





# Preamble

L'œuf ou la poule? Lequel ou laquelle a précédé l'autre? Une question à la fois philosophique et scientifique qui préoccupe l'homme depuis des siècles...

A un niveau plus prosaïque, cette brochure présente les multiples vertus de cet aliment de base aux précieuses propriétés diététiques. Et propose une palette de bonnes recettes paysannes mettant en valeur ses qualités gustatives.

# La poule

A tout seigneur tout honneur, commençons par la poule! Notre pays compte quelque 2 millions de pondeuses.

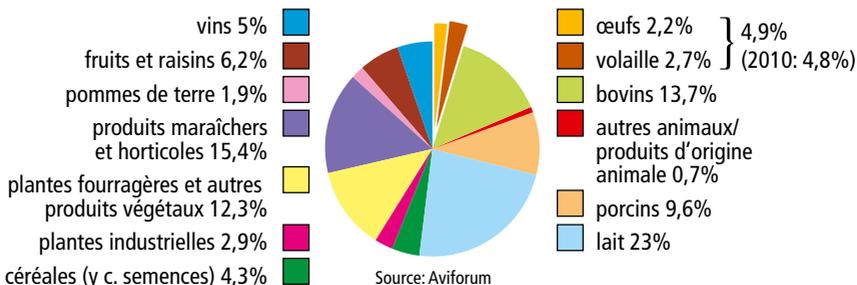
Naguère, chaque ferme suisse avait sa propre basse-cour, comprenant des poules de races Leghorn blanche, perdrix grise d'Italie, New Hampshire ou poule barbe d'Appenzell, lointaines descendantes du Coq de Java.

Aujourd'hui, on trouve en Suisse 99 races reconnues et 88 races naines élevées pour l'agrément. Les installations avicoles professionnelles élèvent des poules hybrides issues de croisements.

## • Production

La production d'œufs et de volaille est la huitième branche de l'agriculture par ordre d'importance, derrière celle du lait, des produits maraîchers, du bétail de boucherie, des céréales, des fruits, du vin, etc. Sur Fr. 100.– de produits agricoles, Fr. 4.– proviennent de l'aviculture.

### Valeur de la production agricole suisse en 2011 (estimation)



Sur les quelque 13 000 éleveurs de volaille de notre pays, 85% ne gardent guère que 50 poules au maximum. 10% en détiennent jusqu'à 500 et les 5% restants ont des exploitations de taille moyenne (2000 à 8000 poules) dont une trentaine, plus importantes, abritent plus de 12 000 têtes mais au maximum 18 000.



## ● Elevage

**Les normes de production de notre pays sont les plus restrictives d'Europe. Depuis 1992, l'élevage de poules en batterie est interdit en Suisse, premier pays au monde à avoir pris cette mesure.**



En Suisse les poules doivent être détenues selon les besoins de leur espèce. Elles doivent notamment disposer d'un espace suffisant pour se percher, gratter leur litière, s'alimenter, s'abreuver, se reposer et pouvoir accéder à une aire extérieure garnie de litière ou de sable. Deux tiers des exploitations mettent aussi un parcours herbeux à disposition de leurs poules pour qu'elles puissent dénicher des vers et picorer des graminées en toute liberté.

Elles doivent en outre bénéficier d'eau fraîche et d'une alimentation appropriée: une pondeuse consomme chaque jour 120 g d'aliments composés de maïs, blé, soja ainsi que de sels minéraux et calcium nécessaires à la formation de la coquille des œufs.

Afin d'assurer un approvisionnement régulier en viande et en œufs, la production avicole est planifiée plusieurs mois à l'avance.

L'aviculteur doit respecter de sévères règles d'hygiène. Poulailler et outils sont maintenus dans une rigoureuse propreté. La litière des poulaillers est régulièrement enlevée et remplacée.



# Le poussin

Une poule peut couvrir une dizaine d'œufs fécondés qui donneront des poussins. Pendant cette période, elle cesse de pondre et ne quitte le nid qu'une fois par jour pour aller s'alimenter et s'abreuver.

