

L'œuf de cane

L'œuf de cane peut être une alternative aux œufs de poules pour les personnes allergiques ou intolérantes

De façon empirique, la chose est connue : de nombreuses personnes allergiques ou intolérantes aux œufs de poules consomment les œufs de cane parce qu'elles ne sont pas incommodées par leur ingestion.

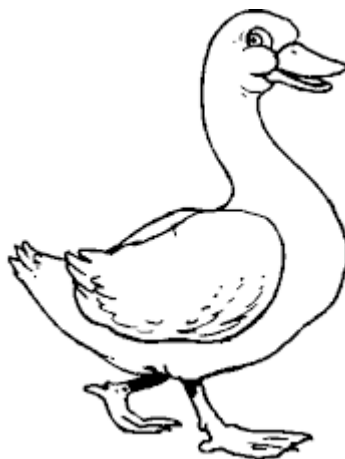
En discutant avec plusieurs consommateurs allergiques aux œufs de poule, nous avons constaté que la plupart d'entre eux ont tenté l'essai, l'on fait parce qu'ils sont allergiques au poulet lui-même et non à la protéine de l'œuf. Comme ils consomment le canard, ils en ont déduit qu'ils pouvaient tenter la chance avec les œufs de cane.

Au cours des sept dernières années, nous avons souvent été informés de consommateurs ravis de trouver les œufs de canes en épicerie pour cette raison. Le canard est un animal totalement différent de la poule. Donc rien ne dit que vous pourriez être allergique aux œufs de cane, tout comme une personne allergique aux fraises ne l'est pas nécessairement aux bananes car ce sont deux aliments différents. Mais attention, vous pourriez aussi être allergique aux œufs de canes!

Que pouvons-nous en déduire?

- *Que personne n'est à l'abri de l'apparition subite d'une allergie.*
- *Que les œufs de canes conviennent à certaines personnes, et d'autres, non.*

Quoi qu'il en soit, l'œuf de cane est un aliment qui contribue à notre diversité alimentaire, et pour de multiples raisons, il mérite sa place sur les tables québécoises.



Pour l'amour du goût

Rond. Goûteux. Riche. Rustique. Ces qualificatifs, qui pourraient être aussi attribué à un grand vin, sont ceux que nous entendons régulièrement lorsque les consommateurs décrivent notre produit. Ceux qui n'ont pas l'organe du goût assez développé pour être qualifiés de connaisseurs, peuvent s'en remettre aux palais des chefs des plus grandes tables de Montréal.

Propriétés anti oxydantes

Selon une étude publiée en novembre 2009 par Yi-Chao Chen, Hsi-Shan Chang, Cheng-Taung, Fu-Yuan Chang dans l'Australian journal of animal science, les peptides bioactifs produite par l'hydrolyse enzymatique des protéines alimentaires contenue dans les œufs de cane ont montré des activités antioxydantes importantes contre la peroxydation des lipides ou des acides gras.

Le stress oxydatif causé par les radicaux libres cause des dommages qui aboutissent à des lésions tissulaires et à la mort cellulaire (Kehrer, 1993). Un grand nombre d'études rapportent que l'accumulation de peroxydants est associée au cancer, aux maladies cardiovasculaires, à l'hypertension, et aux maladies neurodégénératives (comme la maladie d'Alzheimer) et au vieillissement. En effet, les dommages oxydatifs jouent un rôle important dans les maladies humaines. Ainsi, l'ingestion de suppléments d'antioxydants ou d'aliments contenant des antioxydants peut réduire les dommages oxydatifs chez l'homme (Lin et Yen, 1999).

Valeurs nutritives

Au point de vue nutritif, les œufs de cane sont considérablement supérieurs aux œufs de poule. Un petit déjeuner composé de deux œufs de canes de 75g correspond à :

- 60% des besoins d'un être humain en vitamine A, comparativement à 16% pour 2 œufs de poules;
- 204% en vitamine E par rapport à 100% pour les œufs de poules;
- 60% en niacine, par rapport à 12% pour les œufs de poules;
- 373,8% en vitamines B12, comparativement à 60% pour les œufs de poules.

** Il est à noter que la vitamine B12 est une vitamine atoxique, c'est à dire que même en cas de consommation excessive, les risques de santé sont très faibles. Par contre, les troubles sont plus nombreux en cas de carence.*

Cholestérol de l'œuf de cane

L'œuf de cane est un aliment riche en gras. Il est donc très soutenant pour le petit déjeuner. Plus de 52% de son apport lipidique provient de gras mono et polyinsaturés, contribuant à diminuer le taux de mauvais cholestérol dans le sang (lipoprotéines à haute densité ou, comparativement à seulement 43%, pour l'œuf de poule.

On peut donc affirmer que, comparativement à l'œuf de poule, l'œuf de cane est non seulement supérieur au point de vue nutritif, mais aussi supérieur sur le plan lipidique et énergétique, et que combiné à de l'exercice, des repas équilibrés, et repos, l'œuf de cane est un aliment qui contribue à nous protéger contre les maladies du cœur.

Pour l'amour du goût

Caractéristiques pâtisseries

Les protéines issues des œufs de canes ont non seulement une grande valeur nutritive, mais aussi possèdent plusieurs propriétés fonctionnelles uniques tels qu'un moussage, un émulsifiant et gélifiant qui sont largement utilisés dans divers produits alimentaires transformés dans les pays asiatiques et Européens (Mine, 1995; Raikos et al, 2007.).

Au plan gastronomique, les œufs de canes ont depuis longtemps acquis leurs lettres de noblesse, surtout en ce qui a trait à la pâtisserie.