

Le vieux débat qui consiste à savoir « *Qui de la poule ou de l'œuf est arrivé en premier ?* » n'a plus aucun sens aujourd'hui. On sait que l'œuf est à l'origine de la poule, surtout lorsqu'on sait que les oiseaux sont les descendants en droite ligne des dinosaures (en tout cas les petites espèces qui ont échappé à l'extinction voilà 65 millions d'année). D'ailleurs l'œuf est à l'origine de la vie presque partout dans le monde animal pas que chez les oiseaux : chez les insectes, les poissons, les invertébrés, les amphibiens, les reptiles... Et même les mammifères (au nombre desquels les humains) avec leurs ovocytes. En fait l'œuf est l'origine de la vie. Mais pour ce qui nous occupe, l'œuf (lorsqu'on ne précise pas sa nature (l'œuf de poule est appelé communément l'œuf) est surtout un auxiliaire majeur de la cuisine, de la pâtisserie, de la boulangerie et même de la vinification avec le fameux « *collage au blanc d'œuf* » des vins rouges pour en capter les impuretés.

Objectivement et en dépit d'une certaine défiance due à la mode vegan nourrie de bons sentiments mais souvent d'une grande ignorance, l'œuf est inégalable en alimentation pour plusieurs raisons. Tout d'abord



c'est la forme de protéine animale la moins chère sur le marché. C'est un aliment très complet avec ses 9 acides aminés essentiels et de nombreuses vitamines au rang desquelles la D primordiale pour notre squelette et nos muscles. L'œuf est aussi un produit que je qualifie de « *demi-sec* » car bien que frais il se conserve plusieurs semaines à température ambiante (au-delà de 22°C mieux vaut le mettre au frais) protégé des bactéries extérieures par sa coquille et sa membrane interne. C'est aussi un texturant, un liant et un gélifiant naturel hors-pair pour les sauces, les émulsions, les crèmes, les soufflés, etc. Mais c'est son goût et surtout celui de son jaune qui nous enchante. Pensez un instant à une crème renversée, à une mayonnaise ou une béarnaise, à des spaghetti carbonara ou une quiche Lorraine, à des chouquettes ou une glace vanille sans parler d'une bonne brioche. Partout il nous régale de sa présence réconfortante qui convoque en nous les plus gourmands souvenirs d'enfance.

Voilà pourquoi il m'était important de lui rendre hommage en le mettant en vedette dans ces pages, notre nouveau rendez-vous dans le 15h30. Si vous le choisissez et le traitez bien il vous le rendra au centuple. Gloire à l'œuf, un pur régal accessible à tous, ce qui n'est pas la moindre de ses qualités.

L'ŒUF EST UN  
 AUXILIAIRE MAJEUR  
 DE LA CUISINE, DE  
 LA PÂTISSERIE, DE  
 LA BOULANGERIE  
 ET MÊME DE LA  
 VINIFICATION.



## L'ŒUF (DE POULE) CHIFFRES & INFOS

- Environ 2000 milliards d'œufs produits chaque année dans le monde.
- Entre un quart et un tiers des œufs dans le monde est produit par la Chine.
- La France est le 1<sup>er</sup> producteur européen avec environ 15 milliards d'œufs (900 000 tonnes).
- Si 99% des français mangent des œufs ils sont bien loin d'être les premiers consommateurs dans le monde. On dénombre plus de 300 œufs mangés par an pour les mexicains (1er pays consommateur) mais aussi pour les japonais et les chinois, entre 230 et 250 pour les pays occidentaux (autour de 230 chez nous) et moins de 100 pour les pays africains.