Le poussin sort de l'œuf après 21 jours. Il est placé dans un enclos tapissé de litière (par exemple paille hachée ou copeaux de bois) sous une lampe chauffante qui maintient la température à 32°C pendant cinq jours. Ensuite la température est abaissée de 2°C par semaine en élevant graduellement la lampe.

Le poussin reçoit d'abord une alimentation spéciale répandue sur des alvéoles au sol, puis placée dans une petite mangeoire. Il apprécie le fourrage vert, en particulier la ciboulette et la dent-de-lion. Une fois par semaine, on lui donne un œuf cuit. Il s'abreuve dans un petit bassin dont la propreté doit être irréprochable et l'eau changée quotidiennement.

Dans des conditions naturelles, il vit avec ses frères de couvée auprès de la mère poule qui leur apprend à se comporter, à picorer et à se nettoyer les plumes.

De nos jours cependant, la plupart des œufs fécondés sont placés dans un incubateur électrique qui maintient une température de 38°C. De l'eau placée au fond de la couveuse s'évapore lentement et assure un taux d'humidité atteignant 50–60%. Trois jours avant l'éclosion, ce taux atteint 80% et la température est abaissée à 37°C. Ensuite, les poussins grandissent dans une halle d'élevage tempérée avec de l'eau et de l'aliment à volonté.





**Suisse. Naturellement.**

La poule commence à pondre à l'âge de 20 à 22 semaines. Elle pond en moyenne 280 œufs par an. Cette production est inégalement répartie: la ponte atteint son point culminant à la belle saison ou à l'âge de 24 à 26 semaines avec un œuf par jour. Sans apport de lumière artificielle, la ponte diminue fortement, voire s'arrête en hiver.

### • Consommation

Les Suisses consomment plus de 1,45 milliard d'œufs par année dont plus de la moitié (52%) sont produits en Suisse. Sur les 181 œufs consommés par habitant, 116 sont en coquille et le reste sous forme d'ovoproduits (produits d'œufs).

**L'œuf est le seul produit de provenance animale ne subissant aucun traitement ni transformation, de sa conception à sa distribution.**

Un seul œuf couvre 10% de nos besoins quotidiens en protéines et en sels minéraux et 25% de ceux en vitamines A et D. Le jaune contient plus de protéines que le blanc et fournit sept fois plus d'énergie.

### • Production

La production indigène couvre 75% des besoins d'œufs en coquille. 80% des œufs suisses sont issus d'élevages au sol particulièrement respectueux des animaux (SST), 63% d'élevages en plein air et 14% d'élevages bio.

Dans les petites exploitations familiales, les œufs pondus sont ramassés chaque jour au nid. Dans les exploitations professionnelles, les poules pondent dans des nids d'où les œufs sont acheminés sur un tapis roulant actionné à distance. Ils sont récoltés automatiquement avant d'être dépoussiérés et triés en catégories selon le calibre (moins de 45 g à plus de 70 g).

Tous les œufs proposés chez les distributeurs portent, sur la coquille, leur date de ponte ou un code. Les œufs suisses sont, en plus, identifiés par un «CH». Les œufs portant le label «Le Bourgeon» proviennent d'exploitations bio.

### • Suisse Garantie

L'étiquette de provenance SUISSE GARANTIE sur le carton d'emballage des œufs indique que la volaille est élevée et détenue en Suisse. Dans notre pays, l'aviculture est soumise à une gamme toujours plus étoffée de contraintes législatives. Celles-ci définissent notamment la dimension des locaux et des ouvertures, l'apport de lumière naturelle et le rythme jour/nuit. D'autre part, le volume de fientes doit pouvoir être mis en valeur dans sa totalité en respectant les exigences écologiques requises.

