

TECHNIQUE (S) DE BASE	ŒUFS CUITS HORS COQUILLE		Page 230/232 HOHA C.
<b>DEFINITION</b>	Les œufs en cuisant hors de leur coquille ont du mal à garder leur forme ovale : à part les œufs pochés, les œufs cocotte, les œufs au plat. Pour cette raison, les œufs sont souvent battus, mélangés avant d'être cuits en omelette.		
Quantités pour 10 personnes	unité	poids	<b>Progression : Pocher un œuf</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sortir les œufs et les tempérer en les plongeant dans une eau à 50°C (eau chaude du robinet).</li> <li>Porter à ébullition l'eau et le vinaigre dans un récipient haut (russe, rondeau haut....) casser les œufs dans des ramequins.</li> <li>Quand l'eau frémit, poser les œufs un par un dans l'eau. Les décoller les uns des autres et poursuivre la cuisson en maintenant l'eau à frémissement.</li> <li>Quand le blanc est bien coagulé et le jaune encore moelleux, les sortir et les refroidir dans une eau glacée. Les égoutter et les ébarber.</li> <li>Réserver au frais sur un papier absorbant.</li> <li>Régénérer dans une chauffante d'eau salée durant 30 secondes.</li> </ul>
Œuf 53/63	pce	10	
Vinaigre banc d'alcool	L	0.20	
Grammages /personne (entrée/plat)			
Œuf poché	1 à 2		
Œuf cocotte			
Œuf au plat			
Œuf frit			
Œuf bouillés	2 à 3		
Omelette roulée ou plate			
Commentaires	Il est possible de cuire plusieurs œufs en une fois.		

ETAPES	POINTS CRITIQUES	PRECAUTIONS
<b>LIQUIDE</b>	Tempérer les œufs	Ce tempérage permettra une coagulation très rapide des œufs.
	Eau vinaigrée	Le vinaigre permet d'accélérer la coagulation des œufs.
	Hauteur du récipient	Prévoir un récipient suffisamment haut.
<b>POCHER</b>	Quantité d'œufs à la fois ?	Casser dans différents ramequins. Pocher 5 par 5.
	Les œufs ne coagulent pas assez vite	L'eau n'est pas assez chaude : elle doit être frémissante pour saisir les œufs sans disperser le blanc.
<b>ÉBARBER</b>	Œuf trop cuit	Mal refroidi ou cuit trop longtemps. Un jaune d'œuf qui devient jaune poussin est trop cuit.

COMPREHENSION / APPROFONDISSEMENT
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Les œufs cuits hors coquilles : principe.</b> Œufs non battus : un peu à la manière des œufs cuits en coquille, la chaleur va pénétrer lentement l'œuf. On cherchera toujours à garder le jaune bien coulant. Œufs battus : quelle que soit la méthode de cuisson, les œufs devront rester moelleux, onctueux. Les omelettes seront meilleurs baveuses car plus fondantes. Les œufs brouillés sont cuits lentement pour les coaguler en fins morceaux. L'objectif de la cuisson des œufs battus est d'obtenir la coagulation des œufs sans toutefois les faire durcir de manière inconsidérée. Leur juste cuisson sera un signe de moelleux.</li> <li><b>Composition.</b> Jaune relativement pauvre en eau, mais très riche en matière grasses, il est relativement visqueux. Blanc riche en eau et en protéines. Lors de la cuisson, les protéines alors en pelotes se déroulent, puis se réorganise en réseau et emprisonnent de l'eau. C'est la coagulation. Les aliments protéiques comme le poisson, la viande, la volaille, les œufs contiennent des protéines, mais également beaucoup d'eau. Lors du chauffage, les protéines vont progressivement se dénaturer et emprisonner l'eau de constitution. L'œuf alors liquide, devient solide. Sous 68°C le blanc restera moelleux, au-delà l'eau sera relâchée et le blanc deviendra sec. Cette propriété coagulante (liante) est utilisée en pâtisserie pour la liaison des sauces, la confection des crèmes prises, flan, farces mousselines.</li> <li><b>Coloration des œufs à la cuisson : réaction de Maillard ?</b> De quelle nature est la coloration des œufs en cuisson hors coquille ? Cette coloration ne peut être une réaction de Maillard car celle-ci nécessite la présence de sucres simples, et il ne peut, non plus, s'agir d'une caramélisation. Dans tous les cas il faut limiter au maximum la coloration des œufs lors de la cuisson.</li> </ul>

CONNAISSANCES LIEES / OBSERVATIONS – cuisine expliquée – Charles Gilles – Ed BPI
<ul style="list-style-type: none"> <li>Œufs cuits en coquille (TT 241)</li> </ul>