## LES GOÛTS & LES COULEURS

La couleur de la coquille d'un œuf n'influe pas sur son gout. De blanche à marron foncé, la teinte d'un œuf est directement liée à la race de la poule, aux pigments qu'elle sécrète et que l'on retrouve en premier lieu dans son plumage. Ainsi une poule blanche pond des œufs blancs, une rousse des œufs roux et une marron ou noire, des œufs marrons (avec des variantes). Ce qui explique pourquoi culturellement les français aiment les œufs

roux quand allemands et anglo-saxons ne veulent que des blancs, car à l'origine les poules en France sont majoritairement colorées quand elles sont le plus souvent blanches chez nos voisins. Après c'est la force de l'habitude qui prend le dessus. L'œuf que l'on a connu et aimé enfant on continuera à l'acheter toute sa vie, et on jurera que son goût est bien différent de l'autre plus pâle ou plus foncé. Ah nostalgie quand tu nous tiens.



**Fraîcheur : Le coup du verre d'eau**  
 Pour voir rapidement si un œuf est frais au sortir de sa boîte le plonger délicatement dans un verre d'eau froide. Si l'œuf repose couché sur le fond il est ultra frais. S'il se met debout son côté rond vers le haut il a déjà plus d'une dizaine de jour, évitez une préparation où le jaune reste cru. S'il remonte et flotte, mieux vaut le jeter, il est dépassé. Ce phénomène est dû à la petite poche d'air qui se situe à la base de l'œuf. Plus l'œuf vieillit, plus l'eau contenue dans le blanc s'évapore au travers de la coquille légèrement poreuse et plus la poche grandit finissant par agir comme un véritable flotteur.

**Piquer les œufs-coques ou durs avant cuisson**  
 Plongée dans l'eau bouillante, il n'est pas rare que la coquille éclate et laisse filer le blanc. Ceci n'est pas dû au choc thermique sur la coquille mais à nouveau à la poche d'air à la base de l'œuf. Porté soudainement

à 100°C, l'air contenu dans la poche est chauffé aussi et s'expande (c'est l'effet Montgolfière) et casse la coquille. Pour l'éviter, on perce un petit trou dans la coquille côté arrondi sous la poche avec un pique-œuf, une épingle ou la pointe d'un petit couteau. Le gaz peut ainsi se libérer et la coquille est sauvée.

**« Snaper » les œufs durs**  
 Difficile parfois d'écaler les œufs durs après cuisson surtout lorsqu'ils sont très frais. Snapez-les. Au sortir de la casserole, plongez-les dans l'eau froide pour les refroidir et ne pas vous bruler les doigts. Puis prenez une petite cuiller et « sonnez » ou « *snapez* » vos œufs et tapotant dessus avec le dos de la cuiller. Cela résonne comme bien plein, et à un moment cela sonne creux, ça fait « *toc* ». Arrêtez, c'est bon, la membrane intérieure s'est décollée, l'œuf est prêt à être écalé facilement.

**Coagulation des œufs pochés**  
 La difficulté des œufs pochés dans l'eau c'est que le blanc risque de de partir en filaments au lieu de se regrouper autour du jaune. 3 étapes pour réussir à tous les coups : 1-Prendre des œufs extra frais (moins d'une semaine) car le blanc est plus épais et coagule mieux. 2-Verser du vinaigre blanc dans l'eau de cuisson. L'acide va agir sur le blanc et aider à sa coagulation rapide par la chaleur. 3-Créer un tourbillon dans l'eau, un vortex avec une cuiller au centre de la casserole et verser l'œuf depuis un ramequin, au centre du tourbillon. La force centripète ramène le blanc vers le centre et l'aide à se coaguler autour du jaune.

**Mayo légère au blanc d'œuf**  
 Comment alléger une mayonnaise riche en huile par définition. Cela se fait toujours par l'ajout de produits non-gras qui vont délayer le gras. En général du fromage blanc. Je préfère y ajouter le moins gras des produits : l'eau. Et quand on sait que le blanc d'œuf contient presque 90% d'eau, je choisis de faire une mayonnaise avec l'œuf entier. Il faut juste émulsionner plus vite, au mixer plongeant par exemple. Plus d'eau = moins d'huile à portion égale. C'est le moyen le plus naturel et qui ne dénature pas le goût de ma sauce.