Extraits du règlement du label à la croix blanche sur fond rouge: «Les œufs proviennent d'exploitations qui ont adopté les exigences PER (Prestations écologiques requises), c'est-à-dire dont la garde des animaux de rente est respectueuse de l'espèce (selon la législation sur la protection des animaux). Les poules ne sont pas nourries avec des aliments génétiquement modifiés. Les pondeuses sont nées en Suisse et leurs souches parentales sont détenues en ce pays». L'exploitation de ponte atteste du respect de ces conditions au moyen d'un passeport pour animaux qui lui est remis par GalloSuisse à chaque repeuplement.



## • Distribution

Avec plusieurs milliers de pontes journalières sur les bras, la plupart des producteurs écoulent leur marchandise via des intermédiaires. Ces acheteurs – en Suisse le gros du marché de l'œuf est géré par EiCo frigemo SA (fenaco), Lüchinger&Schmid SA et Ei AG – servent contractuellement d'intermédiaires entre les producteurs et la grande distribution. Une partie de la production est vendue à la ferme, en libre service, avec un succès croissant.

## • Transformation

Quelques entreprises suisses préparent et commercialisent des œufs liquides, blancs et jaunes séparés. Il s'agit de répondre aux besoins de la gastronomie, de la boulangerie-confiserie et de l'industrie alimentaire. Dans le secteur du prêt à l'emploi (*convenience food*), on trouve des œufs cuits, entiers ou en tranches, en bâtons, en cubes, en omelettes précuites, congelées, assaisonnées...

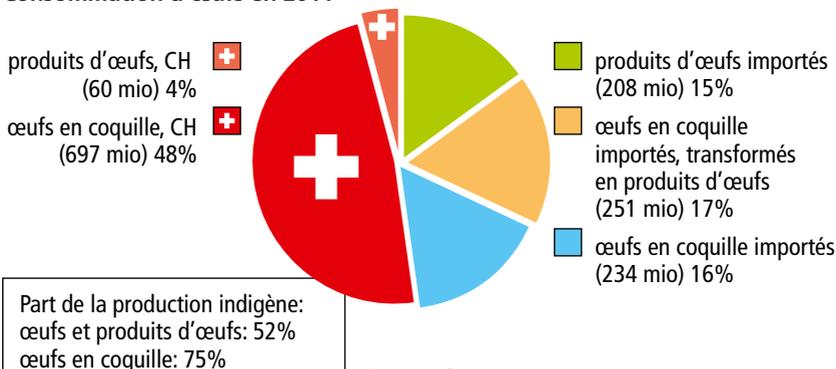
## • Importations

Sur les 1451 millions d'œufs consommés en 2011, 251 millions provenaient de l'importation d'œufs transformés, 234 millions de l'importation d'œufs en coquille et 208 millions l'étaient sous forme d'ovo-produits. La majorité des œufs d'origine étrangère provient des pays de l'Union européenne: Pays-Bas, Allemagne, France, Bulgarie, Suède et Italie.



Le contingent autorisé (selon l'Ordonnance générale sur l'importation de produits agricoles) et la taxe douanière de 3 cts par œuf concernent les œufs en coquille. On constate que ce contingent n'est pas toujours utilisé.

## Consommation d'œufs en 2011



## • Brun ou blanc?

La couleur de l'œuf est déterminée par la génétique. En théorie, les poules brunes pondent des œufs bruns et les blanches des œufs blancs, sauf si leurs oreillons sont rouges, auquel cas les œufs sont bruns.

Cependant, les gènes codant la couleur ne sont pas seuls responsables de la teinte de la coquille brune. Plus une poule vieillit, plus son stock de pigments diminue et ses œufs deviennent de plus en plus clairs (brun crème). De même, le stress qu'elle subit provoque un excès de bile qui inhibe la production de pigments.

Si, outre-Sarine, la coquille blanche a les faveurs du consommateur, les Romands préfèrent la coquille brune. Mais, qu'il soit brun ou blanc, l'œuf possède les mêmes qualités nutritionnelles.

## • Conservation

Hors du frigo, un œuf frais se conserve autour de 18°C dans les 20 jours qui suivent la ponte. Durant cette période, il est protégé contre la pénétration et la prolifération de micro-organismes par plusieurs mécanismes: la coquille et ses deux membranes forment une barrière difficile à traverser; par sa structure visqueuse, le blanc entrave la mobilité des micro-organismes; son pH élevé et la présence de protéines inhibent la prolifération de germes et bactéries.

