

# L'œuf

Alex Barker

Pour mieux choisir les œufs, les cuisiner et les apprécier







# L'ŒUF





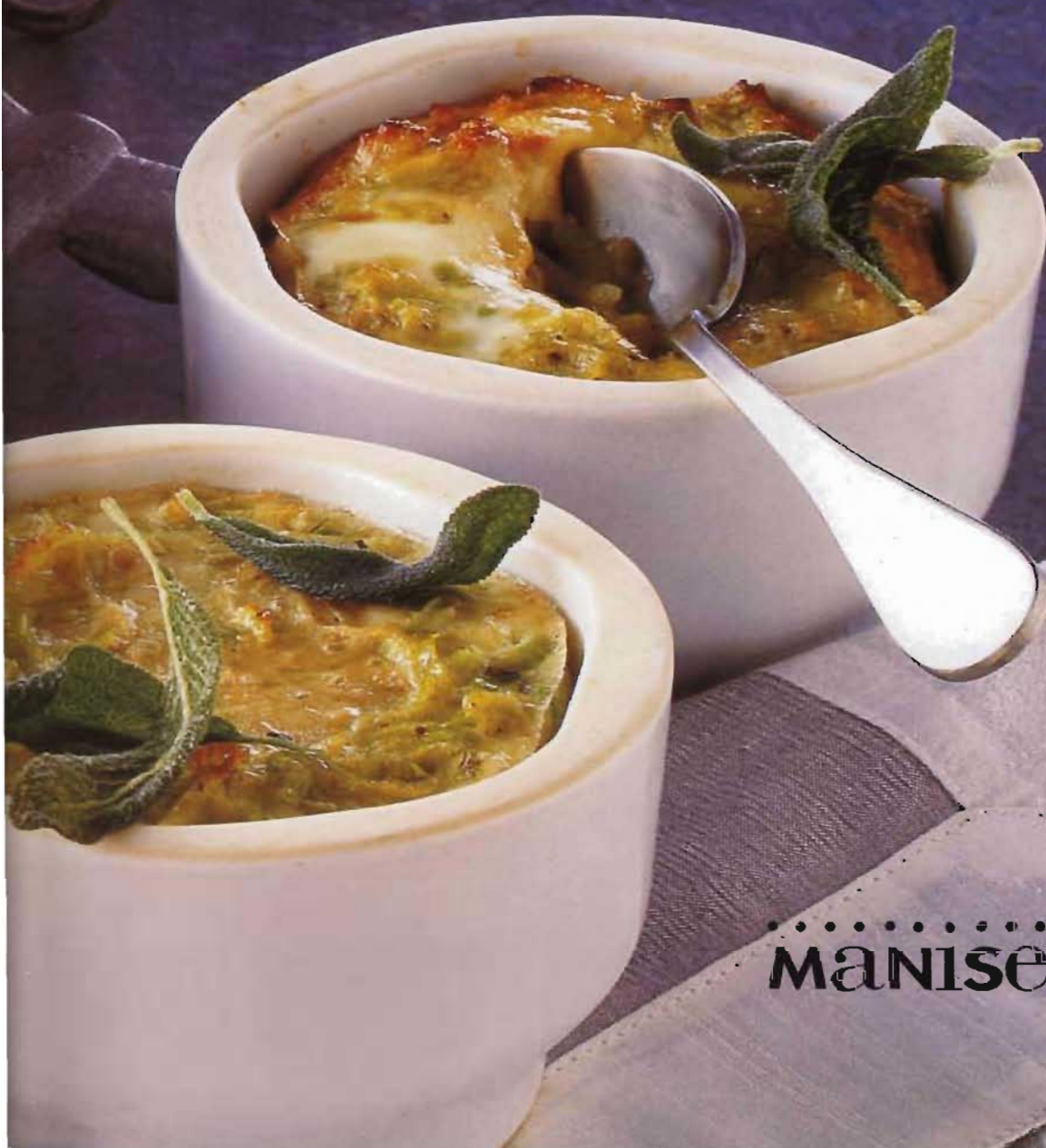




# L'ŒUF

Pour mieux choisir les œufs,  
les cuisiner et les apprécier

Alex Barker



MANISÉ



Édition originale publiée en 2000 au Royaume-Uni  
par Anness Publishing Limited, Hermes House  
88-89 Blackfriars Road, London SE1 8HA  
sous le titre *Egg, the definitive guide to choosing,  
cooking and enjoying eggs.*

© Anness Publishing Limited 2000

Pour l'édition originale :

*Responsable éditoriale* : Linda Fraser

*Éditrice* : Susannah Blake

*Assistante d'édition* : Bridget Jones

*Index* : Hilary Bird

*Maquettiste* : Nigel Partridge

*Photographies* : Amanda Heywood (recettes) et Steve Moss (références)

*Sujets à photographier* : Joe Skipper (recettes), Alex Barker et Stephanie England (références)

Pour l'édition française :

© 2002 Manise, une marque des Éditions Minerva  
(Genève, Suisse)

**Connectez-vous : [www.lamartiniere.fr](http://www.lamartiniere.fr)**

Traduit de l'anglais par Gisèle Pierson

Tous droits réservés. Toute représentation  
intégrale ou partielle de l'ouvrage, par quelque  
procédé que ce soit, est strictement interdite  
sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

ISBN : 2-84198-194-0

Dépôt légal : septembre 2002

Imprimé à Singapour



## NOTES

Les mesures utilisées dans les recettes sont les suivantes :

1 cuil. à café = 5 ml ; 1 cuil. à soupe = 15 ml

Les œufs employés sont de taille moyenne, sauf indication contraire.

Les très jeunes enfants, les personnes âgées, les femmes enceintes  
et les personnes au système immunitaire déficient doivent éviter de consommer  
des œufs crus ou des plats et des boissons contenant des œufs crus.



# SOMMAIRE

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| INTRODUCTION                            | 6  |
| CHOISIR, PRÉPARER ET CUISINER LES ŒUFS  | 10 |
| VARIÉTÉS D'ŒUFS                         | 12 |
| ACHETER ET CONSERVER LES ŒUFS           | 18 |
| CUISSON DES ŒUFS                        | 25 |
| MATÉRIEL                                | 26 |
| TECHNIQUES DE PRÉPARATION ET DE CUISSON | 34 |
| MODES DE CUISSON DE BASE                | 36 |
| MÉTHODES ET MÉLANGES DE BASE            | 42 |
| LA CUISSON AU MICRO-ONDES               | 60 |



|                              |     |
|------------------------------|-----|
| RECETTES AUX ŒUFS            | 62  |
| PETITS DÉJEUNERS ET BRUNCHES | 64  |
| SOUPES ET ENTRÉES            | 94  |
| PLATS PRINCIPAUX             | 116 |
| SALADES ET ACCOMPAGNEMENTS   | 128 |
| TARTES ET FEUILLETÉS         | 148 |
| BUFFETS ET BOISSONS          | 164 |
| DESSERTS FROIDS              | 186 |
| ENTREMETS CHAUDS             | 212 |
| GÂTEAUX ET PAINS             | 226 |
| INFORMATIONS ET FOURNISSEURS | 250 |
| INDEX                        | 252 |

## INTRODUCTION

Selon les textes égyptiens et chinois, les hommes élevaient des volailles pour leurs œufs dès 1 400 ans avant J.-C. Quant aux Grecs et aux Romains, ils utilisaient couramment les œufs dans la cuisine.

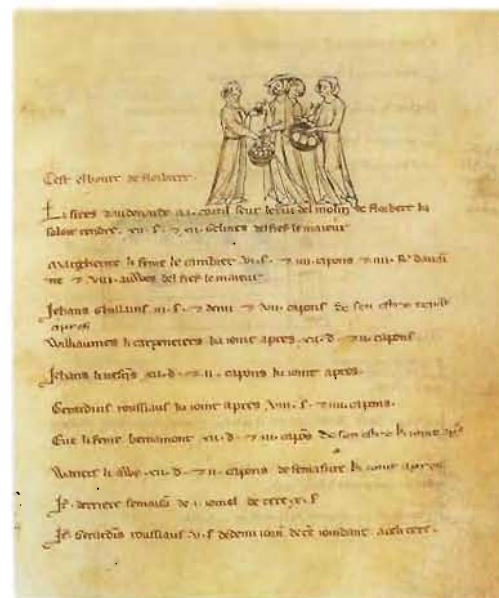
Le mégapode roux de Malaisie était probablement, il y a 4 000 ans, l'ancêtre de notre poulet moderne. Les volatiles furent vraisemblablement importés en Europe depuis l'Asie et par la suite, ils débarquèrent en Amérique avec Christophe Colomb, en 1493. Vers le <sup>xiv</sup>e siècle, on consommait toutes sortes d'œufs dont les œufs de cane, d'oie, de pluvier, de mouette et d'une poule à courtes pattes appelées « creepie », qui pondait de très petits œufs.

Au Moyen Âge, les œufs étaient souvent pochés, ce qui n'allait pas sans poser un problème pour les convives qui mangeaient avec leurs doigts, en

*Ci-dessous : Les volailles sont élevées pour leurs œufs depuis des siècles.*

partageant la même assiette. Cependant, d'après les textes anciens, la façon la plus populaire de faire cuire un œuf était dans les cendres chaudes d'un feu de bois. D'après John Cardy Jeaffreson, auteur au <sup>xix</sup>e siècle d'une histoire de la société, « le paysan qui enfouit son œuf dans la cendre chaude, sait exactement quand il est assez cuit. Dès qu'une goutte de liquide transparent apparaît sur la coquille, l'œuf est à point et moelleux à souhait » (*A Book about the Table*, publié en 1875).

En contraste, à l'époque où Jeaffreson étudiait l'histoire de l'œuf, les œufs étaient largement utilisés dans les nombreux plats de la cuisine victorienne. Mrs Beeton, célèbre auteur du livre de cuisine *The Book of Cookery and Household Management*, écrivait que toute bonne cuisinière doit disposer d'une « ample réserve d'œufs, de crème et de lait frais ». Ce furent les Victoriens qui établirent la mode



*Tout au long de l'histoire, les œufs ont été considérés comme un aliment. Ce manuscrit du <sup>xiii</sup>e siècle décrit un groupe de femmes achetant des œufs.*

des œufs au breakfast. Quelles que fussent les denrées présentes au menu, une poule en porcelaine garnie d'œufs frais devait accueillir la famille qui se réunissait pour le premier repas de la journée. Les plateaux portés dans les chambres comportaient toujours des œufs nichés sous des *cosies*, fourres en laine épaisse destinées à garder l'œuf au chaud.

Les œufs ont toujours été associés à l'univers, la création et la vie nouvelle. Pour les Égyptiens, le dieu Ptah avait créé l'œuf à partir du soleil et de la lune, et les Phéniciens pensaient que les deux moitiés d'un très gros œuf s'étaient ouvertes pour donner le ciel et la terre. De même, pour la légende chinoise, l'univers a la forme d'un œuf, dont le jaune représente la terre et le blanc, le ciel. L'homme primitif sépara le jaune du blanc, en introduisant l'idée du yang, avec le blanc, élément transparent, et du yin, avec le jaune, la terre sombre. Pour les Chinois, l'œuf est symbole de fertilité et à la naissance d'un enfant, les parents donnent à leurs amis des œufs teints.

L'œuf, source de vie nouvelle, a souvent été considéré comme un moyen d'augmenter la fertilité. En Europe







*À partir du haut à gauche : œufs de poule naine, de poule bruns, de poulette, de caille, de poule blancs.*

centrale, les fermiers enduisaient d'œuf le soc des charrues dans l'espoir d'améliorer les récoltes, et en France, la jeune mariée qui voulait une grande famille cassait un œuf sur le seuil de sa nouvelle maison.

La décoration des œufs est un art dans le monde entier. Au Japon, les œufs sont peints en rouge, couleur de l'espoir et de la joie. Les œufs colorés figurent souvent dans les fêtes religieuses juives et du Moyen-Orient. Les haminodos juifs sont cuits avec des oignons ou du safran pour leur donner une riche teinte dorée, rouille ou rouge. L'une des recettes traditionnelles de ces œufs brillants est la suivante : « Mélangez en proportions égales de l'huile d'olive et du café turc. Mettez les œufs dans ce mélange et laissez-les cuire douze heures à feu

très doux. Le mélange pénètre dans la coquille, le blanc devient ambré et le jaune safran, les œufs prenant un délicieux goût de châtaigne. »

Pendant des siècles, les œufs ont eu une signification religieuse ou spirituelle. Pour les Égyptiens, les Perses, les Romains et les Grecs, l'œuf était un symbole de l'univers et de la vie éternelle, et représentait le soleil du printemps. Les œufs ont longtemps été



associés à la résurrection, à Pâques, après le jeûne du Carême. Dans les pays méditerranéens, les pains sucrés de Pâques, comme le tsoureki grec, sont cuits et décorés d'œufs teints ou peints de couleurs vives et les œufs en chocolat, bien qu'ils soient une invention moderne, sont également populaires. Des associations similaires entre la vie et la fertilité existent dans le judaïsme pendant les fêtes de la Pâque juive.

À Pâques, les œufs ne sont pas seulement consommés, mais ils figurent également dans des jeux divers. La chasse aux œufs de Pâques, la course à l'œuf, le jeu des œufs durs n'en sont que quelques exemples qui font partie, entre autres, des festivités pascales auxquelles assiste chaque année à la Maison-Blanche, le président des États-Unis.

*La tradition des œufs peints existe depuis des siècles dans le monde entier.*



## STRUCTURE DE L'ŒUF

**La coquille** Les œufs des poules modernes sont deux ou trois fois plus gros que les œufs pondus par leurs ancêtres. Curieusement, le poids de la coquille n'a pas augmenté et cette dernière est devenue plus mince, plus délicate. Heureusement de nos jours, la coquille n'est plus un moyen de défense du poussin contre les agresseurs éventuels. La coquille, qui fait 12 % du poids total, est essentiellement composée de calcium. Sa solidité dépend de l'âge et du régime alimentaire de la poule. Les grosses poules pondent de gros œufs à coquille mince. La coquille est poreuse, laisse sortir l'humidité et entrer l'air indispensable au développement du poussin. Elle est recouverte d'un revêtement protecteur qui empêche les bactéries de pénétrer dans l'œuf.

**La chambre à air** L'intérieur de la coquille est tapissé de deux membranes très minces. À l'extrémité arrondie de l'œuf les membranes se séparent pour donner un espace rempli d'air. À mesure

que l'œuf vieillit, l'humidité et le gaz carbonique passent à travers les pores de la coquille et sont remplacés par de l'air qui s'accumule dans cet espace. L'œuf devient de plus en plus léger et finit par flotter s'il est posé dans l'eau.

**Le blanc** C'est l'albumine, substance qui forme environ 67 % du poids total. Translucide quand il est cru, il contient plus de la moitié des protéines de l'œuf. Dans un œuf très frais, la partie située autour du jaune est plus visqueuse que la partie extérieure. Quand l'œuf vieillit, la différence entre les deux parties du blanc s'atténue. Des filaments tortillés (chalazes) ancrent le jaune aux deux extrémités de la coquille. L'œuf est d'autant plus frais que ces chalazes sont plus épaisses. Bien que les chalazes n'aient aucune influence sur la cuisson de l'œuf, il est préférable de les passer pour les éliminer des crèmes et des sauces à texture lisse.

*La couleur de la coquille est déterminée uniquement par la race du volatile.*

**Le jaune** Entouré par une membrane, le jaune fait environ un tiers de l'œuf. Il contient toute la graisse, un peu moins de la moitié des protéines, toutes les vitamines A, D et E et la plupart des minéraux que l'on peut trouver dans un œuf. La couleur du jaune dépend uniquement de l'alimentation de la poule. Un régime riche en maïs donnera un jaune relativement coloré. Les colorants alimentaires naturels, comme la capucine, peuvent être ajoutés pour donner un jaune plus foncé. Le jaune contient parfois des traces de sang qui sont juste un signe de fraîcheur et n'indiquent pas que l'œuf a été fécondé. Si vous les trouvez peu appétissantes, vous pouvez les retirer avant la cuisson.

## VALEUR NUTRITIVE DE L'ŒUF

L'œuf, souvent décrit comme l'aliment le plus pur et le plus complet, contient tout ce qui est nécessaire à la croissance du poussin et constitue également une très bonne source de nourriture pour l'homme. L'œuf est surtout un aliment protéique et ses protéines contiennent les huit acides aminés essentiels à la croissance et à l'entretien du corps humain. En raison de cette grande qualité, les protéines de l'œuf servent de référence aux autres aliments protéiques. Un œuf moyen fournit 12 à 14 % de l'apport journalier conseillé (AJC) pour un adulte.

Le jaune d'œuf contient des graisses, mais l'œuf n'est pas un aliment gras. Un jaune d'œuf moyen apporte environ 1,6 g de graisses, dont un peu plus de 50 % sont insaturées, avec 29 % d'acides gras saturés.

L'œuf contient 13 vitamines en quantités diverses, surtout des vitamines D, A, E et de nombreuses vitamines du groupe B, mais il ne contient pas de vitamine C.

Les œufs sont aussi une source intéressante de sels minéraux, dont le phosphore, le fer et le calcium, et d'oligo-éléments (zinc, iode et sélénium). La quantité de calcium est faible, un œuf moyen apportant environ 3 % de l'AJC.

L'énergie fournie par un œuf varie de 66 kcal/276 kJ pour un petit œuf, à 94 kcal/394 kJ pour un très gros œuf.







