

TECHNIQUE DE BASE		Œufs cuits en coquille		Page 226/228 HOHA C.
DEFINITION		Les œufs cuits en coquille respectent tous la même technique de cuisson : ils sont plongés dans un liquide bouillant. Seule la durée de cuisson va varier. Cette cuisson en coquille confère à l'œuf une forme régulière agréable.		
Quantités pour 10 personnes	unité	poids	Progression : Œuf dur	
Œuf extra frais	pce	10	<ul style="list-style-type: none"> • Remplir une russe d'eau et la porter à ébullition. Ajouter le vinaigre. • À l'aide d'une écumoire, plonger les œufs dans l'eau en pleine ébullition. • Compter 10 min de cuisson à ébullition constante. • En fin de cuisson, sortir les œufs et les plonger dans un bain d'eau glacée. • Écaler les œufs et les ranger sur une feuille de papier absorbant. Réserver au frais. 	
Vinaigre blanc	L	0.10		
Commentaires		Cette technique est identique pour les œufs mollets et les œufs coques. Seule la durée de cuisson variera.		

ETAPES	POINTS CRITIQUES	PRECAUTIONS
CUISSON	Quantité d'eau	Prévoir un grand volume d'eau pour éviter que les œufs ne se cognent en début de cuisson.
	Eau à forte ébullition	La durée de cuisson dépend de la température de l'eau. Compter 10 minutes à ébullition.
	Œuf fêlé	Les œufs devraient avoir des micros fissures. Éviter de les plonger dès leur sortie du froid
	Refroidissement	Il est impératif de refroidir les œufs sauf pour les œufs à la coque qui sont servis immédiatement.
ÉCALER	Écalage difficile	Refroidissement complet et cuisson suffisante des œufs.
	Jaune mal centré	Utiliser de préférence des œufs extra frais, sinon la chambre à air augmente de taille et le jaune se décentre.
	Œuf trop dur et verdâtre	Les œufs sont trop cuits. Respecter les durées de cuisson.

COMPREHENSION / APPROFONDISSEMENT

- **Cuisson des œufs : Coagulation.**

L'œuf est composé à 11.5% de protéines. Ces dernières ne coagulent pas toutes à la même température. Au-delà 68°C, les protéines relâchent de l'eau et durcissent.

- **Cuisson classique.**

Un œuf dur traditionnellement cuit à 100°C devient très ferme car les protéines se sont raffermies. Le blanc n'est plus moelleux et le jaune devient sableux. Cette cuisson de 10 min permet rapidité et régularité.

- **Cuisson à juste température.**

Il est possible de cuire les œufs à basse température et plus longtemps. Le blanc reste très moelleux s'il est cuit à 65°C (en 1h30). Le jaune épaisit à partir de 68°C. le produit obtenu est beaucoup plus mou qu'un œuf dur habituel. Hervé This a écrit de nombreux articles sur l'œuf, ses températures de coagulation et son utilisation

- **Le jaune d'œuf.**

Pouvoir colorant : extrait sec de 50%. Améliore la couleur des sauces à glacer.

Pouvoir foisonnant : notamment grâce aux protéines il est capable de retenir les bulles d'air lors d'un fouettage.

Pouvoir émulsifiant : contient de la lécithine et des protéines lui conférant des propriétés émulsifiantes.

Pouvoir liant : permet l'épaississement de sauce ou de crème par semi-coagulation.

- **Le blanc d'œuf.**

Pouvoir coagulant : peut coaguler comme le jaune d'œuf. Permet aussi de gélatiniser après refroidissement. Permettra de démouler contrairement à son absence.

Pouvoir foisonnant : riche en protéines et en eau. Lors du fouettage de nombreuses bulles d'air seront ainsi incorporées grâce aux branches du fouet. Plus le fouettage durera longtemps plus le nombre de bulles d'air augmentera et plus leur taille diminuera. Le foisonnement est lié à la capacité des protéines à envelopper les bulles d'air permettant leurs rétentions.

- **L'œuf entier.**

Ils possèdent des propriétés identiques aux jaunes et aux blancs, mais ils ne peuvent pas les remplacer. Si un œuf remplace un jaune d'œuf sur une technique, le résultat sera différent.

CONNAISSANCES LIEES / OBSERVATIONS – cuisine expliquée – Charles Gilles – Ed BPI

- Œufs cuits hors de la coquille (TT 242).