Ensuite, la réfrigération devient nécessaire. Il est préférable de placer les œufs au réfrigérateur dans leur emballage d'origine où ils sont à l'abri des odeurs et des germes. La chaîne du froid doit être rigoureusement respectée. En cas de changement de température, de l'eau de condensation se forme en effet sur les coquilles, ce qui favorise la pénétration des germes.

Sur l'emballage, on trouve la mention: «à consommer de préférence avant le...», qui signifie que l'œuf garde ses qualités spécifiques jusqu'à la date indiquée, dans des conditions de conservation appropriées.



## • Frais? Pas frais?

Une manière simple de contrôler la fraîcheur: si l'œuf plongé dans une casserole d'eau reste au fond, c'est qu'il est frais. S'il flotte à la surface, il ne l'est pas.

## • Cru ou cuit?

Pour en avoir le cœur net, faire tourner l'œuf sur une table comme une toupie. S'il tourne longtemps et facilement, il est cuit. Explication: lors de la cuisson, le blanc et le jaune forment un bloc compact à l'intérieur de la coquille. En revanche, dans l'œuf cru le jaune ne tourne pas à la même vitesse que le blanc liquide, qui freine le mouvement.



## • Blancs et jaunes

Séparer le blanc du jaune est une opération parfois délicate. Conseil: casser l'œuf dans un petit entonnoir placé au-dessus du récipient. Le blanc tombera au fond, le jaune restera dans l'entonnoir.

On peut utiliser les jaunes d'œufs surnuméraires pour préparer une crème russe, du cognac ou de la liqueur aux œufs, des gâteaux aux fruits...

Les blancs d'œufs surnuméraires conviennent pour la préparation de meringues, mousses au chocolat ou aux fruits, pâtisseries... Montés en neige, ils servent de base à la confection de soufflés, salés ou sucrés. Une opération qui n'est pas une sinécure et requiert un certain tour de main. Conseil: utiliser un récipient bien propre et bien froid et commencer à battre les blancs lentement. Ajouter une pincée de sel, puis battre énergiquement

– si possible à l'aide d'un batteur électrique. Procéder à cette opération au dernier moment, car les blancs montés en neige ne peuvent attendre sous peine de retomber rapidement.

Les blancs se conservent une semaine dans un récipient fermé (afin d'éviter leur dessèchement); il est alors facile de les monter en neige. Les blancs battus peuvent être congelés.

Les jaunes séchant rapidement, on ne peut les garder au frigo. Ils peuvent cependant être battus à la fourchette et congelés immédiatement, en veillant à préserver la surface du dessèchement à l'aide d'un film alimentaire.

On peut congeler jaunes et blancs ensemble; il est judicieux d'indiquer sur le récipient la quantité d'œufs qu'il contient, voire de congeler les quantités correspondant à certaines recettes fréquemment préparées (crêpes, génoises, etc.).

## • L'œuf dur

Pour faciliter l'écalage, utiliser des œufs datant de dix jours, voire davantage. La cuisson dans une eau salée prévient le fendillement de la coquille.

L'œuf cuit dur et teint se garde facilement 2–3 semaines à température ambiante, à condition d'avoir été lentement refroidi à cette température après cuisson. Il ne faut pas le plonger directement dans de l'eau froide, en raison du risque de contamination par des germes à travers la coquille.

### L'ŒUF TEINT

Un œuf teint se conserve jusqu'à 30 jours au frigo car la teinture imperméabilise la coquille. Mais attention, une teinture à l'aide de moyens naturels tels que pelures d'oignons ne protège pas l'œuf; dans ces conditions, il se conservera au maximum une semaine.

#### Teinture à l'aide de pelures d'oignons:

Porter à ébullition 1 litre d'eau avec une poignée de pelures d'oignons.

Laisser cuire 15 minutes.

Plonger les œufs dans ce bain.