*La valeur nutritive des œufs blancs et des œufs bruns est la même.*

#### **CHOLESTEROL**

Cette substance grasseuse, présente dans le sang, est produite naturellement par l'organisme humain. Essentiel dans la production des cellules, des sucs digestifs et des hormones, il se trouve parfois en trop grande quantité. Le jaune d'œuf en contient, mais pas le blanc. Si vous devez suivre un régime sans matières grasses, il vaut mieux ne pas manger plus d'un œuf par jour.

#### **SALMONELLE**

Cette bactérie qui se trouve sur la volaille et autres viandes crues peut causer des intoxications alimentaires sérieuses si elle est ingérée en quantité importante. Bien que les poules atteintes puissent contaminer les œufs, les contrôles sanitaires ont réduit les risques. Une hygiène parfaite et des inspections rigoureuses sont indispensables. Les produits importés

sont également soumis aux contrôles. La température maximale de conservation ne doit pas dépasser 20 °C pour éviter la prolifération des bactéries. Le code Lion utilisé au Royaume-Uni et préconisant la vaccination contre la salmonelle de toutes les poules élevées pour la production d'œufs, est adopté peu à peu par les autres pays.

Il est déconseillé aux jeunes enfants et aux personnes âgées ou malades de manger des œufs crus. La cuisson prolongée des œufs à une température de 60 °C élimine la bactérie.

#### **MANIPULATION DES ŒUFS**

Les œufs seront conservés à température constante, ne dépassant pas 8 °C de préférence. Nettoyez soigneusement les mains, plans de travail et ustensiles pour éviter que les œufs contaminent d'autres aliments crus. Les jeunes enfants et les personnes âgées ou dont le système immunitaire est déficient doivent éviter les plats contenant des œufs crus. Il est possible de cuire légèrement les œufs

dans les recettes qui demandent traditionnellement des œufs crus. Les meringues seront fouettées avec un sirop brûlant sur un bain-marie chaud, et les jaunes seront chauffés très doucement avec un minimum de 2 cuil. à soupe de liquide par jaune, en remuant sans arrêt, jusqu'à ce que le mélange nappe le dos d'une cuillère ou atteigne la température de 71 °C.

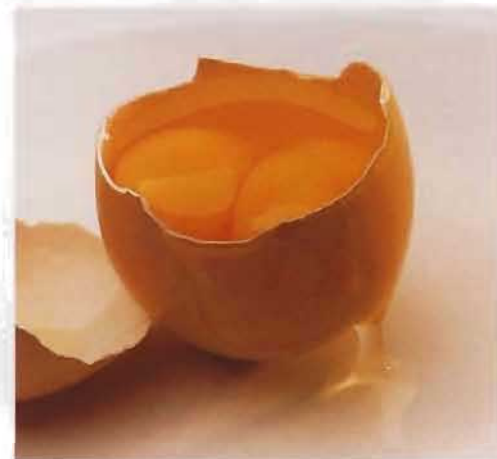
#### **BLANC CONTRE BRUN**

La valeur nutritive des œufs blancs et des œufs bruns est la même. La couleur de la coquille est déterminée par la race de la poule. Les races à plumes blanches, comme la Leghorn, pondent des œufs blancs. Les races à plumes rousses, comme la Rhode Island rouge ou la Plymouth Rock, pondent des œufs bruns. Les États-Unis préfèrent les œufs blancs à part quelques exceptions comme la Nouvelle-Angleterre, où les œufs bruns sont plus populaires. La couleur du jaune est influencée par l'alimentation de la poule, un régime à base de maïs donnant des jaunes plus foncés.

#### **VALEUR DOUBLE**

Les œufs à deux jaunes proviennent de deux cellules d'œuf arrivées en même temps à maturité, qui traversent ensemble le système reproducteur de la poule et sont entourées par un seul blanc et une seule coquille. Ils sont souvent produits par de jeunes poules dont le cycle de reproduction est mal synchronisé.

*Les œufs à double jaune contiennent deux jaunes dans un seul blanc.*









# CHOISIR, PRÉPARER ET CUISINER LES ŒUFS



*Les œufs, pour la plupart des gens, sont les œufs de poule qu'ils achètent chaque semaine en faisant leurs courses. Il en existe cependant bien d'autres variétés, moins courantes, mais que l'on commence à trouver sur les marchés, comme les œufs de faisane et de pintade et même les œufs de mouette. Vous trouverez dans ce chapitre de nombreuses informations sur les différentes variétés d'œufs, leur aspect et leur goût, et des conseils d'achat et de conservation. Vous apprendrez également à vérifier la fraîcheur d'un œuf, à connaître ses modes de cuisson et le matériel nécessaire pour obtenir d'excellents résultats.*



## VARIÉTÉS D'ŒUFS

Les œufs de poule font partie du régime quotidien d'une grande majorité de la population mondiale et dans de nombreux pays les œufs, quels qu'ils soient, sont une denrée alimentaire. Les pays du tiers-monde et les régions essentiellement agricoles, surtout si la nourriture est rare, accordent une grande importance aux aliments protéiques. Les œufs de merlette, pétrel, fou, guillemot, mouette, pingouin, pluvier, macareux, cygne, grive et bien d'autres encore sont ainsi largement consommés. Dans certaines parties du monde, tout nid est considéré comme source de nourriture potentielle. Mais dans les pays où la nourriture est abondante, la récolte des œufs d'oiseaux est devenue illégale, les espèces sauvages étant pour la plupart protégées.

*Ci-dessous : Les poules Rhode Island rouges picorent dans la cour de la ferme.*

Les œufs les plus étranges sont parfois un mets délicat pour certains gourmets comme en témoigne la description suivante : « Les œufs de pingouin, pondus dans des trous creusés dans le sol des petites îles Guano, au large de l'Afrique du Sud, sont délicieux, simplement cuits durs et froids. Trois fois plus gros que les œufs de pluvier, ils leur ressemblent beaucoup par le goût et la texture. »

D'autres sortes d'œufs sont également consommés. Les œufs de tortue sont un mets délicat dans de nombreuses îles du Pacifique et dans les régions chaudes de l'Atlantique, où ils sont considérés comme aphrodisiaques. Ils sont aussi très prisés par les Asiatiques. Ronds, blancs et en forme de balle de ping-pong, les œufs de tortue à la coquille molle sont délicieux cuits dans des feuilles de bambou. C'est un plat de choix pour les indigènes qui cependant,

ne prennent jamais plus de quelques œufs dans le nid. Les braconniers en revanche ne sont pas si scrupuleux et mettent en danger l'espèce, en attendant que la femelle tortue pondre jusqu'à 200 œufs en une nuit, dans un creux du sable au-dessus de la limite de la marée, pour prendre ensuite tous les œufs. Des lois internationales sont aujourd'hui votées pour empêcher ce détournement et la destruction du cycle de vie de la tortue. D'autres œufs de reptiles sont également appréciés en Asie.

Les œufs de poisson sont très prisés. Les œufs d'esturgeon, ou caviar, sont les plus célèbres et les plus chers. Ces œufs salés d'un noir luisant sont adorés par les Russes et une cuillerée coûte une petite fortune. Les œufs rouges de saumon, souvent appelés caviar rouge, sont moins onéreux et très estimés, surtout en raison de leur couleur.







*Ci-dessus : Si vous en trouvez, les petits œufs de poule naine sont parfaits pour les jeunes enfants.*

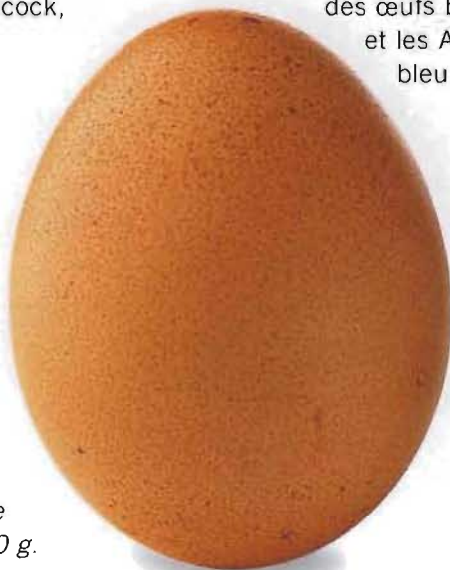
#### ŒUFS DE POULE

Ces œufs sont produits par billions chaque année, les poules domestiques étant des producteurs extrêmement prolifiques. Parmi les centaines de races de poules, seules quelques-unes sont élevées pour la production commerciale. La race doit être choisie en fonction de l'environnement où elle sera élevée et pour les œufs qu'elle produit. Des croisements de la Rhode Island rouge populaire, comme Isabrown, Hy-Line et Babcock, sont à l'origine de la plus grande partie des œufs du commerce, mais les petits fermiers et les éleveurs spécialisés utilisent souvent des races moins courantes comme Houdan, Brahma, Indian Game, Crève-cœur, Plymouth Rock et Silkie. Les Silkies produisent des petits œufs blancs.

*Un œuf de poule de taille moyenne pèse environ 50 g.*



élégants, parfaits pour les gâteaux et le repas des enfants. Les Rhode Island rouges sont d'excellentes pondeuses et donnent des œufs brun clair. D'autres races, comme la Marans, pondent des œufs brun foncé et tachetés et les Araucanas des œufs bleu très pâle.



*Les œufs varient par la taille et la couleur, selon la race de la poule.*

#### ŒUFS DE POULE NAIN (BANTAM)

Les poules naines étant deux fois moins grosses que les poules produisent des œufs beaucoup plus petits. Dans certains cas, ce sont des poules naturellement naines, mais elles peuvent être aussi des miniatures de races normales. Leurs œufs ont le même goût que les œufs normaux et s'utilisent de la même façon, mais vous devez doubler la quantité réclamée par la recette. Les poules naines sont élevées par des petits fermiers ou des spécialistes et leurs œufs sont assez difficiles à trouver.

*L'œuf de poule naine est deux fois moins gros qu'un œuf normal.*





*Les œufs de caille sont appréciés pour leur aspect et pour leur saveur.*

#### ŒUFS DE CAILLE

Ces tout petits œufs, environ trois fois moins gros que les œufs de poule, sont faciles à trouver dans le commerce. Avec leur coquille pâle, tachetée de noir, ils font une garniture ravissante. Les œufs écalés sont excellents comme hors-d'œuvre et sur des canapés, ou en garniture. S'ils ne sont pas trop cuits, ils ont une texture et une saveur légères, presque crémeuses. Les œufs de caille peuvent être pochés ou cuits comme les œufs de poule.

#### ŒUFS DE CANE

Le canard domestique était à l'origine un canard sauvage. Ses œufs, plus gros que les œufs de poule, pèsent environ 90 g et la couleur de leur coquille varie du bleu-vert très pâle au blanc. Ils contiennent un peu plus de graisses que les œufs de poule et leur texture est plus huileuse. Leur saveur plus prononcée les rend parfaits pour la pâtisserie, mais les blancs étant plus fermes et



*Un petit œuf de caille pèse environ 20 g.*

légèrement câoutchouteux, ils sont moins appréciés à la coque ou au plat. Leurs jaunes de couleur foncée donnent de délicieuses génoises, mais les blancs ne conviennent pas pour les meringues.

Les œufs de cane étant souvent pondus dans des endroits boueux doivent être soigneusement lavés et bien cuits. La cuisson à l'eau prend



*L'œuf de cane est de la taille d'un très gros œuf de poule*



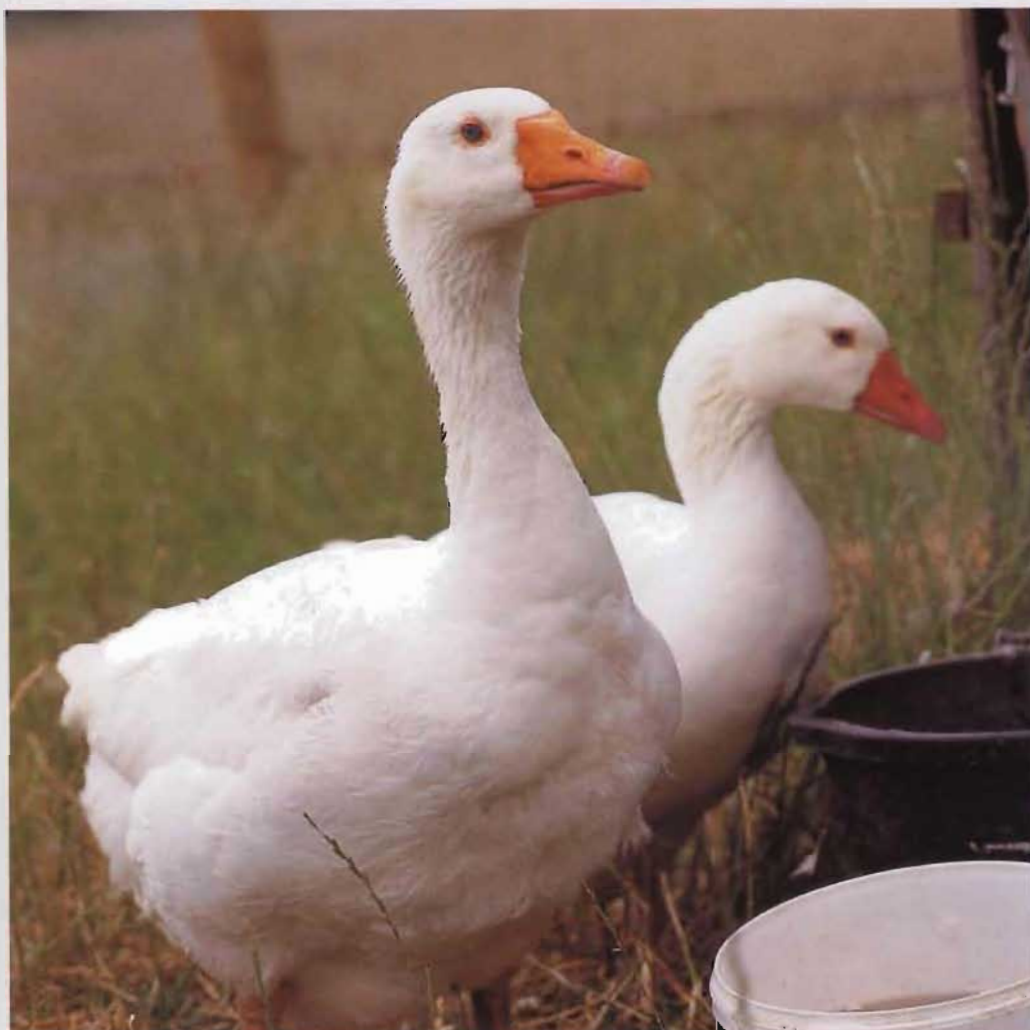
au moins 10 minutes. Vous en trouverez généralement chez les volaillers et certains fermiers. Ils doivent être conservés au réfrigérateur et consommés le plus tôt possible. Laissez-les revenir à température ambiante avant de les faire cuire.

*À gauche : Les œufs de cane ont une coquille translucide, bleu, vert ou blanc très pâles.*

*Ci-dessous : Les canes domestiques sont de bonnes pondeuses.*







### ŒUFS D'OIE

Connues pour leur mauvais caractère, les oies peuvent parfois remplacer avantageusement le chien de garde. Leurs œufs, au moins deux fois plus gros que les œufs de poule, pèsent environ 200 g et leur coquille, généralement très dure, est d'un blanc pur et crayeux. Les oies étant des volatiles assez sales, leurs œufs, comme les œufs de cane, doivent être soigneusement lavés et bien cuits pour tuer les bactéries indésirables qui pourraient les contaminer.

La saveur des œufs d'oie est plus forte que celle des œufs de poule mais moins prononcée et moins riche que celle des œufs de cane. Ils peuvent être cuits simplement et mangés tels quels, mais ils sont particulièrement bons comme ingrédient des plats au four, tels les gratins de légumes ou les quiches.

Les œufs d'oie se trouvent en saison chez les volaillers et certains fermiers.

*À gauche : Les oies sont connues pour leur agressivité et il vaut mieux s'en tenir éloigné.*

*Ci-dessous : La coquille des œufs d'oie, d'un blanc pur, est très dure.*

*Ci-dessous : Deux fois plus gros que l'œuf de poule, l'œuf d'oie pèse environ 200 g.*







*Ci-dessus : Les œufs de pintade ont la taille des œufs de poule naine et pèsent environ 25 g.*

#### ŒUFS DE PINTADE

Cet oiseau est apparenté au faisan et au poulet. Ses œufs font la moitié d'un œuf de poule et pèsent environ 25 g. Ils sont brun clair et de teinte très régulière. Les œufs de pintade ont une saveur légère et délicate. Ils sont parfaits en garniture ou ajoutés aux salades, et très bons pour la pâtisserie. Vous les trouverez chez les éleveurs spécialisés et certains volaillers.

#### ŒUFS DE DINDE

Ces œufs, qui pèsent environ 75 g, ont une coquille blanc crème pointillée de brun. Les œufs des jeunes oiseaux sont généralement plus petits et plus pâles. Bien que ces volatiles soient très courants, il est difficile de trouver des œufs de dinde. La dinde étant généralement élevée pour sa viande, les œufs sont réservés pour les couvées. Cependant, en dehors de la saison de couvaison, vous pourrez peut-être en trouver chez un fermier local. Leur goût est assez semblable à celui des œufs de poule et ils conviennent pour la pâtisserie.



