



## Œuf

### L'Atelier et les explications du Maître d'Hôtel

...L'Église, pour fêter la résurrection du Christ, encourage le peuple et la noblesse à s'offrir des œufs que l'on conservait pendant les jours du Carême qui précédaient Pâques. Sous le règne de Louis XV, on disait de l'œuf : « *c'est un aliment excellent et nourrissant que le sain et le malade, le pauvre et le riche partagent ensemble* »...

La plupart des poules françaises (de race les plus anciennes) pondent des œufs à coquille blanche. C'est le croisement avec des races asiatiques qui a mené à des œufs de couleur rosée.

La Marans (*volaille française*) reste une exception avec ses œufs roux à brun, grâce à un pigment se rajoutant juste avant la ponte, à la différence de l'Araucana (*poule « perdrix » originaire du Chili*) dont l'œuf est bleu à l'intérieur et à l'extérieur.

Le poids des œufs est défini comme: petits œufs (S) s'ils pèsent moins de 53 g, œufs moyens (M) si le poids est compris entre 53 et 63 g, gros œufs (L) si le poids est compris entre 63 et 73 g et très gros œufs (XL) s'ils pèsent plus de 73 g.

De nos jours, en France, 87 % des œufs sont pondus par des poules élevées en cage. L'élevage industriel et l'allongement artificiel de la durée du jour grâce à l'électricité permettent un approvisionnement régulier et bon marché tout au long de l'année. Après conditionnement des œufs, il doit figurer sur l'emballage soit, la mention « extra-frais » qui est amovible : car elle doit être retirée 7 jours après la date d'emballage, c'est-à-dire 9 jours après la ponte. L'œuf passe alors dans la catégorie « frais ». La mention « frais » signifie que l'œuf peut être consommé sans problème jusqu'à 28 jours après la ponte. Certains œufs portent la mention « bio » (AB ou œuf issu de l'agriculture biologique), « plein air » ou encore « libre cours » donnant des indications sur les méthodes d'élevage obéissant à des chartes rigoureuses. Les indications du type « œuf de ferme » ne sont pas réglementées, elles n'ont donc pas de vraie valeur.

Nous consommons aussi parfois les œufs d'autres volatiles: autruche, caille, canard, cane, dinde, mouette, oie, pintade...



### **Les différentes cuissons de l'œuf :**

*Le blanc cuit à 64°C, au-delà, il devient caoutchouteux et le jaune cuit à 68°C, au-delà, il devient sableux. Il faut cuire l'œuf à 69°C.*

-l'œuf **au plat** ou **miroir** (*pan-fried egg ou Sunny side up*) est cuit dans une poêle, si possible couverte, 2 à 3 minutes.

-l'œuf **tourné** (*Over easy*) est cuit dans une poêle 2 à 3 minutes. Il est par contre retourné à mi-cuisson.

-l'œuf **brouillé** (*scrambled egg*) : les œufs sont brouillés pendant la cuisson à la spatule ou au fouet dans un poêlon jusqu'à ce que la texture devienne crémeuse, pendant environ 6 minutes.

-en **omelette** : le mélange blanc et jaune d'œuf, battu au fouet, est cuit dans une poêle. Pour une omelette bien cuite, la retourner, environ 6 minutes de cuisson, sinon elle est servie « baveuse », après 4 minutes.

- l'œuf **poché** (*poached egg*) est cuit, sans sa coquille, dans de l'eau vinaigrée, portée à ébullition pendant 3 minutes.

\* et selon la règle des **3-6-9**

- l'œuf **à la coque** (*soft-boiled egg in the shell*) est cuit, dans sa coquille, dans de l'eau bouillante +/- **3** minutes, avant d'y être dégusté.

-l'œuf **mollet** (*soft-boiled egg out of the shell*) est cuit, dans sa coquille, dans l'eau bouillante **6** minutes.

-l'œuf **dur** (*hard-boiled egg*) est cuit, dans sa coquille, dans de l'eau bouillante **9** minutes.

- l'œuf **cocotte** (*coddled egg*) est cuit, sans sa coquille, au bain-marie au four, 5 à 6 minutes.

- l'œuf **frit** (*fried egg*) est cuit, sans sa coquille, dans une friture, de 1 à 2 minutes.

-l'œuf **hamine**, spécialité de certaines communautés juives, cuit 6 heures à feu très bas dans de l'eau.

-l'œuf **à la neige** (*beaten egg white*), uniquement le blanc est battu afin d'y introduire des bulles d'air, jusqu'à solidification.

-l'œuf **gobé** (*raw egg*) est un œuf « extra-frais » cru, dans lequel on fait un trou en haut et un trou en bas, afin d'en aspirer le contenu sans en casser la coquille.



**Anecdote:** L'œuf de cent ans est un ingrédient asiatique fait d'un œuf de cane, de poule ou de caille que l'on a conservé dans un mélange de boue riche en chaux, de paddy (riz non décortiqué), de cendre, de sel et de feuilles de thé pendant quelques semaines ou quelques mois, selon la méthode de préparation. Le jaune d'œuf devient vert foncé et de texture crèmeuse avec une forte odeur de sulfure et d'ammoniac, tandis que le blanc devient brun foncé et translucide comme une gelée, mais avec peu de saveur.

**Astuces « trics et trucs » :** Pour savoir si un œuf est frais, trempez le dans un verre d'eau contenant 10 g de sel pour 100 ml, si il coule, il est frais, si il flotte complètement c'est que le compartiment d'air est plus grand et donc l'œuf peut avoir plusieurs mois. Une méthode pour manger les œufs à la coque sans coquetier. Il suffit pour cela de frapper la base de l'œuf (*où l'extrémité est la plus arrondie et la moins pointue*) sur un support plat pour crever la bulle d'air se situant à la base de la coquille. L'œuf tiendra ainsi verticalement sans coquetier.

**Anecdote:** L'œuf a le record absolu d'être l'ingrédient le plus utilisé dans les préparations alimentaires. De tout temps, il est le symbole de la vie et de la création.

*Fiche réalisée par Denis Courtiade*