**Le jaune d'œuf dur vert de gris**  
 Lorsque l'œuf dur est trop cuit le jaune prend une teinte vert-de-gris en périphérie. Nous avons tous connu cela. C'est en fait dû à l'interaction des produits soufrés du blanc d'œuf (qui donnent parfois une odeur déplaisante à l'écailage) qui oxydent la surface du jaune cuit. L'œuf reste évidemment parfaitement comestible mais les puristes y trouvent un petit goût oxydé désagréable et font très attention au temps de cuisson (voir article).

**La toupie pour reconnaître l'œuf dur**  
 Pour reconnaître un œuf dur d'un œuf cru quand on ne sait plus et qu'on les a remis ensemble dans la boîte il suffit de les faire tourner sur un plan de travail. Impossible de faire tourner un œuf cru, la masse liquide à l'intérieur crée une inertie qui stoppe le mouvement. Pour l'œuf dur, la masse solidifiée à cœur est solidaire de la coquille que vous entraînez dans la rotation. L'œuf dur fait « *la toupie* », il tourne vite et longtemps.



## TEMPS DE CUISSON

### DE L'ŒUF



#### Pour un œuf moyen de 60 g

À moins qu'il ne soit mélangé ou battu, il est important de respecter des températures et temps de cuissons précis, pour avoir la texture souhaitée du blanc et du jaune qui ont des caractéristiques distinctes. C'est tout l'art du cuisinier qui est mis à l'épreuve.

#### Œuf à la coque

La cuisson commence lorsque l'on dépose l'œuf dans l'eau bouillante. Comptez 3 minutes (si vous aimez le blanc « à la goutte de lait » sous le chapeau), 3,30 à 4 minutes si vous aimez le blanc bien pris.

#### Œuf mollet

L'œuf mollet est une œuf coque cuit longtemps. Son jaune est partiellement cuit afin de pouvoir être écalé. Comptez autour de 6 minutes.

#### Œuf dur

Techniquement un œuf dur à le jaune cuit au bout de 9 minutes, au-delà il risque d'être trop cuit. Mais les esthètes de l'œuf-mayo réunis sous la bannière le l'ASOM (Association de Sauvegarde de l'Œuf Mayonnaise) préconisent 8,40 minutes précisément suivi d'un refroidissement dans l'eau fraîche afin que le jaune reste légèrement crémeux à cœur. On dit alors qu'il est « *gras-cuit* ».

#### Œuf poché

Œuf poché (dans de l'eau frémissante) s'apparente à un œuf coque bien cuit mais sans coquille. Le temps préconisé sera donc entre 4,30 et 5 minutes.

#### Œuf cocotte à la crème

De la même façon, on peut considérer que l'œuf cocotte est un œuf poché au four dans de la crème. Il faut savoir que l'air du four conduit moins vite et moins bien la chaleur que l'eau de la casserole. Il faut donc un four très chaud (200° environ) et la cuisson dure entre 10 et 15 minutes selon le contenant (ramequin) et la texture de l'œuf souhaitée. C'est mieux de les mettre au bain-marie dans la plaque avec 1cm d'eau.



Plusieurs œufs d'oiseaux domestiques sont commercialisés pour notre usage, culinaire le plus souvent. Je précise que si certains peuvent avoir été fécondés (dans les œufs de ferme et ça ne pose pas de problème de consommation) ils n'auront en aucun cas été couvés (sauf usages locaux très spécifiques) donc sans risque de poussins à l'intérieur. Ils bénéficient de réglementations qui assurent la sécurité sanitaire tant sur l'élevage des volatiles pondeurs qu'en terme de qualité et de conservation.

#### L'œuf de caille

C'est le plus petit des œufs du commerce. Avec ses 10g, il faut compter 6 œufs de caille de 10g pour la quantité d'un œuf de poule. Ayant les mêmes qualités nutritionnelles il sert en général, vu sa taille, à préparer tapas, canapés et bouchées.