*Ci-dessus et ci-dessous : Un peu plus gros que les œufs de poule, les œufs de dinde ont une jolie coquille tachetée.*







Œuf de faisane

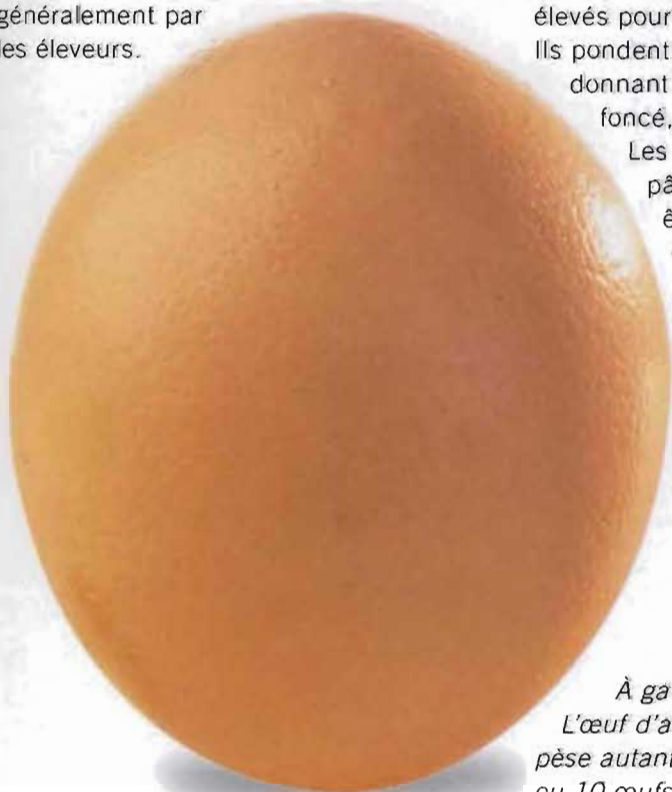
### ŒUFS DE POULE FAISANE

Ces œufs ont la taille des œufs de pintade. Leur couleur, parfois pointillée, varie de fauve à bleu-vert ou olive. Leur

saveur est assez forte et ils peuvent être cuits durs pour les salades, au four ou de nombreuses autres façons. Vous les trouverez chez les marchands de gibier et dans certaines fermes. Cassez chaque œuf dans une tasse au préalable pour ne pas avoir de mauvaise surprise.

### ŒUFS D'AUTRUCHE

La viande de ces volatiles devenant de plus en plus populaire, on commence à trouver des œufs d'autruche. L'œuf peut peser 450 g ou plus. Sa saveur est relativement forte et il convient surtout pour la pâtisserie. La coquille pâle est très épaisse et difficile à casser. La ponte est estivale, et les œufs sont vendus généralement par les éleveurs.



### ŒUFS D'ÉMEU

L'émeu australien est un peu plus petit que l'autruche. Protégé dans son habitat naturel, il faut un permis spécial pour pouvoir ramasser ses œufs. Cependant, les émeus sont parfois élevés pour leur viande et leurs œufs. Ils pondent en hiver, un oiseau donnant environ 20 œufs bleu-vert foncé, à coquille très dure.

Les œufs sont meilleurs en pâtisserie, mais peuvent être brouillés ou cuits dans des plats salés.



À gauche :  
L'œuf d'autruche  
pèse autant que 9  
ou 10 œufs de poule.

*Les œufs de faisane sont plus petits que les œufs de poule et leur saveur est beaucoup plus prononcée.*

### ŒUFS D'OISEAUX SAUVAGES

Dans la plupart des pays occidentaux, les œufs d'oiseaux sauvages sont protégés par la législation et il est interdit de les ramasser. Cependant, il est possible d'obtenir un permis pour ramasser les œufs de mouette, comme la mouette à manteau noir, le goéland brun et la mouette argentée. Les œufs de mouette remplacent aujourd'hui les œufs de pluvier qui étaient autrefois considérés comme un mets de choix. Les œufs de mouette sont vert et brun pointillé de sombre et ils ont un goût de poisson peu prononcé. Dans certaines îles du nord de l'Écosse, il est possible d'obtenir un permis pour ramasser les œufs de pétrel et de fou. Les œufs d'oiseaux sauvages se trouvent en saison dans les épiceries de luxe et chez les marchands de gibier.

*La coquille de l'œuf d'émeu est extrêmement dure.*



## ACHETER ET CONSERVER LES ŒUFS

Bien que de nombreux œufs d'oiseaux soient comestibles, l'œuf utilisé en cuisine est généralement un œuf de poule. Il existe toute une gamme d'œufs, œufs biologiques, œufs végétariens (le régime alimentaire des poules ne comportant ni farine d'os, ni farine de poisson), œufs de poules élevées avec d'autres types de régime alimentaire, œufs à double jaune, œufs enrichis en acides gras oméga 3. Il existe aussi des œufs de ferme, de poulailler ou de poules élevées en batterie.

La nécessité, dans l'après-guerre, de fournir davantage de denrées alimentaires fit apparaître les premiers élevages en batterie, lesquels permirent d'augmenter la production et de mieux contrôler les maladies des volailles. Mais vers les années 1980, l'opinion publique devint consciente des conditions de vie effrayantes des poulets d'élevage enfermés dans des cages haut placées,

jusqu'à 14 000 volatiles étant parfois rassemblés dans une seule exploitation. Ces conditions de vie désastreuses, ajoutées à l'augmentation des cas de salmonellose, ont détourné une grande partie des consommateurs des œufs de « batterie » et créé une plus grande demande pour les œufs de ferme. Le système de batterie s'est alors amélioré et les exploitations sont aujourd'hui très surveillées. En même temps, certains doutes ont fait leur apparition quant au contrôle sanitaire des poules élevées « en libre parcours ».

### MÉTHODES DE PRODUCTION DES ŒUFS

Les poulettes commencent à pondre vers 20 semaines et augmentent leur production jusqu'à un œuf par jour à 25 semaines environ. La ponte continue pendant 13 à 15 semaines puis diminue. La poule moyenne pond aujourd'hui environ 290 œufs durant

les 52 premières semaines, à comparer avec les 123 œufs de 1945-1946. Les œufs sont ramassés à la main et triés à l'œil, ou le plus souvent, collectés automatiquement sur des tapis roulants, directement des aires de ponte aux centres d'emballage.

La production d'œufs donne lieu à de nombreuses polémiques. Les principales méthodes de production sont l'élevage en liberté, en semi-liberté, l'élevage au sol, le perchoir et la cage. Dans l'Union européenne et aux États-Unis, la législation établit clairement les méthodes de production des œufs. Le Farm Animal Welfare Council, la Royal Society for the Prevention of Cruelty to Animals et d'autres sociétés protectrices des animaux ont établi le plan d'approbation

*L'élevage en libre parcours est le plus respectueux du bien-être des poules.*





de Freedom Food et ces groupes continuent à batailler pour l'amélioration des conditions d'élevage dans le monde entier. Cependant, environ 80 % de tous les œufs sont encore produits avec le système des cages.

#### **Élevage en liberté ou libre parcours**

Les poules ont accès au plein air, dans des allées recouvertes de végétation. Leur nombre ne doit pas dépasser 395 au demi-hectare, soit un volatile pour un peu plus de 10 m<sup>2</sup>. Les bâtiments doivent répondre à certaines conditions, avec une température constante et une arrivée d'eau continue.

**Semi-liberté** Semblable à l'élevage en liberté, cette méthode réduit l'espace à un minimum de 2,5 m<sup>2</sup> par volatile.

**Élevage au sol** Bâtiment couvert qui accepte un maximum de 7 poules au mètre carré, au moins un tiers de l'espace au sol devant être recouvert de paille.

**Perchoir** Système basé sur des unités spécialement conçues pour 25 oiseaux sur un espace au sol d'un mètre carré et au moins 15 cm de perchoir par volatile.

**Cage** Ce système admet 3 à 5 poules par cage, avec 1 poule pour 450 cm<sup>2</sup>, en envisageant d'augmenter l'espace à 550 cm<sup>2</sup> par volatile.

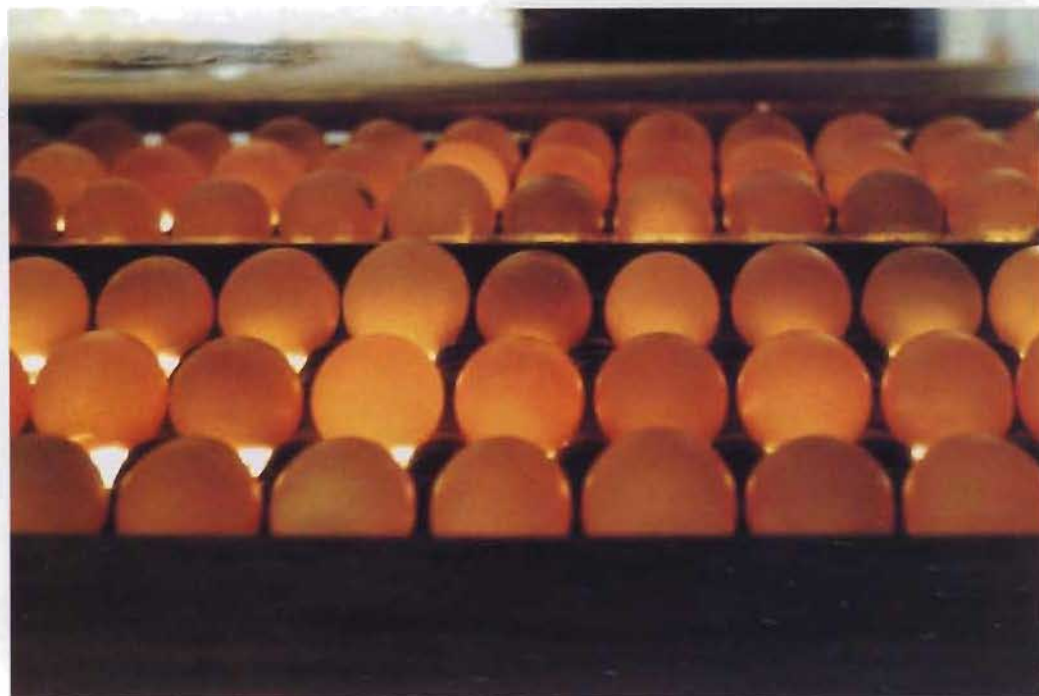
**Cage élargie** Ce nouveau procédé donne 750 cm<sup>2</sup> par volatile.

#### **CONTRÔLE DE QUALITÉ DES ŒUFS**

Les œufs sont contrôlés à l'emballage, la qualité extérieure et intérieure étant vérifiée.

Le procédé connu sous le nom de mirage, permet en tenant une lumière derrière l'œuf, de voir son contenu sans casser la coquille. Les machines modernes examinent le contenu de l'œuf, y compris la chambre à air, et éliminent automatiquement les œufs qui comportent des traces de sang ou des imperfections.

Si vous élevez des poulets, vous pourrez vérifier la qualité d'un œuf en le tenant devant la flamme d'une bougie, dans une pièce obscure. La coquille devenue transparente fera apparaître son contenu, en révélant s'il est fécondé ou contient des traces de sang. Ces traces sont causées par la rupture



*Une lumière électrique traverse les œufs et permet de les « mirer » pour vérifier leur contenu.*

de vaisseaux sanguins sur la surface du jaune et n'offrent aucun danger. Elles ne sont visibles que sur les œufs très frais et, contrairement à la croyance populaire, n'indiquent aucunement que l'œuf est fécondé.

Seuls les œufs de label A (Union européenne) ou A et AA (États-Unis) se trouvent en magasin. Aux États-Unis, les œufs sont lavés et, comme cela retire leur pellicule protectrice, sont ensuite légèrement enduits d'une huile minérale insipide avant d'être emballés. L'application d'huile est interdite dans l'UE. Le reste des œufs est dirigé vers la restauration, les usines qui préparent des produits pasteurisés à base d'œufs, ou est utilisé pour un but industriel et non pour la consommation.

**Label A** Ces œufs peuvent porter l'appellation de « Frais » ou, si la collecte est quotidienne, « Extra frais ». Chaque pays possède son propre système de marquage de qualité outre le système de l'UE. Par exemple, la Lion Quality utilisée en Angleterre, est estampillée sur les boîtes de 70 % de tous les œufs du Royaume-Uni. Le label établit la traçabilité de l'œuf, y compris

l'alimentation de la poule. Elle garantit que toutes les poulettes de l'élevage ont été vaccinées contre la salmonelle et que les œufs ont été transportés et conservés à une température ne dépassant pas 20 °C. La date de péremption est également marquée sur la coquille et ne doit pas dépasser 21 jours après la ponte.

**Œufs en vrac** Pour ces œufs, toutes les informations sur le producteur, la qualité, le poids, la date de péremption et les conseils de conservation doivent être affichés au point de vente.

*Les traces de sang, peu appétissantes mais sans danger, sont dues à la rupture de vaisseaux sanguins.*







*Gros, moyen et petit  
sont les calibres les  
plus courants pour  
les œufs de poule.*

Si vous achetez  
des œufs dans une  
ferme, examinez-  
les soigneusement  
pour voir s'ils sont  
sales ou fêlés. Bien  
que les contrôles des  
œufs de ferme soient  
moins sévères, ils doivent  
cependant être réfrigérés ou

conservés à moins de 20 °C, même s'ils  
sont très frais.

Les œufs d'oiseaux autres que les  
poules ordinaires, comme les poules  
naines, les canards ou les pintades, ne  
sont pas soumis aux mêmes contrôles de  
qualité et vous devez être plus attentif.  
Le producteur doit être capable de vous  
donner la date de ramassage, un débit  
important étant une garantie de fraîcheur.

Dans le cas d'oiseaux sauvages,  
comme les faisans, le garde-chasse  
peut ignorer la date de ponte et vous  
devez vous assurer que les œufs sont  
bien frais, surtout quand il fait chaud.  
Cassez chaque œuf dans un bol avant  
de l'ajouter aux autres ingrédients et  
jetez les œufs abîmés.

*Avant d'acheter, vérifiez toujours que  
les œufs des boîtes ne sont pas cassés.*



### CALIBRE DES ŒUFS

La grosseur de l'œuf dépend d'un  
certain nombre de facteurs. L'âge de  
la poule est très important, les œufs des  
vieilles poules étant généralement plus  
gros. Race, poids, régime alimentaire  
et stress entrent également en ligne de  
compte. Les œufs sont calibrés selon le  
poids minimum, petits, moyens et gros  
étant les plus courants. La grosseur ne  
fait aucune différence quand vous faites  
cuire un nombre d'œufs spécifique,  
par exemple si vous les faites au plat,  
pochés ou à la coque. Cependant,  
pour la pâtisserie, la taille de l'œuf peut  
avoir son importance, de nombreuses  
recettes réclamant des proportions  
précises. Le tableau ci-dessous vous  
permettra de vérifier le poids de l'œuf.

### MARQUAGE DE LA DATE

Les producteurs qui ne dépendent  
ni des États-Unis ni de l'Union  
européenne, obéissent aux lois de leur  
propre pays. Aux États-Unis et dans  
l'UE, toutes les boîtes d'œufs doivent  
être datées. La date d'emballage est  
utilisée aux États-Unis. Ce système  
attribue un chiffre à chaque jour de

l'année : le jour 1 se référant aux œufs  
emballés le 1<sup>er</sup> janvier et le jour 365 au  
31 décembre. Les boîtes portent souvent  
une date de péremption après laquelle  
les œufs ne peuvent plus être vendus.  
Le « à consommer de préférence avant »  
accorde 7 jours après l'achat. En outre,  
la date de ponte et celle d'emballage  
peuvent être imprimées sur les coquilles  
dans l'UE et aux États-Unis.

### CHOIX DES ŒUFS

Avec tous les contrôles de qualité  
qui existent, il n'est pas vraiment  
nécessaire d'inspecter soigneusement  
chaque œuf, mais il vaut peut-être  
mieux cependant vérifier qu'ils sont  
tous intacts dans la boîte et qu'aucun  
n'est cassé ou fêlé. Vérifiez également  
la date imprimée sur la boîte ou sur  
l'œuf, en choisissant la date d'emballage  
ou de ponte la plus récente, ce qui vous  
permettra de déterminer la fraîcheur  
des œufs. Achetez de préférence chez  
un marchand à gros débit pour être  
sûr d'avoir des œufs vraiment frais.  
Évitez d'acheter des œufs déjà vieux  
de deux semaines, à moins de les  
utiliser aussitôt.

| Poids minimum | Classification UE | Classification États-Unis |
|---------------|-------------------|---------------------------|
| 73 g          | XL (très gros)    | Jumbo                     |
| 63 g          | L (gros)          | X Large                   |
| 53 g          | M (moyen)         | Large                     |
| 45 g          | S (petit)         | Medium                    |
| 40 g          |                   | Small                     |
| 35 g          |                   | Peewee                    |



## CONSERVATION DES ŒUFS FRAIS

Les coquilles d'œufs sont poreuses et peuvent absorber les bactéries et les odeurs. Pour protéger les œufs des odeurs qui pourraient affecter leur saveur, conservez-les au réfrigérateur, dans leur boîte ou dans un compartiment réservé à cet effet, à 4 °C au plus. L'œuf d'une semaine conservé à la bonne température peut paraître plus frais que l'œuf du jour laissé à température ambiante. Les œufs ainsi conservés se gardent 3 ou 4 semaines sans problème. Retirez-les du réfrigérateur quelques minutes avant de les cuire, surtout si vous faites des meringues, le résultat étant souvent meilleur si les œufs sont à température ambiante.