Laisser cuire 8 minutes.

#### Teinture à l'aide d'écorce:

Porter à ébullition 1 litre d'eau avec 30 g d'écorce.

Laisser cuire 5 à 10 minutes.

Plonger les œufs dans ce bain.

Laisser cuire 8 à 10 minutes.

#### Décoration végétale:

Récouter de petites fleurs, feuilles ou plantes. Les humidifier et les coller sur les œufs. Emballer dans un morceau de bas ou de collant. Attacher serré. Plonger dans le bain et procéder comme décrit plus haut.

## • Diététique

D'un point de vue nutritionnel, l'œuf est un aliment très intéressant car il contient de nombreux nutriments, en bonnes quantités et très bien assimilés par l'organisme. De faible apport calorique (80 à 90 kcal), il est particulièrement riche en protéines nécessaires à la construction, à la réparation et au fonctionnement de notre organisme. En raison de l'eau présente dans le blanc, le jaune est plus riche en protéines. Quant à sa teneur en cholestérol, il faut rappeler qu'un aliment ne participe que pour un quart au taux de cholestérol sanguin et n'est donc pas à bannir, même pour les personnes souffrant d'hypercholestérolémie.

Les nombreuses vitamines, minéraux et oligo-éléments (en particulier le phosphore, le fer et le sélénium) qu'il contient font de l'œuf un aliment nourrissant et polyvalent qui remplace très bien la viande. Ainsi, bon marché et vite prêt, il a toute sa place dans le cadre d'une alimentation équilibrée. On peut en consommer plusieurs par semaine, sans compter ceux présents dans les préparations (pâtes, pâtisseries, desserts lactés...).

## • Le Micro-egg

Le Micro-egg est un petit récipient qui permet de faire cuire un œuf au four à micro-ondes en quelques secondes, que ce soit à la coque, dur ou mollet. Il est aussi possible de préparer toutes sortes de recettes en ajoutant à l'œuf du fromage, du jambon, de la crème fraîche. L'utilisation est fort simple: casser l'œuf dans le Micro-egg, fermer le couvercle, cuire au micro-ondes, déguster...

*Pour commander:*  
[www.œuf-expo.ch](http://www.œuf-expo.ch)



# Bonnes recettes



## Mayonnaise

**1 jaune d'œuf**

Mélanger le jaune d'œuf avec la moutarde et l'assaisonnement

**Huile, moutarde, vinaigre, sel, poivre**

Délayer peu à peu l'huile en mince filet sur le jaune d'œuf en tournant au fouet. L'huile s'incorpore et la mayonnaise commence à prendre.

La mayonnaise doit être bien ferme. Incorporer le vinaigre en dernier

## Mayonnaise au blanc d'œuf

Séparer jaunes et blancs  
Fouetter les blancs avec un peu d'eau jusqu'à obtention d'une mousse  
Incorporer l'huile en filet

## Œufs farcis (pour un souper froid, un apéro, un repas d'été, un complément de salade)

**Œufs**

Cuire les œufs, les écaler, couper en deux latéralement, retirer les jaunes, les écraser à la fourchette

**Pour 100 g de jaunes d'œufs:**

**50 g de beurre ramolli ou**

**25 g de beurre ramolli + 25 g de séré maigre**

**1 cuillère à café**

**de moutarde**

**Sel, poivre**

Mélanger le tout  
Remplir une poche à douille et décorer les demi-œufs

### Variantes

Remplacer la moutarde par du curry

Remplacer la moutarde par du concentré de tomates

Incorporer à la masse des fines herbes hachées

Incorporer 1-2 filets d'anchois finement hachés

Incorporer 3-4 olives finement hachées

Disposer sur un plat les différentes variantes et servir frais



## **Soupe de tomates et œuf poché** (pour 4 personnes)

**4 œufs suisses**

**600 g de tomates charnues**

**3 cs de concentré de tomate**

**50 g d'oignons**

**2 gousses d'ail**

**5 dl de bouillon de légumes**

**Sel, poivre, sucre**

**Vinaigre balsamique**

**5 cs de vinaigre**

**125 g de crème fraîche**

**½ bouquet de thym  
ou de basilic**

Blanchir les tomates dans de l'eau bouillante, les laisser refroidir, les peler et les couper en quartiers

