

Mai 2014

Cuisine **Pour aller plus loin**



1

Fraîcheur

Un œuf est «extra-frais» jusqu'à 9 jours après sa ponte. Il est ensuite considéré comme «frais» jusqu'au 28^e jour...

De jour de ponte à J + 9 : idéal pour la mayonnaise, les sauces et les desserts crus, les œufs coque, pochés ou brouillés.

De J + 9 à J + 14 : pour les œufs frittés et sur le plat.

De J + 14 à J + 21 : parfait pour les omelettes.

De J + 21 à J + 28 : encore bien pour les œufs durs, les sauces, préparations et pâtisseries cuites.



3

Diamètre idéal

La taille de la poêle est importante pour qu'une omelette soit moelleuse et ne sèche pas à la cuisson. Prévoir une poêle de 18 cm de diamètre pour une omelette de 3 œufs, de 23 cm pour une de 5-6 œufs et de 28 cm pour une de 8 œufs. Au-delà, passer à 2 poêles!

Un œuf coque sans minuteur?

Poché! Il suffit de le mettre dans une casserole d'eau froide et de la faire chauffer. Dès que l'eau bout, l'œuf coque est prêt!

Quoi de n(o)uf?

Premiers producteurs européens d'œufs, les Français en sont aussi les premiers consommateurs, avec 230 œufs par an et par personne.



2

À savoir

Les œufs conservés au réfrigérateur doivent être sortis une bonne heure avant leur utilisation.

Les blancs non utilisés peuvent se garder, légèrement battus, dans une boîte hermétique au réfrigérateur, 7 jours maximum. Ensuite, ne les utiliser que pour des préparations cuites : macarons, meringues, financiers... On peut aussi les congeler dans une boîte hermétique. Et les décongeler au réfrigérateur avant de les utiliser.

Les jaunes, eux, se conservent 24 h maximum au réfrigérateur, recouverts d'eau, dans une boîte hermétique ou un récipient filmé.

Restos à œufs

Oh my coque!, Paris 9^e

Benedict, Paris 4^e

Eggs & Co, Paris 6^e

Eggli, Lyon 3^e



4



5

1. Cuit-œuf spécial micro-ondes, 3,90€, Ambiance & Styles.
2. Pochettes à œufs en inox et silicone, 18€ les 2, Cuisipro.
3. Plat à œufs en porcelaine Modern Spring, 39,90€, Villeroy & Boch.
4. Set de 2 coquelets en porcelaine, 7,90€, Gâteaux Lafayette/Abstrusement maison.
5. Mousse pour œufs durs coréens, comme au Japon! MB Kwai Ichiya, 5,90€ les 2, Monbartho.

Prix donnés à titre indicatif. Adresses en fn de magazine.