Si vous utilisez vos œufs régulièrement et rapidement et disposez d'un endroit frais, sombre et bien aéré, vous pouvez conserver les œufs dans des paniers en fil de fer ou en osier, ou dans leur boîte. Ils se garderont une semaine environ, tant que la température ne dépasse pas 20 °C, sans variation importante.

Bien qu'il soit préférable d'éloigner les œufs des denrées odorantes en raison de leur capacité à absorber les odeurs, vous pouvez les parfumer



intentionnellement. L'une des méthodes les plus connues est la truffe fraîche entière que vous laissez 3 ou 4 jours dans la boîte à œufs. Le délicieux arôme de la truffe va imprégner la coquille et parfumer subtilement son contenu.

*Les œufs se conservent bout pointu vers le bas pour réduire l'évaporation et éviter l'absorption des odeurs.*

## CONSERVATION DES ŒUFS CUITS

L'œuf entier ne peut être conservé que s'il est complètement cuit. Si les œufs durs sont laissés dans leur coquille, il se formera un anneau sombre et peu appétissant autour du jaune.

Les œufs écalés se conservent 1 à 2 jours au réfrigérateur, enveloppés dans un film plastique, mais prennent rapidement une odeur soufrée. Si vous devez les utiliser pour des sandwiches par exemple, faites le mélange avec l'œuf fraîchement cuit, laissez refroidir et conservez au réfrigérateur dans un récipient hermétique.

Les omelettes et les crêpes pour les salades ou les garnitures se conservent 1 ou 2 jours au réfrigérateur. Laissez refroidir puis couvrez d'un film plastique. Les parfums puissants, comme l'oignon, l'ail ou le piment, peuvent affecter d'autres denrées dans le réfrigérateur.

*Les œufs se conservent quelques jours dans un panier d'osier, dans un endroit frais et bien aéré.*





### CONSERVATION DES RESTES

Si vous n'utilisez que le jaune ou le blanc, le reste peut être conservé plusieurs jours au réfrigérateur pour une prochaine recette. Le jaune servira à enrichir les sauces ou une pâte à tarte, ou à faire une mayonnaise. Un blanc vous permettra de recouvrir de meringue une pomme cuite ou des tartelettes aux fruits. Marquez le nombre de jaunes ou de blancs sur le récipient, ainsi que la date portée sur la boîte à œufs. Si vous oubliez, rappelez-vous qu'un œuf pèse environ 50 g et que le jaune fait un peu moins de la moitié. Pesez les jaunes ou les blancs pour déterminer leur nombre.

Pour conserver les blancs d'œufs, mettez-les dans un récipient en plastique ou dans un bocal en verre et couvrez-les.



*Les œufs entiers se conservent au réfrigérateur dans un récipient hermétique.*

*Les blancs d'œufs peuvent être congelés dans un petit récipient hermétique.*



*En recouvrant le jaune d'œuf d'eau froide, vous l'empêcherez de durcir.*

Une peau épaisse et dure se forme sur les jaunes entiers exposés à l'air, et même à l'air contenu dans le récipient. Mettez les jaunes dans le plus petit récipient à votre disposition, puis recouvrez-les d'eau froide et couvrez le récipient. Pour utiliser les jaunes, videz toute l'eau.

Battez les jaunes percés avec 1 ou 2 cuil. à soupe d'eau froide, versez dans un petit récipient et couvrez hermétiquement.

### CONGÉLATION DES ŒUFS

Vous pouvez congeler les œufs crus dans des petits récipients hermétiques, après les avoir égalés. Le récipient doit être juste assez grand pour l'œuf et contenir un minimum d'air. Marquez toujours sur le récipient le nombre d'œufs et la date. Faites décongeler une nuit au réfrigérateur et utilisez le plus tôt possible.



*Pour empêcher les œufs battus de sécher, couvrez-les avec un film plastique.*

#### Comment congeler les œufs

**1** Mélangez légèrement les œufs entiers à la fourchette et versez dans de petits récipients.

**2** Les jaunes et les blancs peuvent être congelés séparément. La congélation faisant épaissir les jaunes, battez-les légèrement avec 1/8 de cuil. à café de sel ou 1 cuil. à café 1/2 de sucre pour 4 jaunes. Versez dans de petits récipients en marquant la date, le nombre de jaunes et l'ajout de sel ou de sucre.

**3** Pour de petites quantités d'œufs, ou pour congeler et décongeler rapidement, versez dans des bacs à glaçons et couvrez avec un film plastique. Transférez ensuite les « glaçons » dans des sacs en plastique.

**4** Les œufs cuits entiers se congèlent mal. Les blancs d'œufs durs deviennent caoutchouteux et aqueux ; seuls les jaunes se congèlent bien si tout l'air est éliminé du récipient.



*Les œufs entiers légèrement battus peuvent être congelés dans un bac à glaçons.*



## VÉRIFIER LA FRAÎCHEUR

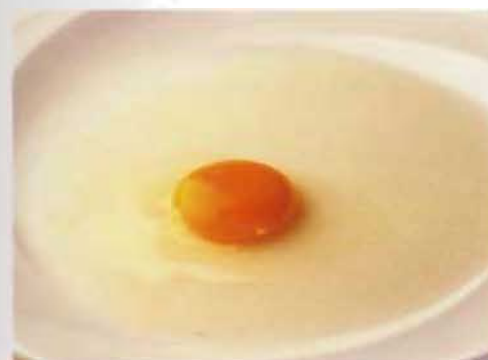
Dès que l'œuf est pondu, l'humidité commence à s'évaporer à travers la coquille poreuse. L'air pénètre dans l'œuf et entame le processus naturel de détérioration, d'autant plus rapide que l'œuf est plus chaud. À mesure que l'œuf vieillit, les membranes qui séparent les divers éléments s'amollissent, et l'œuf perd sa forme.



*L'œuf très frais présente un jaune rebondi et deux couches de blanc distinctes.*



*L'œuf d'une douzaine de jours offre un jaune aplati.*



*Les deux couches de blanc se mélangent dans l'œuf de 21 jours.*



*L'œuf frais tombe dans le fond du verre d'eau.*



*Plus l'œuf est vieux, plus il est léger et plus il flotte.*

Les œufs du jour, au goût délicieux, sont parfaits pour être pochés, cuits au plat et brouillés parce qu'ils gardent leur forme. Cependant, si vous devez séparer les blancs des jaunes, l'œuf de deux jours au moins est préférable. À ce stade, le blanc n'a pas commencé à se détériorer mais il se séparera plus facilement du jaune. Quand l'œuf vieillit et que la membrane autour du jaune se détériore, ce dernier risque de se casser.

Bien que la fraîcheur n'ait pas d'incidence sur la valeur nutritive des œufs, elle affecte la qualité de la cuisson. Pochés ou cuits au plat, les vieux œufs s'étalent mollement, mais ils sont plus faciles à écaler quand ils sont durs. Pour les œufs durs, prenez des œufs d'une ou deux semaines parce que leur chambre à air ayant grossi, aura décollé l'œuf de la coquille, en le rendant plus facile à écaler.

Pour vérifier l'âge d'un œuf sans date, cassez-le dans un bol. Le jaune de l'œuf frais est rebondi et bien rond, sur deux couches distinctes de blanc. Le jaune de l'œuf de 10 à 12 jours est plus aplati et les deux parties du blanc sont moins distinctes. Le blanc de l'œuf de 21 à 28 jours est uniforme, les deux parties s'étant intimement mélangées.

Il est également possible de vérifier la fraîcheur d'un œuf sans avoir à le casser au préalable. Mettez-le dans un verre d'eau froide. L'œuf très frais ne contient qu'une petite chambre à air et reste dans le fond du verre. Un œuf très vieux aura une large chambre à air et pèsera moins lourd. L'œuf moyennement vieux flottera entre deux eaux et l'œuf très vieux remontera jusqu'en surface. Si l'œuf flotte, il est probablement mauvais et doit être jeté.

### Quand un œuf est-il trop vieux ?

Les commerçants ne peuvent vendre que des œufs de moins de 21 jours. Si les œufs sont conservés dans de bonnes conditions, ils sont sans danger jusqu'à 28 jours. Si vous avez un œuf qui a peut-être dépassé ce délai, vérifiez sa fraîcheur avec l'une des méthodes ci-dessus. Il est conseillé cependant de ne pas prendre de risques et de le jeter. Si vous hésitez, cassez chaque œuf individuellement dans une tasse avant de le mélanger avec les autres ingrédients. Son odeur vous renseignera.



### POUR CONSERVER LES ŒUFS

Avant l'ère de la production intensive, les poules ne poussaient que pendant les mois chauds et les œufs devaient être mis en conserve pour l'hiver. Avant l'époque de la congélation et de la dessiccation, la méthode la plus populaire était la solution de silicate de sodium, qui empêchait à la fois le passage des bactéries et l'évaporation du contenu de l'œuf à travers la coquille poreuse. Les œufs se gardaient 8 à 9 mois dans le liquide, dans un endroit frais.

Pour empêcher les œufs de se détériorer, on essaya de traiter la coquille en l'enduisant de diverses substances, les seuls produits efficaces étant l'huile et la vaseline qui, toutes deux, sont encore utilisées sous contrôle aujourd'hui.

Les plus anciennes méthodes de conservation sont sans doute celles des cuisiniers chinois qui les pratiquent depuis des siècles. Les œufs sont cuits durs dans leur coquille et enduits d'une pâte de terre et de sel, enveloppés dans des feuilles de riz ou d'herbe et empilés bien serrés dans une grande urne ou un récipient fermés hermétiquement, puis placés pendant 30 à 40 jours dans un endroit frais et sombre. Ces œufs servaient souvent pour les gâteaux de fête. Les œufs de mille ans sont préparés de la même façon

et attendent aussi 40 jours environ. Ils sont entourés d'une pâte de cendre de bois et de chaux qui leur donne une teinte brun-vert spectaculaire. Il faut faire tremper les coquilles pour les ramollir avant de les écarter. Ces œufs se mangent avec de la sauce de soja et de l'huile de sésame. On peut aussi les faire cuire à la poêle avec du porc ou les servir en garniture. Ils se gardent 2 ou 3 mois après leur préparation.

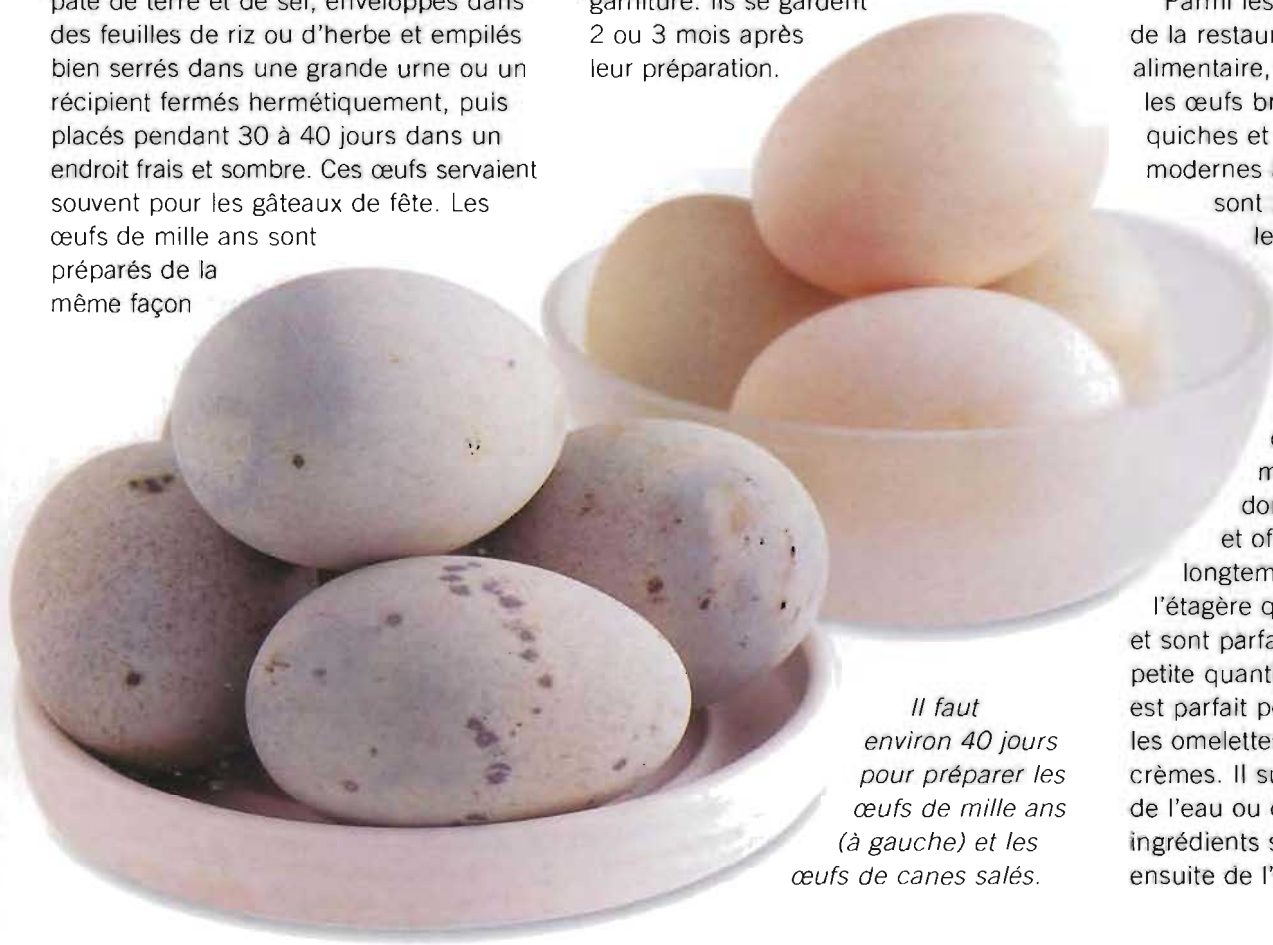
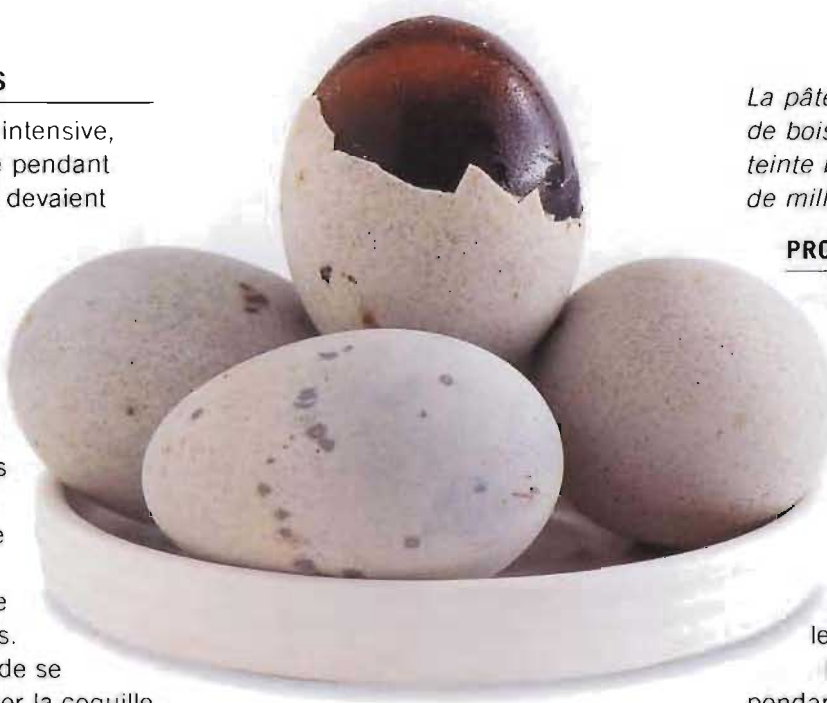
*La pâte de chaux et de cendre de bois qui les recouvre donne une teinte brun-vert translucide aux œufs de mille ans.*

### PRODUITS À BASE D'ŒUFS

Il existe divers produits manufacturés à base d'œufs pour la restauration et, à un moindre degré, pour l'usage familial. Dans certains pays, comme le Royaume-Uni, où la peur des salmonelles a créé la demande, on trouve des produits pasteurisés à base d'œufs, pour la pâtisserie, les crèmes et les meringues.

L'œuf en poudre, apparu pendant la Seconde Guerre mondiale, est aujourd'hui très utilisé comme ingrédient des préparations toutes faites. On trouve également du blanc d'œuf ou de l'œuf entier en poudre, bien qu'ils soient moins courants. La poudre d'œuf entier est pasteurisée et, comme elle ne contient aucun autre ingrédient, elle est parfaite pour les personnes fragiles qui doivent éviter les œufs peu cuits.

Parmi les spécialités à base d'œufs de la restauration et de l'industrie alimentaire, on peut citer les omelettes, les œufs brouillés, le pain perdu, les quiches et les crêpes. Les produits modernes à base de poudre d'œufs sont très faciles à utiliser et leur goût est très semblable à celui de l'œuf frais. Le blanc d'œuf en poudre, en particulier, forme un excellent substitut au blanc frais, sans aucune différence de goût. Les mélanges pour nappages donnent d'excellents résultats et offrent l'avantage de se garder longtemps. Ils sont tout prêts sur l'étagère quand vous en avez besoin et sont parfaits s'il ne vous faut qu'une petite quantité. L'œuf entier en poudre est parfait pour les œufs brouillés, les omelettes, certains gâteaux et les crèmes. Il suffit de le mélanger avec de l'eau ou de l'associer aux autres ingrédients secs, auxquels on ajoute ensuite de l'eau.