#### L'œuf de poule

C'est « *l'œuf* » par excellence, surtout en France premier producteur européen. Il pèse en moyenne 60g avec sa coquille. Le jaune représente environ 40% et le blanc 60% de l'œuf décoquillé. Le blanc d'œuf est composé à plus de 85% d'eau, de protéines (albumine) et de sels minéraux. Le jaune lui contient 30% de matières grasses, sels minéraux et une dose infime de sucre. Comme le blanc de poulet, le blanc d'œuf convient particulièrement aux régimes protéinés basses-calories.

#### L'œuf de cane

Plus gros que l'œuf de poule (80/100g) sa coquille blanche ou verdâtre est plus fine. Elle est de ce fait un filtre moins efficace contre les agressions et nécessite une cuisson plus longue. Cet œuf est très apprécié de la communauté asiatique qui (comme souvent) lui prête des vertus médicinales en plus de ses qualités gustatives certaines.

#### L'œuf d'oie

Plus gros encore que l'œuf de cane (120/200g) il s'en rapproche par le goût car ce sont deux palmipèdes cousines. Il est encore un peu plus gras et se trouve plus rarement puisque le nombre d'oies tend à s'amenuiser. Partout l'oie laisse la place aux canards d'élevages pour la filière foie-gras

plus simple et moins coûteuse. D'ailleurs l'œuf d'oie est à celui de cane ce que le foie gras d'oie est à celui de canard. Plus gros, plus riche et plus cher.

#### L'œuf d'autruche

C'est évidemment le mastodonte des œufs avec plus d'1,5kg en moyenne à l'unité. Si ses valeurs nutritionnelles sont proches de celui de poule, il en équivaut à deux douzaines au moins. Aujourd'hui l'élevage d'autruche est plus courant en Europe mais cela reste un produit sud-africain avant tout, et c'est souvent là-bas lors d'un voyage que vous aurez le plus de chance de le goûter... pas seul évidemment.



# Les œufs en meurette



Pour 2 personnes



Difficulté niveau xx



xx minutes de préparation

#### Ingrédients

- 4 œufs très frais
- ½ botte d'oignons nouveaux (3 à 4 oignons par personne)
- 50 g de petits lardons de poitrine fumée
- 100 g de petits champignons de Paris
- 10 cl de vinaigre d'alcool blanc
- 1 grande tranche de pain de mie
- 2 branches de persil plat
- 5 g de beurre fondu

#### SAUCE :

- 30 cl de vin rouge fruité (Bourgogne rouge)
- 1 échalote ciselée finement
- ½ oignon rouge (ou oignon doux)
- 1 cuillerée de Maïzena
- 3cl de crème de cassis
- 25g de beurre ½ sel
- Poivre noir du moulin

#### PRÉPARATION

**1** Faire étuver 5 minutes l'échalote ciselée et le demi oignon rouge avec le beurre dans une casserole sans colorer. Verser le vin rouge. Au premier bouillon, flamber le vin avec une allumette. Quand la flamme s'est éteinte verser la crème de cassis et laisser réduire le liquide de moitié à frémissement. Après réduction, lier avec un peu de Maïzena (en la diluant dans un bol avec un peu de sauce et en reversant dans la sauce en mélangeant).

**2** Pendant ce temps, faire pocher les œufs un à un dans 1 litre d'eau, avec 10cl de vinaigre (selon recette) en créant un tourbillon dans l'eau vinaigrée (voir article « *Mes tips...* ») et en versant l'œuf au centre du tourbillon. Laisser cuire trois minutes, égoutter et réserver dans de l'eau chaude du robinet (50°). On peut aller plus vite avec 2 casseroles.

**3** Faire blondir les lardons à la poêle à sec. Ajouter les petits oignons nouveaux coupés en 2 dans la longueur (ou 4 si plus gros). Ajouter

les champignons équeutés et nettoyés, coupés en 4. Faire revenir la face coupée des oignons et champignons contre la poêle et éteindre le feu sous la poêle une fois que tout a blondi.

**4** Tartiner au pinceau le pain de mie avec le beurre fondu et mettre à griller au grille-pain (ou à la poêle). Les tailler en petits dés quand ils sont blonds et croustillants et les ajouter dans la poêlée d'oignons et lardons.