Hacher les oignons et l'ail et les faire revenir dans du beurre à rôtir. Ajouter les morceaux de tomates, le concentré de tomate et le bouillon et faire bouillir brièvement avant de réduire en purée. Assaisonner avec le sel, le poivre, le sucre et le vinaigre balsamique

Chauffer 1 litre d'eau additionnée de vinaigre. Casser les œufs un à un dans une tasse et les faire glisser dans l'eau vinaigrée frémissante. Laisser cuire les œufs 5 minutes, les sortir et les égoutter

Ajouter la crème fraîche à la soupe, mélanger. Répartir la soupe dans quatre assiettes creuses, ajouter dans chacune un œuf poché

Garnir de brins de thym ou de feuilles de basilic



## **Omelette à la paysanne** (pour 2 personnes)

**100 g de petits lardons**

**1 oignon**

**4 tomates cerises  
ou 1 tomate**

**3 œufs**

**Fromage à pâte dure**

**Ciboulette, sel, poivre**

Faire dorer dans une poêle

Emincer et ajouter

Couper en quatre ou en petits morceaux

Ajouter et faire revenir le tout

Répartir les lardons et les tomates dans la poêle

Battre les œufs et les verser dans la poêle

Lorsque l'omelette est prise, râper le fromage dessus

Garnir de ciboulette, saler, poivrer, plier l'omelette en deux et servir



## Cocotte du chalet (pour 4 personnes)

**100 g à 200 g de jambon ou de lard**

Couper en petits cubes.  
Faire dorer dans une poêle

**Herbes aromatiques fraîches (ciboulette, persil, cerfeuil, estragon)**

Laver et hacher finement

**2 dl de crème**

Ajouter et mélanger

**Sel, poivre**

Assaisonner

Remplir les moules

**1 tomme de chèvre ou de vache**

Couper en quatre  
Ajouter un quart dans chaque moule

**4 œufs**

Casser un œuf au-dessus de chaque moule  
Mettre les moules dans le four préchauffé à 220°C pendant 15 minutes

### Variante

Chemiser chaque moule avec une tomate évidée et continuer comme ci-dessus



## Crème renversée ou flan (pour 4 personnes)

**100 g de sucre**  
**1 cuillère à soupe d'eau chaude**

Caraméliser

**60 g de sucre**  
**3 œufs**

Battre dans une terrine

**5 dl de lait**  
**Sucre vanillé**

Porter à ébullition dans une casserole  
Verser sur la préparation en remuant

Recouvrir les moules de papier d'aluminium  
Faire cuire à four très doux, au bain-marie  $\frac{3}{4}$  – 1 heure, en marmite à pression 8 – 10 min au cran II (laisser redescendre avant d'ouvrir)  
La crème est à point quand une aiguille enfoncée en son milieu en ressort sèche.

Plonger le moule dans de l'eau bouillante pour pouvoir aisément démouler

Dresser en retournant sur un plat



## **Amaretti** (pour 30 amaretti)

**2 blancs d'œufs**

Monter les blancs en neige ferme et ajouter le sucre en trois étapes

**150 g de sucre**

**Quelques gouttes d'extrait d'amande amère**

Ajouter très délicatement les amandes moulues ainsi que l'extrait d'amande amère à la spatule

**175 g de poudre d'amandes (amandes moulues mondées, selon envie)**

**50 g de sucre glace**

Façonner les biscuits à l'aide d'une cuillère à café en formant des quenelles

Les rouler dans le sucre glace

Les déposer sous forme de rochers sur du papier sulfurisé

Passer au four 10 minutes à 200°C jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés

Laisser refroidir et se régaler!