*Il faut environ 40 jours pour préparer les œufs de mille ans (à gauche) et les œufs de canes salés.*



## CUISON DES ŒUFS

Les propriétés physiques du blanc et du jaune d'œuf rendent sa cuisson complexe, fascinante et variée. Les différentes réactions du blanc et du jaune pendant la cuisson et la préparation donnent toute une gamme de plats, du soufflé léger et aérien aux crèmes et aux sauces onctueuses, en passant par les pâtes à crêpes et la riche mayonnaise.

Ses capacités à emprisonner l'air, à coaguler et à s'émulsifier, ou en d'autres termes à mousser, durcir et épaissir, font de l'œuf un ingrédient remarquablement polyvalent.

### AÉRATION

Quand on bat ou fouette vigoureusement un blanc d'œuf, il emprisonne l'air en formant une mousse. La consistance légèrement gélatineuse du blanc d'œuf lui permet d'emprisonner et de maintenir les bulles d'air. Plus les blancs seront vigoureusement battus, plus ils emprisonneront d'air, en étirant leurs protéines et en augmentant jusqu'à six ou huit fois de volume.

La texture de la mousse dépend de la taille des bulles emprisonnées dans le blanc. Les grosses bulles donnent une mousse molle, humide, alors que les petites bulles forment une mousse ferme, sèche. Les bulles seront d'autant plus petites que les œufs seront plus longuement fouettés. Les blancs d'œufs sont trop battus quand les protéines ne peuvent plus s'étirer. Si vous continuez alors à battre, les blancs retomberont en eau.



*La consistance du blanc d'œuf lui permet d'emprisonner des bulles d'air.*

Pour un bon résultat, les blancs d'œufs doivent être à température ambiante, en les retirant du réfrigérateur 20 à 30 minutes avant de les fouetter. Si l'œuf est très froid, son blanc sera plus gélatineux, ce qui peut affecter sa capacité à incorporer l'air. De même, l'élasticité des blancs très jeunes est insuffisante, ce qui entraîne les mêmes difficultés, et les vieux blancs sont souvent trop liquides pour garder les bulles d'air. Pour un bon résultat, ajoutez une pincée de bicarbonate de soude aux blancs.

La moindre trace de gras empêchant les blancs de monter, il est indispensable d'utiliser une jatte parfaitement propre et dégraissée. Les jaunes d'œufs contiennent aussi des graisses et il est très important que le blanc soit vierge de toute trace de jaune.

### COAGULATION

Quand l'œuf est chauffé, ses protéines qui se trouvaient sous forme liquide deviennent une masse semi-solide et l'œuf durcit. Cette coagulation survient à la température assez basse de 63 °C. De cette propriété dépend la réussite de la cuisson de l'œuf. Par exemple, si le four est trop chaud, les meringues brûleront ou bruniront avant d'avoir complètement durci. Si la température du four est trop basse, les protéines des blancs ne durciront pas et le sucre sortira sous forme de sirop, en laissant un mélange collant sur la plaque. Les jaunes d'œufs contiennent plus



*La chaleur fait durcir les protéines de l'œuf.*

de protéines que les blancs et, en conséquence, réagissent davantage à la chaleur. Il faut donc surveiller la cuisson des jaunes pour leur éviter de « tourner », ce qui survient quand protéines et liquide se séparent.

La Maïzena ajoutée au mélange de jaunes d'œufs le stabilise et l'empêche de tourner. Elle lie les protéines et les liquides quand ils sont chauffés et les empêche de se séparer. Beaucoup de gens « trichent » quand ils font des crèmes aux œufs, en ajoutant de la Maïzena au mélange, ce qui permet de cuire la crème plus rapidement.

### ÉMULSION

Quand un liquide comme l'huile est incorporé au fouet dans l'œuf, de minuscules gouttelettes se dispersent uniformément dans l'œuf, en formant un mélange stable. Pour réussir une émulsion, vous devez respecter les proportions de liquide et d'œuf. Dans le cas contraire, le mélange ne se fait pas correctement et risque de se séparer. Le liquide doit être incorporé très lentement dans l'œuf pour que l'émulsion ait le temps de se faire. Si vous l'ajoutez trop vite, le mélange se sépare et « tourne ».

La mayonnaise et la hollandaise sont des sauces classiques qui reposent sur les propriétés émulsifiantes de l'œuf. La sauce hollandaise dépend également de la chaleur, qui fait fondre le beurre et lui permet de s'incorporer à l'œuf. La chaleur cuit les jaunes très doucement, en aidant la sauce à épaissir.



*L'huile incorporée au fouet dans l'œuf forme une émulsion.*



## MATÉRIEL

Le matériel adéquat facilite le travail, quel qu'il soit, et permet d'obtenir de bons résultats, ceci s'appliquant également à la cuisine des œufs. Un bon fouet fera monter des blancs en neige à des hauteurs insoupçonnées et la meilleure des crêpières fera des crêpes légères, fines et faciles à retourner.

Il existe toutes sortes d'ustensiles de cuisine, dont vous n'aurez probablement jamais besoin. Avant de faire de gros achats demandez-vous s'ils vous sont vraiment nécessaires.

Quantité de petits gadgets sont totalement inutiles à certaines cuisinières mais indispensables à d'autres. Le séparateur d'œuf est un bon exemple, perte de temps pour les chefs expérimentés, mais très utile à la cuisinière novice qui essaye frénétiquement de repêcher des fragments de coquille et de jaune dans ses blancs.

### Paniers

Les paniers à œufs en fil de fer ou en osier sont ravissants dans une cuisine et vous pouvez y conserver les œufs que vous allez consommer rapidement. Les paniers contenant des œufs doivent être placés dans une pièce fraîche et aérée, dont la température ne dépasse pas 20 °C. Ne les gardez pas dans une pièce humide ou sans fenêtre.



*Les paniers à œufs en fil de fer sont souvent en forme de lanterne ou de poule.*



*Les paniers en osier sont pratiques pour ramasser les œufs frais si vous élevez quelques poules.*



*Les compte-minutes sont très utiles quand vous faites cuire des œufs.*



#### Compte-minutes et sabliers

Le compte-minutes est utile pour toutes sortes de cuisson et particulièrement pour les œufs. Le grand compte-minutes à cadran est parfait pour une cuisson longue, mais manque de précision pour les petites durées. Le compte-minutes plat et rouge ci-dessus est spécialement étudié pour les œufs : si vous le mettez dans la casserole avec les œufs, les mots coque, mollet ou dur apparaîtront en couleur différente quand le degré de cuisson sera atteint. Le sablier classique contient une quantité précise de sable qui met 3 minutes à passer de la partie haute à la partie basse, le temps de cuire un œuf à la coque.

#### Perce-œuf

Le gros bout de l'œuf peut être percé avant de le faire bouillir, pour permettre à l'air de la chambre à air de s'échapper, ce qui évitera à la coquille de se fendre. Le perce-œuf



*Le perce-œuf perce la coquille rapidement et facilement.*

est un gadget pratique qui perce l'œuf simplement et efficacement, sans risque de casse. Le gros bout de l'œuf repose sur la surface concave et une aiguille vient percer la coquille quand vous appuyez sur le bouton.

#### Séparateur d'œuf

Séparer le blanc du jaune demande une certaine pratique. Il est essentiel, pour certaines recettes comme les meringues, que le blanc ne comporte aucune trace de jaune. Un séparateur d'œuf en métal facilite le travail. Le séparateur est placé sur le bord d'un petit bol et l'œuf est cassé dedans. Le jaune tombe au milieu du séparateur et le blanc coule dans le bol, à travers les fentes du pourtour.



*Séparateur à œuf*

#### Cuillères en bois et spatules

Il en existe de plusieurs formes dont les plus utiles sont illustrées ci-dessous. La petite cuillère est parfaite pour faire une petite quantité de sauce aux œufs ou un œuf brouillé, la cuillère traditionnelle plus grande convient pour faire les sauces et pour mélanger les ingrédients d'un gâteau. La spatule à trous est utile pour battre les œufs et celle qui comporte des fentes est idéale pour soulever les œufs pochés ou au plat. La grande spatule plate donnera des œufs bien brouillés et permettra de racler le fond des casseroles.

#### Cuillère à œuf

Cette cuillère spécifique a trois usages. Elle peut séparer le jaune du blanc, battre légèrement les œufs, et l'aiguille en métal à l'extrémité du manche permet de percer le gros bout de l'œuf avant de le faire bouillir.

*Cuillère à œuf spéciale pour séparer, battre et percer les œufs.*



*Il existe plusieurs sortes de cuillères et de spatules en bois, très utiles pour la préparation et la cuisson des œufs.*



## Fouets

Voici une sélection de fouets adaptés à diverses tâches.

### Fouets en bois ou en paille

Ils conviennent pour mélanger légèrement des ingrédients comme les œufs et les sauces, mais ils ne peuvent briser les grumeaux ou battre des blancs en neige.

**Fouets ballons** Ils ressemblent à des ballons allongés et apportent une grande quantité d'air si vous les utilisez correctement, avec un mouvement rotatif de la main, le poignet restant souple. Si le mouvement part du bras, le travail sera plus ardu et le résultat moins bon. Certains chefs font rouler le fouet entre les paumes, en travaillant très vite, méthode qui réclame une certaine pratique. Parfaite pour un petit bol ou un récipient étroit, elle ne donne cependant pas le maximum de volume.

**Petits fouets ronds** Utiles pour mélanger de petites quantités, jaunes ou blancs.

**Fouets plats** Intéressants pour les blancs en neige, mais il faut battre longtemps pour obtenir une neige ferme.

**Fouets à ressort** Ils sont pratiques pour les sauces et les crèmes.

**Fouets à long manche** Ils peuvent être utilisés dans de hauts verres ou des carafes où l'espace est limité. Ils se manient comme le fouet ballon.

**Batteur mécanique à manivelle**, le meilleur substitut du batteur électrique, utile pour les petites quantités. Il est plus facile à contrôler que le batteur électrique.

Les fouets ballons existent en toutes tailles, pour différentes tâches, qu'il s'agisse de fouetter une sauce délicate ou de monter en neige une grande jatte de blancs.

Le fouet en bois convient pour mélanger légèrement les sauces ou les œufs.



De gauche à droite : Petit fouet rond, fouet plat, fouet à ressort, fouet à long manche et batteur mécanique à manivelle, tous très utiles pour la préparation et la cuisson des œufs.





### Écumoirs et pelles perforées

L'écumoire et la cuillère perforée sont indispensables pour retirer les œufs de la casserole, après cuisson. Les œufs bouillis, à la poêle ou pochés doivent être soulevés avec précaution en laissant égoutter la matière grasse ou l'eau avant de les transférer dans le plat de service. Les omelettes délicates doivent être également soutenues pour les sortir de la poêle. Bien que tous ces ustensiles fassent le même travail, les grandes cuillères rondes perforées conviennent mieux pour les œufs pochés fragiles qui peuvent ainsi garder leur forme. Les pelles plates à bord mince sont parfaites pour soulever les œufs au plat ou les omelettes.



*Écumoirs et pelles perforées servent à retirer les œufs de la casserole.*

### USTENSILES POUR LA CUISSON DES ŒUFS

#### Pochoir à œufs

La cuisson se fait à la vapeur dans des moules individuels encastrés dans une plaque, sur de l'eau frémissante. Les moules doivent être graissés. Le procédé donne des œufs en forme de coupe. Les blancs seront moelleux ou fermes, selon le temps de cuisson ; si l'eau bout trop fort ou trop longtemps, le blanc risque d'être trop cuit et caoutchouteux. Il existe des casseroles pour un, deux ou quatre œufs.



*Les œufs peuvent être cuits à la vapeur dans un pochoir à œufs.*

#### Cercles à pocher

Ces cercles sont étudiés pour garder une forme bien ronde aux œufs pochés. Les cercles empêchant les œufs de s'étaler, il est facile de faire cuire trois ou quatre œufs à la fois.



*Cercles à pocher*

#### Cassolettes à œufs

On cuisait autrefois les œufs à la coque en les plongeant dans l'eau bouillante puis en les laissant lentement refroidir dans la même eau. La cuisson était très douce et donnait un œuf très mou.

Les cassolettes sont des récipients à couvercle où l'on casse l'œuf, avant de les placer dans l'eau frémissante. L'eau ne doit pas être trop chaude pour éviter que le pourtour des œufs soit trop cuit.

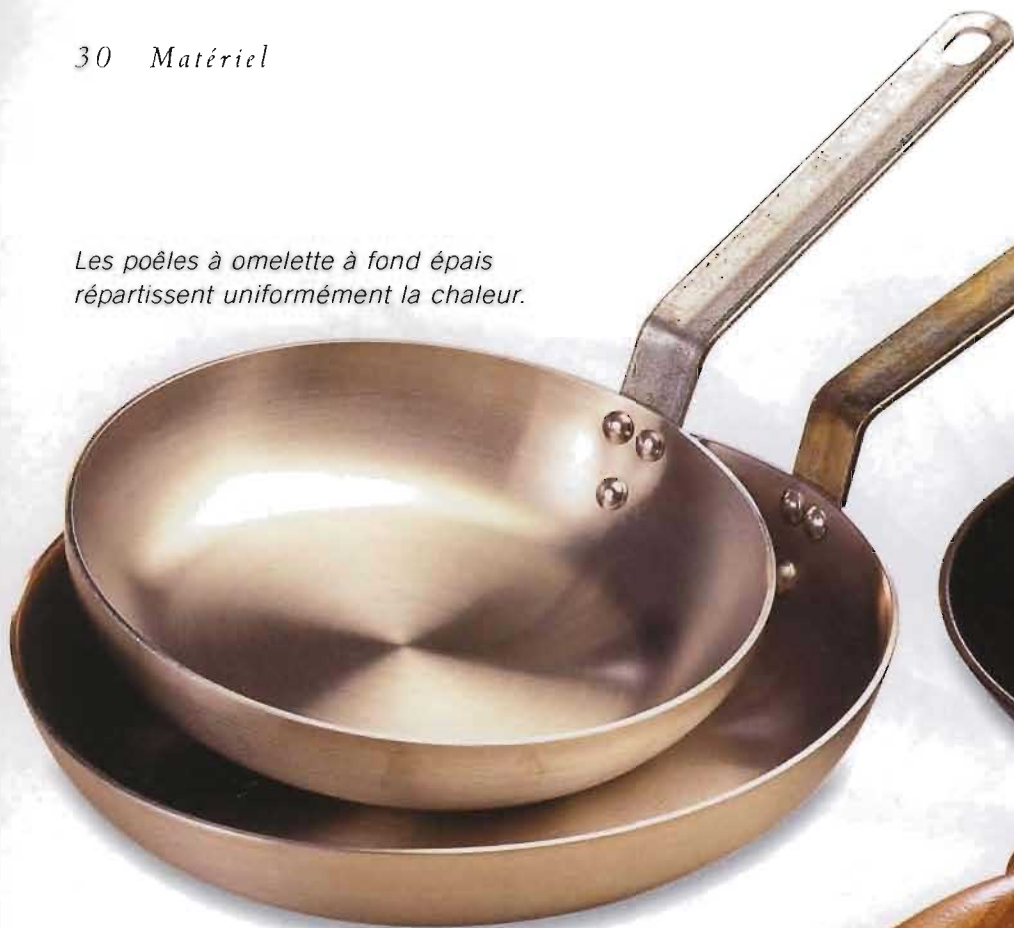
Les cassolettes existent en deux tailles, pour les œufs moyens et pour les gros œufs.



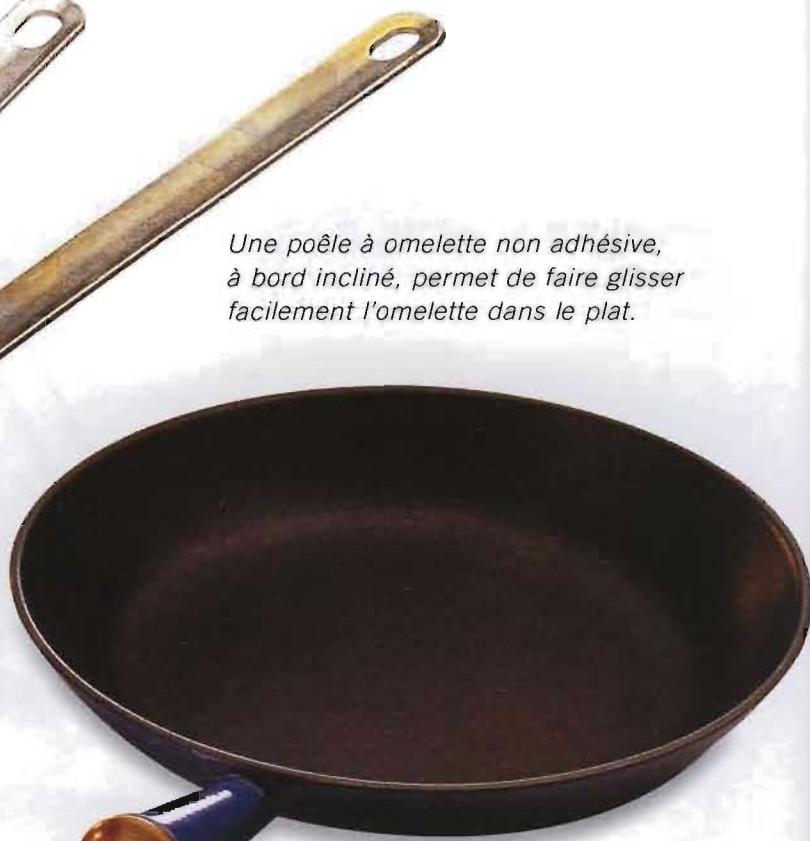
*Les cassolettes permettent de cuire les œufs très doucement.*



*Les poêles à omelette à fond épais répartissent uniformément la chaleur.*



*Une poêle à omelette non adhésive, à bord incliné, permet de faire glisser facilement l'omelette dans le plat.*



#### Poêle à omelette

Pour obtenir un bon résultat, achetez une poêle que vous réserverez uniquement à cet usage. Une poêle à omelette doit être en aluminium, en acier ou en fonte. Le fond doit être épais pour bien répartir la chaleur. Les bords seront inclinés pour que l'omelette puisse glisser facilement sur un plat. Une poêle en acier doit être préparée en la chauffant avec de l'huile pour l'empêcher d'attacher. Nettoyez-la en l'essuyant avec du papier absorbant, sans la laver à l'eau et au détergent.