**5** Incorporer le beurre froid (pas trop) en morceaux à la sauce au vin chaude avec un fouet (on ne fouette pas sinon la sauce s'opacifie). Goûter et rectifier en sel.

**6** Poser les œufs pochés égouttés dans des assiettes creuses, bols ou ramequins. Napper généreusement avec la sauce. Ajouter oignons, lardons, champignons, croûtons. Donner un tour de moulin à poivre et parsemer de persil plat ciselé avant de servir.



## TEMPS DE CUISSON

### DE L'ŒUF



#### Pour un œuf moyen de 60 g

À moins qu'il ne soit mélangé ou battu, il est important de respecter des températures et temps de cuissons précis, pour avoir la texture souhaitée du blanc et du jaune qui ont des caractéristiques distinctes. C'est tout l'art du cuisinier qui est mis à l'épreuve.

#### Œuf à la coque

La cuisson commence lorsque l'on dépose l'œuf dans l'eau bouillante. Comptez 3 minutes (si vous aimez le blanc « à la goutte de lait » sous le chapeau), 3,30 à 4 minutes si vous aimez le blanc bien pris.

#### Œuf mollet

L'œuf mollet est une œuf coque cuit longtemps. Son jaune est partiellement cuit afin de pouvoir être écalé. Comptez autour de 6 minutes.

#### Œuf dur

Techniquement un œuf dur à le jaune cuit au bout de 9 minutes, au-delà il risque d'être trop cuit. Mais les esthètes de l'œuf-mayo réunis sous la bannière le l'ASOM (Association de Sauvegarde de l'Œuf Mayonnaise) préconisent 8,40 minutes précisément suivi d'un refroidissement dans l'eau fraîche afin que le jaune reste légèrement crémeux à cœur. On dit alors qu'il est « *gras-cuit* ».

#### Œuf poché

Œuf poché (dans de l'eau frémissante) s'apparente à un œuf coque bien cuit mais sans coquille. Le temps préconisé sera donc entre 4,30 et 5 minutes.

#### Œuf cocotte à la crème

De la même façon, on peut considérer que l'œuf cocotte est un œuf poché au four dans de la crème. Il faut savoir que l'air du four conduit moins vite et moins bien la chaleur que l'eau de la casserole. Il faut donc un four très chaud (200° environ) et la cuisson dure entre 10 et 15 minutes selon le contenant (ramequin) et la texture de l'œuf souhaitée. C'est mieux de les mettre au bain-marie dans la plaque avec 1cm d'eau.



Plusieurs œufs d'oiseaux domestiques sont commercialisés pour notre usage, culinaire le plus souvent. Je précise que si certains peuvent avoir été fécondés (dans les œufs de ferme et ça ne pose pas de problème de consommation) ils n'auront en aucun cas été couvés (sauf usages locaux très spécifiques) donc sans risque de poussins à l'intérieur. Ils bénéficient de réglementations qui assurent la sécurité sanitaire tant sur l'élevage des volatiles pondeurs qu'en terme de qualité et de conservation.

#### L'œuf de caille

C'est le plus petit des œufs du commerce. Avec ses 10g, il faut compter 6 œufs de caille de 10g pour la quantité d'un œuf de poule. Ayant les mêmes qualités nutritionnelles il sert en général, vu sa taille, à préparer tapas, canapés et bouchées.

#### L'œuf de poule

C'est « l'œuf » par excellence, surtout en France premier producteur européen. Il pèse en moyenne 60g avec sa coquille. Le jaune représente environ 40% et le blanc 60% de l'œuf décoquillé. Le blanc d'œuf est composé à plus de 85% d'eau, de protéines (albumine) et de sels minéraux. Le jaune lui contient 30% de matières grasses, sels minéraux et une dose infime de sucre. Comme le blanc de poulet, le blanc d'œuf convient particulièrement aux régimes protéinés basses-calories.

