

Œufs de Pâques La chasse aux colorants azoïques

Bon nombre d'œufs vendus dans le commerce doivent leurs teintes à des composés suspects. Autant les éviter, puisque la nature offre des alternatives.

Rose, jaune doré ou arc-en-ciel: depuis le mois de février déjà, les étals d'œufs des supermarchés prennent des allures d'échoppes de bonbons. Et ils n'en empruntent pas que l'apparence, mais aussi la composition. Car si la liste d'ingrédients ne les mentionne pas, les colorants utilisés pour teindre les œufs sont identiques à ceux de bon nombre de friandises ou de boissons sucrées.

Substances incriminées

Des études démontrent l'effet néfaste que peuvent avoir certains additifs sur la santé. Les colorants azoïques par exemple (lire liste ci-dessous) sont suspectés de provoquer des allergies et de favoriser l'hyperactivité chez les enfants. Depuis juillet 2010, les produits contenant des colorants de cette famille portent, dans toute l'Union européenne, la mention «peut avoir des effets indésirables sur l'activité et l'attention chez les enfants». Pour l'heure, l'Office fédéral de la santé publique n'envisage pas d'appliquer cette mesure, jugeant les preuves scientifiques actuelles contestables. Néanmoins, la FRC recommande d'éviter ces colorants. Même sur les coquilles d'œuf? Oui, car les teintures naturelles existent et devraient avoir la préférence du chaland. Sauf que les fabricants, eux, ne l'entendent évidemment pas de cette oreille. Ils auraient même tendance à ne les utiliser que lorsque la loi les y oblige!

Le bio sauve la donne

Dans ces conditions, pour quelles variétés d'œufs teints opter si l'on souhaite se passer de substances douteuses?



Œufs teints industriellement: sur les sept variétés achetées chez Coop, Denner et Migros, seuls les Naturafarm de Coop doivent leurs couleurs à des composés naturels.

Aucune des sept barquettes achetées chez Coop, Denner et Migros n'énumère les colorants dans sa liste d'ingrédients. Nous avons donc interrogé les distributeurs. «Dans le cas des œufs, les colorants ne sont pas considérés comme des additifs, car seule la partie non consommable de l'œuf est

touchée. La loi n'exige pas leur déclaration sur l'emballage», explique Sabine Vulic, porte-parole de Coop. Les listes d'ingrédients que les trois enseignes nous ont communiquées sont sans appel: les colorants alimentaires utilisés font presque tous partie des additifs à éviter.

Dans le lot, le jaune de quinoléine (E104), le jaune orangé (E110), l'erythrosine (E127) et le bleu patenté (E131) ont tous déjà provoqué des symptômes indésirables chez l'être humain. Seuls les œufs de Pâques suisses Naturafarm de Coop doivent leurs teintes à des additifs d'origine naturelle (curcuma et paprika, entre autres). Il faut dire que les produits biologiques ne peuvent pas, selon la législation, contenir de colorants artificiels...

Le charme discret des couleurs maison

A Pâques, le meilleur moyen de sonner les cloches aux grandes enseignes, c'est de leur poser un lapin en teignant les œufs soi-même. On acquiert ainsi le plaisir de perpétuer une tradition vieille de plus de mille ans. A cette époque, au Moyen-Age, il était interdit de manger des œufs pendant le Carême. On se retrouvait donc à Pâques avec un stock important, que l'on s'est peu à peu offert sous forme peinte. Les épices, les fleurs et les légumes contiennent des pigments capables de conférer aux coquilles blanches des teintes subtiles. En plus des oignons traditionnels, la nature a doté certains hôtes de nos placards et de nos frigos de talents de coloristes (lire ci-dessous). Le résultat évoque plus la poésie des sous-bois que les rayons de bonbons. Cela a son charme et rend la course aux œufs encore plus difficile...

Anne Onidi



La liste exhaustive des additifs à éviter sur Frc.ch

Additifs à proscrire

Les colorants azoïques font partie des additifs à éviter. Ils portent les noms et numéros suivants:
E 102 (tartrazine),
E 110 (jaune orangé S),
E 122 (azorubine, carmoisine),
E 124 (rouge cochenille A, ponceau 4R),
E 129 (rouge allura AC)
E 104 (jaune de quinoléine). Ce dernier n'est pas un colorant azoïque mais il est également soupçonné de déclencher des allergies et de favoriser l'hyperactivité chez les enfants.

Les colorants suivants se classent également dans la catégorie «à éviter»:
E 120 (cochenille, carmin),
E 123 (amarante),
E 127 (erythrosine),
E 128 (rouge 2G),
E 131 (bleu patenté V),
E 154 (brun FK),
E 155 (brun HT),
E 160 b (rocou, bixine, norbixine),
E 161 g (canthaxantine),
E 180 (lithol-rubine BK).

Œufs teints maison

Tous les goûts sont dans la nature... et toutes les couleurs aussi. Pour teindre des œufs à l'aide d'éléments naturels, pas besoin de chercher loin, la cuisine contient tout ce qu'il faut. Après avoir cuit les œufs une vingtaine de minutes, sans les faire bouillir pour éviter de les casser, plongez-les 24 heures dans des bains d'eau et de curcuma ou de safran (jaune), dans du jus de cuisson de betterave (rose) et de chou rouge (bleu). Rincez-les puis lustrez-les avec un chiffon imbibé d'huile.



La fameuse recette de mère-grand à base de pelures d'oignon qui pare les œufs d'une robe brun doré s'obtient plus rapidement. Dans une grande casserole remplie à moitié d'eau, faites

bouillir une bonne poignée d'épluchures d'oignon jaune durant vingt minutes. Filtrez puis cuisez les œufs dans la décoloration, sans les faire bouillir, pendant un quart d'heure. Enfin, pour créer des im-

primés végétaux, placez fleurs et petites feuilles sur les œufs avant de les emballer dans un bas fin. Serrez le tout, fermez avec une ficelle et faites cuire dans le jus durant un quart d'heure.