#### Crêpière

Une crêpière doit être légère avec des bords peu élevés, pour faire sauter facilement la crêpe. Ces poêles sont souvent en acier, mais on trouve aussi de bonnes poêles légères, non adhésives. Pour empêcher les crêpes d'attacher, il faut préparer la poêle en acier, en chauffant lentement un peu d'huile dans la poêle jusqu'à ce qu'elle commence à fumer. Frottez l'intérieur avec du papier absorbant, rincez et séchez.



*Les crêpières (ci-dessus et à gauche) donnent des crêpes fines et uniformes.*





### Plats à gratin

Ces plats à four peu profonds existent en diverses tailles et sont parfaits pour cuire les œufs avec de la crème et d'autres ingrédients, légumes ou saucisses épicées. Ils servent également pour les gratins de fruits ou autres, couronnés de sauce sabayon et qui sont ensuite dorés dans le four ou sous le gril.

### Ramequins

Ce sont des plats à soufflé miniatures, généralement profonds et à bords droits. Les ramequins sont utilisés pour des portions individuelles, mousses salées ou sucrées, œufs ou crèmes au four.

Le plat peut être servi dans le ramequin ou démoulé sur une assiette. Pour faire cuire les mélanges délicats, comme les crèmes, les ramequins sont généralement placés au bain-marie, plat à four contenant de l'eau qui empêche le mélange de trop cuire sur le pourtour.

Les ramequins donnent une cuisson uniforme et leur fond n'étant pas émaillé, la chaleur pénètre rapidement le mélange. Ils existent en porcelaine blanche, en verre à feu, en faïence et dans de nombreux décors de porcelaine. Plus le ramequin est épais, plus la cuisson sera lente. Rappelez-vous que les ramequins épais gardent la chaleur et que le plat continuera à cuire après avoir été retiré du four.

*Les ramequins en porcelaine blanche existent en diverses tailles.*

### PLATS À FOUR

#### Plats à soufflé

Le plat à soufflé a des bords droits qui permettent au mélange de monter bien haut. Il vaut mieux utiliser un plat légèrement trop petit pour que le soufflé monte plus haut. Ces plats servent également pour les soufflés froids.

Une collerette en papier ficelée autour du plat maintiendra le mélange pendant qu'il prend. Quand la collerette est retirée, le soufflé se dresse au-dessus du plat. Le plat à soufflé classique est en porcelaine blanche.

*Les plats à gratin sont parfaits pour faire cuire les œufs au four.*

*Les plats à soufflé existent en diverses tailles, du plat individuel au grand plat familial.*







*Le blender est parfait pour faire les pâtes à crêpes.*

#### APPAREILS ELECTRIQUES

##### Blenders

Si vous aimez la mayonnaise et les crêpes, le blender est incomparable.

**Le blender individuel**, avec bol amovible et lavable, est d'usage facile et rapide.

**Le mixeur plongeant** et son bol, pratique et rapide, ne servent que pour des petites quantités, si toutefois les denrées ne sont pas trop dures.

**Le batteur mélangeur**, avec fouet ballon et très grand bol, convient pour les gâteaux et les meringues. Le bol en acier inoxydable est conseillé. Ces grands batteurs sont plus lents que le robot, et peuvent fonctionner tout seuls, pendant que vous travaillez sur une autre partie de la recette. Les grands batteurs mélangeurs ont divers accessoires, dont souvent un blender.

##### Robots

Le robot a révolutionné la préparation des aliments. Mayonnaise, sauces, pâtes à crêpes, pâtes à gâteaux sont devenues un jeu d'enfant. La plupart des robots sont conçus pour contenir de grosses quantités et les résultats sont moins bons avec de petites quantités, quelques cuillerées de mayonnaise, par exemple, se trouvant dispersées sur les parois du bol. Choisissez un robot qui comporte une vitesse lente ou par impulsion, pour pouvoir contrôler la préparation de mélanges délicats, comme la sauce hollandaise. Faites attention à ne pas l'actionner trop longtemps.



*Grand batteur mélangeur avec accessoires.*



*Le cuit-omelette électrique fait de délicieuses omelettes.*

##### Cuit-omelette électrique

Le cuit-omelette électrique peut cuire deux petites omelettes en quelques minutes. Passez un peu d'huile sur la surface de cuisson pour bien dorer

l'omelette. Faites cuire d'abord la garniture éventuelle puis

versez les œufs battus dans le creux et fermez le couvercle pour cuire l'omelette.



### ACCESSOIRES POUR MICRO-ONDES

Si vous aimez cuisiner au four à micro-ondes, il existe plusieurs accessoires spécifiquement conçus pour cuire les œufs. Ces ustensiles sont indispensables pour certaines techniques, comme la cuisson à l'eau. Il est impossible de faire cuire un œuf à la coque au four à micro-ondes, sous peine de voir la coquille éclater. Le plat spécial comporte des alvéoles pour les œufs et un couvercle. Les œufs sont placés dans le récipient couvert avec un peu d'eau dans le fond. Ils peuvent ainsi cuire sans problème et sans éclater.

### POUR SERVIR LES ŒUFS

Il existe également différents petits ustensiles et instruments souvent fort pratiques permettant

de préparer ou de servir les œufs cuits.



Le coupe-œuf donne des tranches fines et régulières.



Pour la cuisine au micro-ondes : plat à omelette, cassolette à œufs coque, pochoir pour quatre œufs et plat pour la cuisson à l'eau.

### Coupe-œuf

Il est parfois difficile d'obtenir des tranches nettes. Si vous faites beaucoup de sandwiches aux œufs et ou si vous voulez garnir un plat, le coupe-œufs est très pratique. Placez l'œuf dur et froid dans l'alvéole et abaissez la grille pour le couper sans difficulté.



Le découpe-œuf découpe nettement le haut de l'œuf à la coque.

### Découpe-œuf

Ces sortes de ciseaux à lames rondes sont destinés à découper le haut des œufs à la coque ou au moins à casser la coquille, afin de pouvoir glisser une petite cuillère pour la détacher ensuite.

### Coquetiers

Ils maintiennent l'œuf à la coque bien droit, pour que vous puissiez l'ouvrir et le manger à la cuillère. Le choix dépend du modèle et de la couleur, à votre goût. Certains coquetiers comportent un couvercle qui permet de tenir l'œuf au chaud.

Les coquetiers, parfaits pour tenir les œufs à la coque, existent en toutes sortes de formes et de tailles.









# TECHNIQUES DE PRÉPARATION ET DE CUISSON



*Les œufs sont à la fois simples et polyvalents. Ce chapitre explore les principales techniques qui vous permettront de les préparer avec succès et de réussir leur cuisson. Du simple œuf à la coque à l'art plus subtil du soufflé, des gâteaux roulés et des meringues, la vaste gamme des techniques montre combien l'œuf est irremplaçable en tant qu'ingrédient culinaire.*



## MODES DE CUISSON DE BASE

Faciles à cuire et très polyvalents, les œufs s'adaptent sans problème à toutes sortes de modes de cuisson. Connaître ce qui arrive à l'œuf quand il est chauffé et cuit, permet de mieux comprendre les procédés et les méthodes de cuisson qui s'y rapportent. L'œuf, constitué du blanc (albumen) et du jaune, est pour l'essentiel composé d'eau, de graisse et de protéines, avec une petite proportion d'autres éléments et nutriments.

Le blanc est surtout de l'eau et des protéines, le jaune contient des graisses, des protéines et d'autres nutriments.

Pour les modes de cuisson de base, le rôle des protéines de l'œuf est essentiel, puisque la chaleur les fait coaguler. Elles seront d'autant plus fermes que la chaleur est plus forte ou que le temps de cuisson est plus long. Si la cuisson se prolonge, les protéines durcissent et c'est pourquoi les œufs trop cuits sont coriaces.

Quand l'œuf est battu, les protéines du blanc se mélangent avec celles du jaune et coagulent à une température un peu plus élevée. Au lieu de présenter le blanc ferme et le jaune mou de l'œuf à la coque ou au plat, les œufs battus peuvent acquérir une texture crémeuse, quand ils sont brouillés ou en omelette. Si les œufs brouillés sont cuits trop longtemps ou à trop haute température, les protéines deviennent dures et se séparent, en laissant un résidu aqueux.

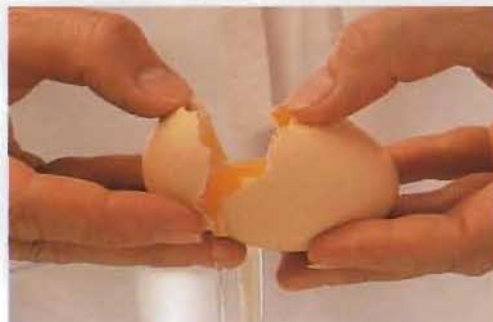
Le contrôle de la chaleur et celui du temps de cuisson sont les clés de la réussite. Généralement, pour faire cuire les œufs tout simples, la température ne doit pas être trop haute, « très chaud » étant « trop chaud ». Les œufs au plat et l'omelette font exceptions, mais dans ces deux cas, la température élevée est contrebalancée par une cuisson très brève, les œufs n'ayant pas le temps de devenir coriaces.

### SÉPARER LES ŒUFS

Quand vous cassez un œuf, surtout si vous voulez séparer le blanc du jaune, faites une cassure nette au milieu de la coquille. Préparez deux bols et dès que la coquille est cassée, soulevez l'œuf, en tenant les deux moitiés ensemble, pour empêcher le jaune de tomber dans le bol.



**1** Pour casser l'œuf, d'un mouvement sec, tapez-le fermement sur le côté d'un bol, le plus près possible du milieu de la coquille. Vous pouvez aussi donner un petit coup sec sur la coquille avec la lame d'un couteau.



**2** Ouvrez les deux parties de la coquille avec les pouces, en essayant de ne pas casser de fragments de coquille. Tournez vers le haut la demi-coquille contenant le jaune et laissez le blanc s'écouler dans le bol.

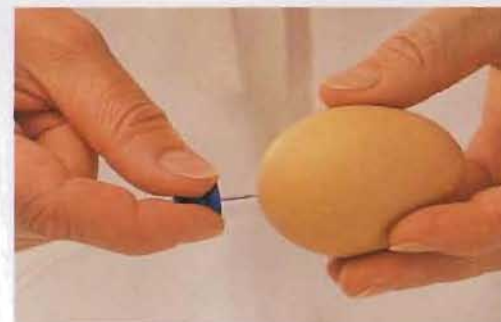


**3** Faites passer le jaune d'une moitié dans l'autre, sans le casser. Laissez le reste de blanc s'écouler dans le bol. Répétez plusieurs fois cette opération jusqu'à ce que tout le blanc soit dans le bol. Versez le jaune dans le second bol et vérifiez qu'il ne reste plus de blanc dans les coquilles.

### PERCER LES ŒUFS



Les œufs très frais ou froids risquent de se fêler dans l'eau bouillante. Cela ne change ni le goût, ni la texture de l'œuf, mais il se forme sur la coquille des boules de blanc coagulé peu esthétiques. En perçant le bout rond (qui contient la chambre à air), vous empêcherez l'œuf de se fêler pendant la cuisson, l'air pouvant alors s'échapper sans casser la coquille.



Faites un petit trou dans la coquille avec une épingle. Percez doucement, en faisant tourner l'épingle pour « creuser » le trou. N'appuyez pas trop fort.



Vous pouvez aussi utiliser un appareil spécialement étudié pour trous la coquille. Mettez ensuite l'œuf dans l'eau bouillante et portez à ébullition.



## CUISSON À L'EAU BOUILLANTE

Les œufs ne doivent jamais bouillir trop fort et trop vite, ce qui risque de fêler la coquille et de donner des blancs très caoutchouteux. Bien qu'il soit possible de les démarrer à l'eau froide, le temps de cuisson est plus précis si vous les plongez dans l'eau déjà frémissante. Commencez à compter quand l'ébullition reprend doucement. Si vous faites des œufs à la coque pour les cuire ensuite avec d'autres ingrédients, cuisez-les un peu moins longtemps que d'habitude et plongez-les aussitôt dans l'eau froide. Si vous faites cuire des œufs durs pour les salades et les garnitures, tournez-les ou remuez-les doucement une ou deux fois pendant la première minute de cuisson, pour que les jaunes restent bien au centre et qu'ils soient plus présentables quand vous les coupez. Pour les œufs très frais attendez 2 ou 3 jours pour les faire cuire durs, pour qu'ils soient plus faciles à écaler.

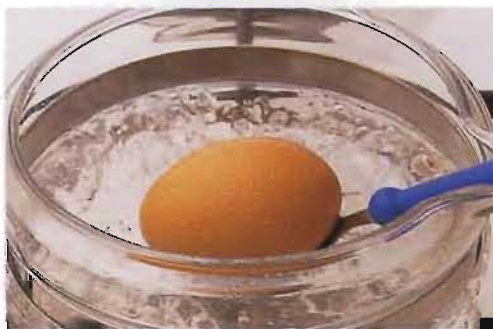
### Frémissement et ébullition

L'eau frémit quand elle est sur le point de bouillir. Elle est tout d'abord portée à ébullition, puis le feu est baissé de façon à obtenir un léger frémissement, quelques bulles venant en surface. Quand l'eau bouge à peine, elle frémit doucement ; quand les bulles traversent à la surface, elle bout régulièrement. Il est possible de faire bouillir l'eau doucement (les bulles arrivant légèrement à la surface) ou à gros bouillons (les bulles se brisant rapidement et constamment).

### Pour réussir un œuf bouilli



**1** Si les œufs sont très froids, mieux vaut démarrer leur cuisson dans l'eau froide.



**2** Vous pouvez aussi immerger les œufs avec une cuillère dans l'eau frémissante. Ne les laissez pas tomber sur le fond, pour ne pas les fêler.



**3** Faites reprendre une ébullition douce puis commencez à compter le temps de cuisson, en vous aidant du tableau ci-dessous.

### Temps de cuisson

Voici un guide pour la cuisson des œufs à l'eau bouillante. Commencez à compter quand l'eau frémit. Le temps de cuisson des œufs mis dans l'eau froide est très semblable. Réduisez-le de 30 secondes environ. Le temps de cuisson peut nettement varier si les œufs sont très froids, très frais ou très vieux. Comptez 30 secondes supplémentaires pour des œufs très frais (moins de 48 h) et plus s'ils sont très froids.

#### Temps de cuisson en minutes

|        | Petit              | Moyen | Gros  |
|--------|--------------------|-------|-------|
| Coque  | 3                  | 4     | 4½-5  |
| Mollet | 4                  | 5-6   | 6-7   |
|        | (jaune encore mou) |       |       |
| Dur    | 7                  | 8-10  | 10-12 |

## ÉCALER ET SERVIR UN ŒUF CUIT À L'EAU

Les œufs à la coque doivent être mangés aussitôt. S'ils doivent attendre 1 ou 2 minutes, écrasez le gros bout de la coquille avec le dos d'une cuillère ou un découpe-œuf pour laisser s'échapper la vapeur et éviter que la cuisson se poursuive. S'ils doivent être utilisés dans d'autres plats, écalez-les dès qu'ils sont tièdes.

Les œufs étant plus faciles à écaler quand ils sont bien froids, plongez-les aussitôt après la cuisson dans l'eau froide et changez l'eau plusieurs fois. Pour éviter les ronds noirs qui se forment autour des jaunes, écrasez la coquille sur toute sa surface avec le dos d'une cuillère dès qu'ils sont cuits, et faites-les refroidir rapidement en les mettant dans un bol d'eau froide. Si les œufs écalés ne sont pas utilisés aussitôt, gardez-les dans l'eau froide au réfrigérateur.

### Comment servir un œuf bouilli



Craquez légèrement la coquille avec un découpe-œuf afin que le « chapeau » puisse être facilement retiré.



Vous pouvez aussi couper le haut avec un petit couteau aiguisé. Tapez fermement avec la lame pour éviter les fragments de coquille.



### Comment écaler un œuf dur



**1** Dès que l'œuf est cuit, retirez-le de la casserole et mettez-le dans un bol d'eau très froide. Quand il est froid, fêlez la coquille sur toute la surface à l'aide d'une cuillère à café ou tapotez-le sur le plan de travail.



