



Fiche Technique – Cuissons des Œufs (avec gros sel)

Œuf à la coque

Temps : 3 min dans l'eau bouillante avec une pincée de gros sel

Astuce : Plonger dans l'eau froide pour stopper la cuisson.

Résultat : Blanc juste pris, jaune coulant.

Œuf mollet

Temps : 6 min dans l'eau frémissante avec une pincée de gros sel

Astuce : Écaler sous l'eau froide délicatement.

Résultat : Blanc ferme, jaune crémeux.

Œuf dur

Temps : 9-10 min dans l'eau bouillante avec du gros sel

Astuce : Refroidir immédiatement après cuisson.

Résultat : Blanc et jaune bien cuits.

Œuf poché

Temps : 3-4 min dans eau frémissante avec vinaigre

Astuce : Créer un tourbillon avant d'ajouter l'œuf. Pas de sel pour ne pas abîmer le blanc.

Résultat : Blanc bien enveloppé, jaune coulant.

Œufs brouillés

Temps : Cuire à feu doux en remuant doucement

Astuce : Ajouter une noix de beurre et crème en fin de cuisson.

Résultat : Texture crémeuse et moelleuse.

Omelette

Temps : 2-3 min à feu moyen

Astuce : Ne pas trop cuire pour garder l'intérieur moelleux.

Résultat : Légèrement baveuse ou bien cuite selon goût.

Œuf sur le plat

Temps : 3-4 min à la poêle

Astuce : Cuire à feu doux pour éviter de brunir le blanc.

Résultat : Blanc pris, jaune encore liquide.

Œuf cocotte

Temps : 10-12 min au bain-marie au four

Astuce : Ajouter crème et garniture dans ramequins.

Résultat : Blanc et jaune crémeux, saveurs douces.