

Réussir ses œufs à tous les coups : les 7 techniques incontournables

Les classiques à la coque

- Œuf à la coque : 3 minutes dans l'eau bouillante pour un blanc coagulé et un jaune très coulant.
- Œuf mollet : 6 minutes dans l'eau bouillante, suivi d'un refroidissement immédiat dans l'eau glacée pour faciliter l'écalage.
- Œuf dur : 9 minutes dans l'eau bouillante. Ne pas dépasser 10 minutes pour éviter l'apparition d'une zone gris-vert autour du jaune.

Les techniques de précision

- Œufs pochés : 3 minutes dans une eau frémissante (non bouillante) avec une cuillère à soupe de vinaigre blanc pour favoriser la coagulation.
- Œufs au plat : 3 à 4 minutes à feu doux, jusqu'à ce que le blanc soit opaque et figé tout en gardant le jaune liquide.

Les textures onctueuses

- Œufs brouillés : 3 à 5 minutes à feu très doux en remuant constamment pour obtenir une consistance crémeuse.
- Œuf en omelette : 2 à 3 minutes à feu moyen, en ramenant les bords vers le centre selon la texture souhaitée (baveuse ou bien cuite).

Conseils de chef pour une cuisson parfaite

- Choc thermique : utilisez des œufs à température ambiante pour éviter que la coquille ne se fissure durant la cuisson.
- Méthode de l'eau glacée : plongez immédiatement les œufs mollets ou durs dans un bain d'eau glacée pour stopper la cuisson et faciliter l'écalage.
- Sécurité alimentaire : pour éliminer tout risque bactérien, assurez-vous que le jaune et le blanc atteignent une température interne de 74°C.