**2** Commencez à retirer la coquille du gros bout arrondi, où se trouve la chambre à air. Soulevez la coquille avec sa membrane et continuez à retirer de gros morceaux. Si la coquille se sépare difficilement de l'œuf, tenez-le sous le robinet d'eau froide pendant quelques secondes.

### Œufs pour garniture

L'œuf dur peut être utilisé pour diverses garnitures. La cuisson doit être parfaite pour que les œufs soient appétissants, cassez aussitôt la coquille et refroidissez-le rapidement. Assurez-vous qu'ils sont bien froids avant de les couper.

### Utilisation du coupe-œuf



Coupez des tranches minces avec un coupe-œuf. Pour un bon résultat, l'œuf doit être dur et froid. Huilez légèrement la grille pour qu'elle glisse parfaitement.

### Hacher des œufs durs



Coupez l'œuf en deux ou en quatre avec un couteau à lame légèrement huilée, puis hachez grossièrement ou finement, comme indiqué. Les œufs durs hachés garniront des salades ou des plats comme les mousses salées ou les plats en gelée. Ils servent aussi pour les sandwiches.

### Passer les œufs durs

Passez le jaune et le blanc séparément à travers une passoire fine pour décorer du poisson froid, du crabe, des mousses salées et des soupes froides. L'œuf passé peut aussi servir à garnir des œufs mayonnaise ou farcis.



**1** Le jaune d'œuf cuit est très mou et facile à passer à travers une passoire fine. Vous pouvez le passer directement sur des salades, des légumes ou des soupes.



**2** Le blanc d'œuf cuit est un peu plus ferme que le jaune et pour le faire passer à travers la passoire, il faut exercer une pression plus forte avec le dos de la cuillère. Il est plus facile de passer le blanc d'œuf sur une planche ou dans une jatte, plutôt que directement sur le plat à décorer.



**Farcir les œufs**

Vous pouvez farcir les œufs durs avec diverses garnitures. Coupez-les en deux, retirez les jaunes avec une cuillère à café, puis écrasez-les avec les ingrédients de votre choix. Ces œufs sont parfaits pour un buffet parce que vous pouvez les préparer à l'avance, et les mettre au frais jusqu'à usage.



**1** Les garnitures molles, mélange d'herbes et d'ail, de fromage frais ou de mayonnaise, seront versées dans le creux des blancs à l'aide de deux cuillères à café.



**2** Un mélange lisse mais ferme, comme cette pâte faite avec le jaune d'œuf, de la tomate, du piment et de la crème d'anchois, sera posé dans les blancs d'œuf avec une poche à douille équipée d'un embout assez large. Faites des volutes pour qu'ils soient plus appétissants.

**POCHER LES ŒUFS**

Cette simple méthode de cuisson soulève encore des controverses pour savoir s'il faut ajouter du sel ou du vinaigre, créer un tourbillon pour que le blanc entoure le jaune, ou ajouter l'œuf et éteindre le feu. Toutes les méthodes réussissent plus ou moins, mais si vous ajoutez du sel, le blanc risque de s'étaler. Les œufs doivent être très frais pour que le blanc ne s'effiloche pas.

Le cercle à pocher permet à l'œuf de garder sa forme. Vous pouvez aussi utiliser un pochoir à œufs, avec un résultat légèrement différent, le blanc étant plus ferme, et l'œuf en forme de coupe ressemblant à un œuf à la coque.

**Œufs pochés classiques**

**1** Versez environ 3 à 4 cm d'eau dans une poêle. Ajoutez 1 cuil. à soupe de vinaigre et portez à ébullition. Baissez le feu, si nécessaire, pour que l'eau frémissse. Cassez l'œuf dans une tasse pour que vous puissiez mieux le contrôler quand vous le versez dans la poêle, puis faites-le glisser doucement dans l'eau frémissante.



**2** Faites cuire l'œuf 1 min à feu très doux, sans y toucher. Puis versez délicatement un peu d'eau au centre de l'œuf pour cuire le jaune.



**3** L'œuf est cuit quand vous pouvez facilement le détacher du fond de la poêle. Sortez-le de l'eau avec une écumoire ou une pelle à poisson.



**4** Retirez aux ciseaux les bords déchiquetés. Laissez l'eau s'écouler et séchez l'œuf délicatement avec du papier absorbant avant de le transférer sur une assiette ou un plat de service.

**Cuisson avec un cercle à pocher**

Cassez l'œuf dans une tasse et versez-le dans le cercle légèrement huilé et posé dans une casserole d'eau frémissante. Laissez cuire 1 min jusqu'à ce que le blanc commence à prendre sur le pourtour. Arrosez d'eau bouillante et laissez cuire encore 1 à 2 min, le dessus doit être pris. Détachez l'œuf avec un couteau, sortez l'œuf et le cercle et retirez le cercle. Égouttez et servez.



### Œufs pochés à la vapeur



Le pochoir à œufs permet de les pocher à la vapeur. La plaque avec les moules est posée au-dessus de l'eau frémissante. Emplissez à demi la casserole et portez à ébullition. Faites fondre une noisette de beurre puis versez un œuf dans chaque moule. Couvrez la casserole et laissez cuire 3 min, jusqu'à ce que le dessus de l'œuf soit ferme. Pour servir, détachez doucement l'œuf avec un couteau arrondi et faites-le glisser sur un toast chaud et beurré.

### ŒUFS EN CASSOLETTE

Méthode douce de cuisson donnant un résultat délicat. Mettez les œufs dans la casserole comme pour l'œuf à la coque et portez l'eau à ébullition, puis couvrez la casserole et éteignez le feu. Laissez reposer 5 à 6 min pour un œuf coque ou 7 à 8 min pour un œuf mollet. Les œufs sont cuits uniformément.

#### Cuire un œuf en cassolette



Beurrez la cassolette et cassez un œuf dedans. Salez et poivrez, posez le couvercle en place et mettez dans une casserole d'eau frémissante pendant 6 à 10 min, selon la taille de l'œuf. Pour un œuf très moelleux, éteignez le feu et laissez reposer plusieurs minutes. Servez dans la cassolette.

### CUISSON DES ŒUFS AU FOUR

Les œufs cuits au four dans des ramequins sont délicats, de préparation rapide et simple. Vous pouvez les parfumer ou les enrichir avec divers ingrédients, crème, ail, jambon ou fromage. Couvrez les œufs avec du papier d'aluminium pour que les jaunes ne soient pas trop cuits.



1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Cassez un œuf dans chaque ramequin après l'avoir beurré légèrement. Ajoutez un peu de beurre, du sel et du poivre.

2 Posez dans un plat à four à demi rempli d'eau bouillante. Faites cuire 15 à 18 min, les blancs doivent être pris.

### ŒUFS BROUILLÉS

Les œufs battus sont tournés sur le feu dans le beurre chaud, jusqu'à ce qu'ils soient pris. Ils peuvent être moelleux et crémeux, ou fermes et secs, selon le degré de cuisson. Vous pouvez leur ajouter de l'eau ou du lait.

Pour transformer de simples œufs brouillés en repas léger ou garniture de sandwiches, vous pouvez leur ajouter divers ingrédients, comme des herbes hachées, du jambon en dés, des tomates hachées, des champignons émincés et de l'ail écrasé. Les ingrédients du placard à provisions comme les filets d'anchois, le thon, les pois surgelés ou les haricots en boîte conviennent également.

Les œufs brouillés se servent souvent sur des toasts mais vous pouvez inventer d'autres supports comme les muffins, les crêpes ou le pain pita. Servez-les aussi dans des pommes de terre cuites au four ou avec de petites pâtes, ou posez-les sur un lit d'épinards cuits.

### Confection des œufs brouillés

1 Battez les œufs avec du sel et du poivre. Comptez 3 œufs par personne. Chauffez environ 15 g de beurre dans une petite casserole. Quand le beurre est très chaud, ajoutez les œufs et tournez.



2 Tournez le mélange 1 à 2 min à feu moyen, jusqu'à ce que les œufs soient légèrement pris mais encore crémeux.



3 Pour obtenir des œufs brouillés plus fermes et plus secs, remuez moins souvent et laissez cuire 4 min environ.



4 Si vous préférez une texture plus grossière, tournez avec une pelle plate en bois ou une spatule et remuez seulement quelques fois, en retournant à chaque fois de larges morceaux d'œuf.



**ŒUFS AU PLAT ET FRITS**

L'œuf peut être cuit au plat ou frit dans l'huile. L'œuf au plat, cuit avec très peu d'huile ou sans huile, est plus sain, mais l'œuf frit cuit rapidement et bien égoutté est délicieusement croustillant. Pour les deux méthodes, l'œuf doit être très frais. Prenez une huile végétale, mais vous pouvez ajouter une noix de beurre pour l'œuf au plat. La graisse doit être assez chaude pour que l'œuf grésille et cuise dès qu'il est versé dans la poêle, sans l'être trop, pour qu'il ne se casse pas.

**Cuisson au plat**

**1** Chauffez 2 ou 3 cuil. à soupe d'huile dans une poêle à fond épais, à feu moyen. Ne mettez rien dans une poêle antiadhésive. Cassez l'œuf dans la poêle et laissez-le prendre et commencer à bouillonner sur les bords avant de l'arroser ou d'ajouter un autre œuf.



**2** Laissez cuire 1 min et arrosez le jaune avec l'huile pour le cuire uniformément.



**3** Laissez cuire encore 1 min, jusqu'à ce que le blanc soit complètement opaque et que les bords commencent à dorer. Si vous préférez le jaune plus ferme, laissez cuire encore 1 min. Retirez de la poêle avec une spatule ou une pelle à poisson, en l'égouttant quelques secondes, ou posez-le sur du papier absorbant.

**4** Si vous préférez un œuf plus ferme et plus croustillant, retournez-le à l'aide de la pelle plate et laissez cuire encore 1 min.

**Œufs au plat et sauce au beurre**

**1** Faites fondre une noix de beurre. Cassez un œuf dans le beurre chaud et laissez cuire 1 min, jusqu'à ce qu'il commence à prendre.

**2** Retournez l'œuf avec précaution, à l'aide d'une pelle plate qui soutiendra le jaune et la plus grande partie du blanc.

**3** Laissez cuire encore quelques secondes, jusqu'à ce que le blanc soit pris autour du jaune, puis retirez du feu. Faites glisser l'œuf sur une assiette chaude.

**4** Pour la sauce, remettez la poêle sur le feu et faites fondre une noix de beurre. Ajoutez un filet de vinaigre balsamique et laissez cuire encore quelques secondes. Versez sur l'œuf et servez.

**Œuf frit**

**1** Cassez l'œuf dans une tasse ou un petit bol pour que vous puissiez le faire glisser rapidement dans la poêle sans vous éclabousser d'huile.



**2** Dans une poêle à bords hauts, chauffez environ 3 cm d'huile de tournesol à 180 °C ou jusqu'à ce qu'un dé de pain rassis dore en 45 s environ. Faites glisser l'œuf dans l'huile avec précaution.



**3** Faites cuire l'œuf 30 s, puis retournez-le avec une cuillère perforée ou repliez-le avec précaution.



**4** Laissez cuire encore 30 s ou jusqu'à ce que le blanc soit croustillant et doré des deux côtés. Retirez l'œuf avec la cuillère perforée et égouttez-le sur du papier absorbant avant de le servir.



## MÉTHODES ET MÉLANGES DE BASE

La magie de l'œuf se révèle quand il est associé à d'autres ingrédients. Ces méthodes et mélanges de base forment le point de départ de toute une gamme de plats dont la réussite repose sur les œufs.

Les œufs se comportent différemment à la cuisson quand ils sont fouettés ou battus. Le simple fait de battre le blanc avec le jaune, forme un mélange dont l'aspect n'est plus celui de l'œuf de base ; ajoutez du sucre et le mélange devient épais, léger et crémeux si vous continuez à le battre. Quand un blanc d'œuf est fouetté, il enferme une grande quantité d'air, devient mousseux et forme une neige ferme. En ajoutant de l'air aux œufs et aux mélanges d'œufs, la cuisinière dispose d'une gamme de méthodes qui lui permet de réaliser de merveilleux plats salés ou sucrés.

Le principe de coagulation des protéines sous l'action de la chaleur s'applique aussi aux mélanges contenant des œufs. Cependant, si les œufs sont associés à de l'air et d'autres ingrédients, leur texture peut être très différente de la texture de l'œuf entier cuit. Les méthodes et les mélanges suivants montrent comment les œufs peuvent jouer le rôle d'agent levant, tout en permettant au mélange d'épaissir.

### PÂTES LIQUIDES

Ces pâtes liquides sont généralement un mélange de farine et d'un liquide comme le lait. La plupart de ces pâtes à crêpes ou à frire sont enrichies d'œufs. La pâte de base, faite de farine, d'œuf et de lait et dont la consistance est plus ou moins épaisse, servira pour de nombreux plats, crêpes fines et croustillantes, grosses crêpes épaisses, scones à la poêle (petites crêpes écossaises ressemblant à des blinis) et spécialités cuites au four, comme le Yorkshire pudding ou le clafoutis. En ajoutant des agents levants à la pâte, on obtiendra des gaufres et des blinis (crêpes de seigle à la levure). Pour certains plats, comme les crêpes, on laisse reposer la pâte pour que les bulles d'air disparaissent. Dans ce cas, vous devez la laisser au frais et couverte. Tout reste de pâte doit être conservé au réfrigérateur.

### Confection d'une pâte liquide



**1** Battez 2 œufs à la main ou au batteur électrique.



**2** Ajoutez 125 g de farine tout en battant, jusqu'à ce que le mélange soit trop épais pour continuer. Les grumeaux seront brisés par le batteur.



**3** Ajoutez un peu de lait et le reste de farine et continuez à battre. Ajoutez peu à peu 25 cl de lait et battez pour obtenir une pâte lisse. Laissez reposer 20 min.



**4** Pour faire la pâte dans un blender ou un robot, mixez la farine, l'œuf et un peu de lait pour former une pâte, puis ajoutez le reste du lait et mixez.

### Variantes



Le lait peut être remplacé par de l'eau, du bouillon ou du vin. La bière ou le cidre permettent d'alléger la pâte.



Vous pouvez parfumer la pâte avec 1 ou 2 cuil. à soupe d'herbes hachées, ail, moutard, zeste d'agrumes ou sucre.



**Confection de petits Yorkshire puddings**

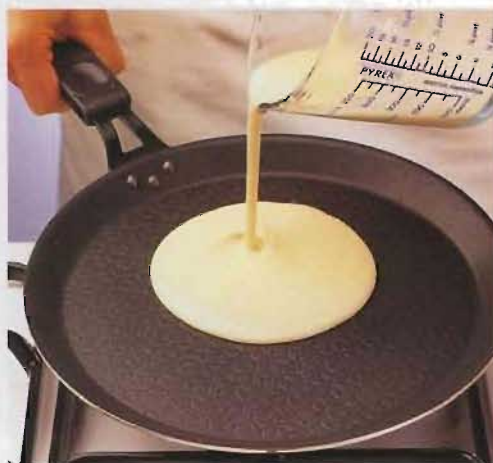
- 1 Préchauffez le four à 220 °C (th. 8) pour les grands puddings, ou 230 °C (th. 8-9) pour les petits.
- 2 Graissez le moule et chauffez 3 à 5 min dans le four, pour qu'il soit très chaud.



- 3 Versez la pâte, qui doit grésiller aussitôt. Laissez cuire 25 à 30 min, en baissant la température à 180 °C (th. 6) à mi-cuisson, pour les petits puddings.

**Confection des crêpes**

Les crêpes étant cuites une par une, empilez-les en interposant du papier absorbant et gardez-les au chaud dans le four.



- 1 Chauffez un peu d'huile dans une crêpière. Versez un peu de pâte, faite avec un œuf supplémentaire. Inclinez et tournez la poêle pour recouvrir le fond d'une fine couche de pâte.



- 2 Faites cuire à feu modéré. Quand le dessous est doré, détachez le pourtour et faites glisser la crêpe sur le bord.



- 3 Faites sauter la crêpe d'un mouvement du poignet. Vous pouvez aussi la retourner à l'aide d'une pelle plate.



- 4 Laissez cuire l'autre côté et faites glisser sur du papier absorbant.

**Drop scones****POUR 18 SCONES****INGRÉDIENTS**

- 225 g de farine avec poudre levante
- 1/2 cuil. à café de sel
- 1 cuil. à soupe de sucre en poudre
- 1 œuf battu
- 30 cl de lait
- huile pour la cuisson

- 1 Préchauffez une poêle à fond épais ou un gril. Mélangez la farine et le sel dans une jatte et ajoutez le sucre. Faites un puits au centre.

- 2 Ajoutez l'œuf et la moitié du lait puis incorporez peu à peu la farine pour former une pâte lisse. Ajoutez progressivement le reste du lait pour obtenir un mélange bien lisse.

- 3 Huilez légèrement le gril ou la poêle. Posez des cuillerées à soupe de pâte sur la surface, et laissez cuire jusqu'à ce que des bulles commencent à éclater.

- 4 Retournez les drop scones avec une spatule et laissez cuire jusqu'à ce que le dessous soit doré. Gardez les scones au chaud sans les dessécher, en les enveloppant dans une serviette, pendant que vous faites cuire le reste.