#### L'œuf de cane

Plus gros que l'œuf de poule (80/100g) sa coquille blanche ou verdâtre est plus fine. Elle est de ce fait un filtre moins efficace contre les agressions et nécessite une cuisson plus longue. Cet œuf est très apprécié de la communauté asiatique qui (comme souvent) lui prête des vertus médicinales en plus de ses qualités gustatives certaines.

#### L'œuf d'oie

Plus gros encore que l'œuf de cane (120/200g) il s'en rapproche par le goût car ce sont deux palmipèdes cousines. Il est encore un peu plus gras et se trouve plus rarement puisque le nombre d'oies tend à s'amenuiser. Partout l'oie laisse la place aux canards d'élevages pour la filière foie-gras

plus simple et moins coûteuse. D'ailleurs l'œuf d'oie est à celui de cane ce que le foie gras d'oie est à celui de canard. Plus gros, plus riche et plus cher.

#### L'œuf d'autruche

C'est évidemment le mastodonte des œufs avec plus d'1,5kg en moyenne à l'unité. Si ses valeurs nutritionnelles sont proches de celui de poule, il en équivaut à deux douzaines au moins. Aujourd'hui l'élevage d'autruche est plus courant en Europe mais cela reste un produit sud-africain avant tout, et c'est souvent là-bas lors d'un voyage que vous aurez le plus de chance de le goûter... pas seul évidemment.



# Les œufs en meurette



Pour 2 personnes



Difficulté niveau xx



xx minutes de préparation

#### Ingrédients

- 4 œufs très frais
- ½ botte d'oignons nouveaux (3 à 4 oignons par personne)
- 50 g de petits lardons de poitrine fumée
- 100 g de petits champignons de Paris
- 10 cl de vinaigre d'alcool blanc
- 1 grande tranche de pain de mie
- 2 branches de persil plat
- 5 g de beurre fondu

#### SAUCE :

- 30 cl de vin rouge fruité (Bourgogne rouge)
- 1 échalote ciselée finement
- ½ oignon rouge (ou oignon doux)
- 1 cuillerée de Maïzena
- 3cl de crème de cassis
- 25g de beurre ½ sel
- Poivre noir du moulin

#### PRÉPARATION

**1** Faire étuver 5 minutes l'échalote ciselée et le demi oignon rouge avec le beurre dans une casserole sans colorer. Verser le vin rouge. Au premier bouillon, flamber le vin avec une allumette. Quand la flamme s'est éteinte verser la crème de cassis et laisser réduire le liquide de moitié à frémissement. Après réduction, lier avec un peu de Maïzena (en la diluant dans un bol avec un peu de sauce et en versant dans la sauce en mélangeant).

**2** Pendant ce temps, faire pocher les œufs un à un dans 1 litre d'eau, avec 10cl de vinaigre (selon recette) en créant un tourbillon dans l'eau vinaigrée (voir article « *Mes tips...* ») et en versant l'œuf au centre du tourbillon. Laisser cuire trois minutes, égoutter et réserver dans de l'eau chaude du robinet (50°). On peut aller plus vite avec 2 casseroles.

**3** Faire blondir les lardons à la poêle à sec. Ajouter les petits oignons nouveaux coupés en 2 dans la longueur (ou 4 si plus gros). Ajouter

les champignons équeutés et nettoyés, coupés en 4. Faire revenir la face coupée des oignons et champignons contre la poêle et éteindre le feu sous la poêle une fois que tout a blondi.

**4** Tartiner au pinceau le pain de mie avec le beurre fondu et mettre à griller au grille-pain (ou à la poêle). Les tailler en petits dés quand ils sont blonds et croustillants et les ajouter dans la poêlée d'oignons et lardons.

**5** Incorporer le beurre froid (pas trop) en morceaux à la sauce au vin chaude avec un fouet (on ne fouette pas sinon la sauce s'opacifie). Goûter et rectifier en sel.

**6** Poser les œufs pochés égouttés dans des assiettes creuses, bols ou ramequins. Napper généreusement avec la sauce. Ajouter oignons, lardons, champignons, croûtons. Donner un tour de moulin à poivre et parsemer de persil plat ciselé avant de servir.