## **Croûtes dorées et marmelade de fruits** (pour 4 personnes)

**8-12 tranches de pain rassis de 1 cm d'épaisseur**

Passer rapidement les tranches dans du lait chaud sucré

**3-4 œufs**

Battre les œufs et le lait

**3-4 cuillères à soupe de lait**

Y tremper les tranches de pain ramollies

**80-100 g de beurre frais**

Chauffer légèrement le beurre dans une poêle

Faire dorer les croûtes des deux côtés

Saupoudrer de sucre et de cannelle ou servir avec une compote ou un coulis de fruits de saison

## **Sabayon**

**2 œufs**

Mélanger et battre sans interruption à feu moyen jusqu'au premier signe d'ébullition

**60 g de sucre**

**2 dl de vin blanc**

**1 cuillère à café de féculé**

Servir chaud ou tiède, seul ou en accompagnement de petits fruits bien frais

### **Variante**

Remplacer le vin par du Marsala ou du Porto

Pour une version sans alcool, utiliser du jus de pomme



## Iles flottantes (pour 4 personnes)

**5 blancs d'œufs**

Monter les blancs en neige ferme et ajouter le sucre en trois étapes

**20 g de sucre**

**5 dl de lait**

Faire chauffer le lait dans une grande casserole à feu très doux

Façonner de grosses quenelles de blanc d'œuf avec une cuillère à soupe et les faire pocher dans le lait chaud durant 30 secondes de chaque côté.

Les sortir et les laisser reposer sur un linge propre

**Crème anglaise:**

**5 dl de lait**

Chauffer le lait à feu doux

**1 gousse de vanille**

Ajouter la gousse de vanille fendue, gratter les grains et laisser infuser quelques instants.

**5 jaunes d'œufs**

**110 g de sucre**

Battre les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis ajouter doucement le lait en remuant

Remettre sur le feu et brasser jusqu'au premier signe d'ébullition en laissant épaissir la préparation

Laisser refroidir complètement avant de dresser les quenelles par-dessus

**100 g de sucre**

Faire fondre, puis éteindre avec 3 cuillères à soupe d'eau. Dessiner des décorations sur du papier sulfurisé Poser sur les îles flottantes



## Farce pour tartelettes au citron

**125 g de beurre**

**2 zestes de citron  
(facultatif)**

**3 jus de citron**

**4 œufs**

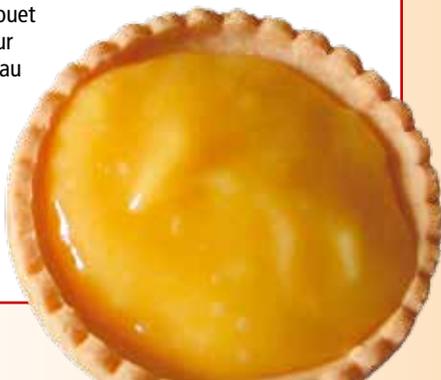
**250 g de sucre**

Chauffer le tout dans une casserole en remuant au fouet ou avec le batteur électrique jusqu'au premier signe d'ébullition

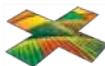
**Fonds de tartelettes**

Laisser refroidir

Remplir



**PROCHES DE VOUS. LES PAYSANS SUISSES.**



[www.agriculture.ch](http://www.agriculture.ch)

#### Réalisation et édition

Agence d'information agricole romande (AGIR)

#### Collaborations

Commission des exploitantes de l'Association  
des paysannes vaudoises (APV)  
Association des producteurs d'œufs  
de Suisse romande (ADAPR)  
Espace Prévention Lausanne

#### Recettes

Association des paysannes vaudoises (APV)  
Gallosuisse

#### Photos

AGIR, APV, Prodavi SA, Agri, Nils Sandmeier

#### Graphisme et impression

Imprimerie Saint-Paul, Fribourg

#### Tirage

20000 exemplaires – Août 2012



**Agence d'information  
agricole romande**

Jordils 3

Case postale 128

**1000 Lausanne 6**

Tél. 021 613 11 31

Fax 021 613 11 30

[info@agirinfo.com](mailto:info@agirinfo.com)

[www.agirinfo.com](http://www.agirinfo.com)