## OMELETTES

Préparez un repas léger en 3 minutes avec des œufs battus et assaisonnés que vous faites cuire à la poêle pour donner une omelette. En lui ajoutant diverses garnitures vous la rendrez plus substantielle. Les omelettes à garniture incorporée peuvent être servies froides, coupées en bâtonnets, pour un buffet. Si les blancs sont battus en neige et ajoutés aux jaunes, l'omelette devient l'omelette soufflée qui, fourrée d'une riche garniture de fruits, forme un dessert léger et délicieux.

Bien qu'il existe des poêles à omelettes spécifiques, toute poêle moyenne épaisse, non adhésive, convient. Préparez d'abord l'assaisonnement et la garniture ainsi qu'un plat de service chaud et faites cuire l'omelette au dernier moment. Traditionnellement roulée ou pliée sur une garniture, l'omelette peut aussi être servie plate, recouverte de sa garniture.

### Confection de l'omelette classique



**1** Comptez 3 œufs par omelette. Battez légèrement les œufs et l'assaisonnement.



**2** Chauffez 15 g de beurre dans une poêle. Il doit être très chaud mais sans fumer ou brunir. Versez les œufs en inclinant légèrement la poêle.



**3** Laissez cuire quelques secondes pour laisser prendre le fond, puis ramenez les bords vers l'intérieur avec une fourchette. Le mélange encore liquide vient en contact avec le fond brûlant. Laissez cuire 1 min ou jusqu'à ce que les œufs soient juste pris. Pour une omelette moins baveuse, prolongez la cuisson.



**4** Repliez un tiers de l'omelette à l'aide d'une grande spatule.



**5** En inclinant la poêle vers l'extérieur, repliez à nouveau l'omelette tout en la faisant glisser sur un plat de service chaud.

### CONSEIL

Pour un résultat parfait, l'omelette doit être servie légèrement baveuse, mais vous pouvez la cuire davantage si vous la préférez ainsi.

### Confection de l'omelette soufflée

Les œufs sont séparés et les blancs battus en neige ferme puis incorporés aux jaunes pour donner un mélange léger et volumineux. Vous pouvez ajouter une garniture salée ou sucrée après la cuisson de l'omelette qui doit être servie aussitôt, avant qu'elle ne s'effondre.



**1** Séparez les œufs. Battez les jaunes dans une jatte avec l'assaisonnement ou un peu de sucre. Fouettez les blancs en neige ferme et incorporez-les aux jaunes. Préchauffez le gril.



**2** Chauffez 15 g de beurre dans la poêle et ajoutez le mélange en l'étalant uniformément.



**3** Laissez cuire 2 ou 3 min, jusqu'à ce que le fond soit ferme et doré et le dessus tout juste pris.



**4** Vous pouvez servir l'omelette telle quelle ou la finir sous le gril. Laissez la poêle quelques secondes sous le gril, pas trop près, l'omelette devant monter. Laissez cuire quelques secondes jusqu'à ce que le dessus soit doré.



**5** Étalez la garniture de votre choix sur un tiers de l'omelette.



**6** À l'aide d'une grande spatule, pliez l'omelette en deux et glissez aussitôt sur un plat de service chaud.



Pour donner une finition professionnelle, faites chauffer une brochette graissée à la flamme du gaz jusqu'à ce qu'elle soit presque rouge. Appuyez ensuite la brochette sur le dessus de l'omelette pour marquer des lignes en biais. Une omelette sucrée peut être au préalable saupoudrée de sucre glace.

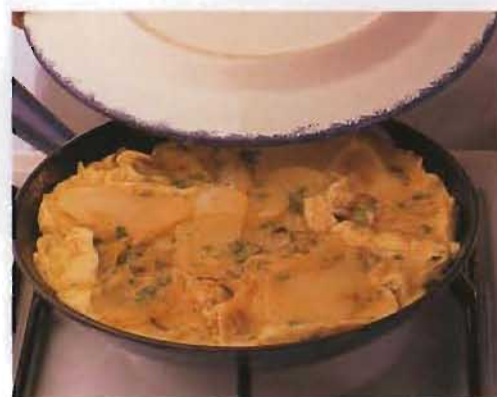
### OMELETTES À GARNITURE INCORPORÉE

Au lieu de plier l'omelette sur la garniture, on peut ajouter les ingrédients dans les œufs battus. La garniture est plus abondante, généralement des légumes comme les pommes de terre et les oignons. Le mélange cuit très lentement jusqu'à ce que les œufs soient pris. L'omelette cuite peut être servie brûlante, chaude ou froide, coupées en tranches ou en bâtonnets. La tortilla espagnole et la frittata italienne sont des omelettes de ce genre.

#### Confection de l'omelette espagnole



**1** Chauffez du beurre et de l'huile dans une grande poêle à fond épais. Ajoutez des pommes de terre en tranches et des oignons et laissez cuire à feu doux, ils doivent être presque tendres. Battez 6 œufs avec sel et poivre, une gousse d'ail hachée et du persil haché. Versez les œufs sur les légumes brûlants et laissez cuire 4 à 5 min à feu doux.



**2** Posez un plat sur la poêle. Maintenez-le d'une main en tenant la poêle avec un torchon et retournez rapidement les deux en même temps.



**3** Retirez la poêle, l'omelette restant dans le plat.



**4** Faites glisser l'omelette dans la poêle, côté cuit sur le dessus et laissez cuire jusqu'à ce que le dessous soit pris et doré. Servez chaud ou froid, coupé en tranches, accompagné de salade.

#### Garniture d'omelettes

Pour les omelettes minces, essayez les champignons émincés, sautés dans un peu de beurre ; du fromage râpé comme le gruyère, avec du persil haché ; ou 1 ou 2 cuillerées de jambon fumé haché.

Les omelettes soufflées sucrées sont bonnes avec une garniture de confiture chauffée avec un peu de cognac pour mieux l'étaler, ou des framboises fraîches flambées à la liqueur, avec de la crème.

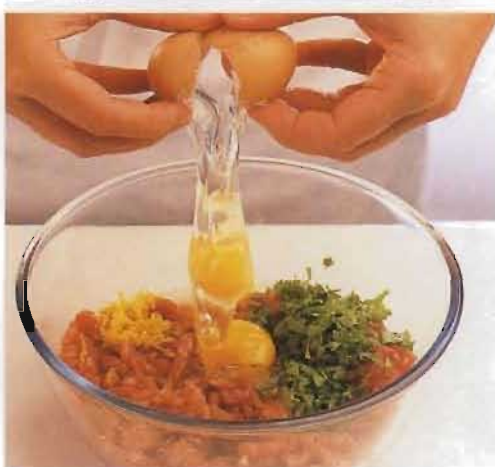
Pour une omelette aux pommes de terre ou à l'oignon, vous pouvez ajouter à la garniture des épinards ou des courgettes légèrement sautées, ou du chorizo émincé.



### L'ŒUF POUR LIER, PANER ET NAPPER

Les œufs sont parfaits pour ces trois tâches. Ils lient les ingrédients des viandes hachées, des pâtés et autres plats, qui peuvent ainsi garder leur forme pendant la cuisson. Associés à la farine et à la chapelure, ils panent les aliments délicats. Ils nappent et protègent les denrées fragiles. L'œuf battu ou le jaune d'œuf convient pour dorer de nombreux plats cuits au four.

#### Lier à l'œuf



Les œufs peuvent être ajoutés aux ingrédients des pâtés, croquettes de poisson, de pommes de terre, aux rissoles, pains de viande et autres mélanges semblables. Pendant la cuisson, l'œuf coagule en liant les ingrédients ensemble. Ajoutez 1 œuf pour 450 g d'ingrédients.

#### Croquettes de poisson

Dans une grande jatte, mélangez 200 g de thon ou saumon en boîte avec 300 g de pommes de terre cuites écrasées. Assaisonnez avec 2 cuil. à soupe de persil ou d'aneth frais haché et du poivre noir du moulin, et mélangez avec 1 œuf battu. Formez huit croquettes. Trempez chaque croquette dans l'œuf battu, puis enrobez de chapelure blanche fine.

Faites griller des deux côtés. Répartissez dans quatre assiettes et servez avec des tomates grillées ou des courgettes à la vapeur.

### Paner avec de l'œuf et de la chapelure



Paner les plats comme les croquettes de pommes de terre et de poisson ou les fruits de mer, les protège de la chaleur vive de la friture. Enrobez l'aliment de farine, trempez-le dans l'œuf battu et recouvrez-le de chapelure fine. Après cuisson, la panure est croustillante et l'intérieur très moelleux.

#### Dorer à l'œuf



Les pâtisseries et les pains, surtout salés, acquièrent une riche teinte dorée si vous les enduisez d'œuf battu. Vous pouvez utiliser l'œuf entier, ou pour une teinte plus foncée, le jaune d'œuf battu avec un peu d'eau et une pincée de sel ou de sucre. L'œuf battu permet aussi de rendre la pâte plus croustillante. Enduisez le fond de tarte avec du blanc d'œuf pour empêcher la garniture de détrempier la pâte ou scellez hermétiquement les bords d'une tourte avec de l'œuf entier battu.

### SAUCES À L'ŒUF SALÉES

Beaucoup de sauces salées classiques sont à base d'œuf émulsifié avec du beurre chaud ou de l'huile, ou cuit lentement avec un peu de liquide et fouetté sans arrêt à feu doux. Les résultats sont délicieux. La sauce hollandaise veloutée, à l'œuf et au beurre, accompagne les poissons grillés ou les légumes, et la sauce béarnaise est parfaite pour les viandes grillées.

Patience et délicatesse sont indispensables. Une chaleur trop forte, une cuisson trop rapide et un fouet manié trop vigoureusement peuvent anéantir les mélanges à base d'œuf. Faites cuire les sauces au beurre très lentement au bain-marie. Quand vous serez plus expérimenté, vous pourrez faire les sauces dans une petite casserole, à feu doux.

#### Confection de la sauce hollandaise



1 Fouettez 3 jaunes dans une casserole avec un peu de vinaigre de vin blanc, 1 cuil. à soupe de jus de citron, sel et poivre.



2 Chauffez 175 g de beurre jusqu'à ce qu'il mousse. Versez peu à peu dans les œufs, en fouettant sans arrêt à feu très doux. Laissez cuire lentement, sans cesser de fouetter. Fouettez rapidement si des grumeaux apparaissent.





**3** Continuez la cuisson très lentement, en fouettant continuellement, jusqu'à ce que la sauce soit épaisse et veloutée. Servez aussitôt ou gardez au chaud.

**4** Si la sauce menace de tourner, retirez du feu et transférez dans une jatte et fouettez jusqu'à refroidissement.

#### Confection de la sauce béarnaise



**1** Faites réduire de moitié 2 échalotes hachées, 1 gousse d'ail émincée, 4 grains de poivre noir et quelques brins de persil et d'estragon dans 2 cuil. à soupe d'eau et 4 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc. Par ailleurs, battez 3 jaunes d'œufs et faites chauffer 175 g de beurre.



**2** Passez le vinaigre et versez sur les jaunes d'œufs en fouettant. Ajoutez le beurre chaud au fouet et suivez les étapes 2, 3 et 4 de la sauce hollandaise.

#### Garder au chaud les sauces au beurre



Ces sauces chaudes peuvent être faites à l'avance et gardées au chaud. Couvrez hermétiquement d'un film plastique. Placez la jatte sur une casserole d'eau chaude. Si la sauce est couverte et refroidie, vous pouvez aussi la réchauffer doucement au four à micro-ondes.

Les sauces au beurre peuvent être faites la veille et refroidies ou même congelées. Réchauffez doucement au moment de servir, en fouettant sans arrêt.

#### MAYONNAISE

Contrairement aux sauces au beurre, seul le fouet est nécessaire pour obtenir une mayonnaise onctueuse. De l'huile est incorporée peu à peu à l'œuf au fouet, pour créer une émulsion épaisse.

#### Confection de la mayonnaise



**1** Fouettez un gros œuf dans une jatte avec du sel et du poivre, 1/2 cuil. à café de moutarde et le jus d'1/2 citron ou 3 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc.

**2** Préparez 60 cl d'huile. Un mélange de bonne huile végétale ou d'huile de tournesol et d'huile d'olive en quantité égale, convient.

**3** En fouettant sans arrêt, versez l'huile en filet. Pour une mayonnaise plus riche, utilisez 2 jaunes d'œufs et 30 cl d'huile d'olive.



**4** Continuez à fouetter en ajoutant de l'huile, jusqu'à ce que le mélange épaississe. L'œuf doit absorber toute l'huile. Mettez au frais jusqu'à usage.

**5** La mayonnaise se garde huit jours au réfrigérateur en récipient hermétique.

#### Confection de la mayonnaise au robot ou au blender

Comme avec les sauces au beurre, le temps et la patience sont nécessaires pour réussir la mayonnaise. Cependant, vous pouvez la faire rapidement et facilement au robot ou au blender. Versez quand même l'huile avec précaution, sous peine de voir la mayonnaise tourner.

Les grosses quantités sont préférables, les petites quantités se dispersant sur les parois du bol. Mélangez les œufs et l'assaisonnement. La machine étant en action, versez l'huile en filet, jusqu'à ce que le mélange épaississe pour former une mayonnaise luisante.



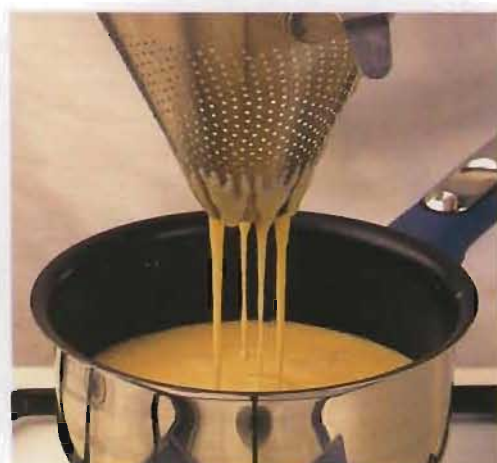
## SAUCES AUX ŒUFS SUCRÉES

Le sabayon léger et mousseux, servi tel quel ou nappant des fruits grillés, et la crème anglaise, qui n'a rien à voir avec la crème du même nom en paquet ou en boîte, font partie des sauces sucrées. Toutes ces sauces sont faciles à faire et valent la peine d'être essayées.

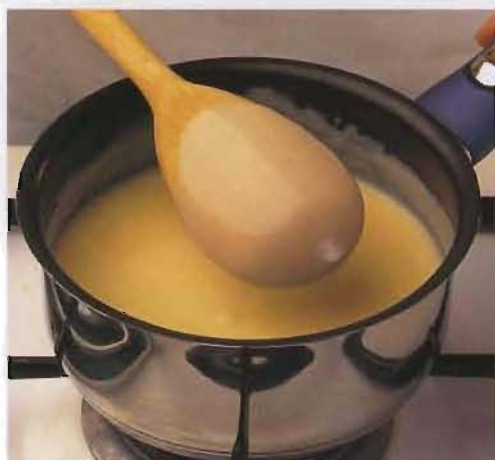
### Confection de la crème anglaise



1 Chauffez 45 cl de lait avec quelques gouttes d'extrait de vanille et retirez du feu quand le lait commence à bouillir. Fouettez 2 œufs et 1 jaune dans une jatte avec 1 ou 2 cuil. à soupe de sucre. Délayez 1 cuil. à soupe de Maïzena dans 2 cuil. à soupe d'eau et ajoutez aux œufs. Ajoutez un peu de lait bouillant au fouet puis incorporez le reste du lait.



2 Passez le mélange précédent dans la casserole du lait et chauffez doucement, en remuant fréquemment.



3 Continuez à tourner jusqu'à ce que la crème nappe le dos d'une cuillère en bois. Servez aussitôt ou couvrez la surface de la crème avec un film plastique pour éviter la formation d'une peau, et gardez au chaud dans une jatte posée sur une casserole d'eau bouillante.

### Crème cuite au four

1 Préchauffez le four à environ 180 °C (th. 6). Nappez un plat à four de caramel ou beurrez-le. Disposez une couche de fruits frais sur le fond du plat.



2 Battez 4 gros œufs avec quelques gouttes d'extrait de vanille et 1 ou 2 cuil. à soupe de sucre. Incorporez au fouet 60 cl de lait bouillant puis passez le mélange dans le plat préparé.

3 Posez le plat dans un plat à four rempli d'eau à mi-hauteur. Faites cuire au four 50 à 60 min, jusqu'à ce que la crème soit légèrement prise.

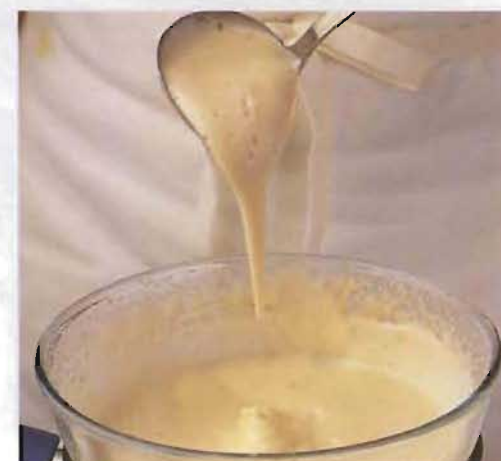
### Confection du sabayon



1 Dans une grande jatte posée sur une casserole d'eau frémissante, fouettez un jaune d'œuf avec 1 cuil. à soupe de sucre par portion. Incorporez peu à peu au fouet 2 cuil. à soupe de vin blanc sucré, de liqueur ou de jus de fruit parfumé, comme le jus d'airelle.



2 Fouettez sans arrêt à chaleur constante, jusqu'à ce que le mélange soit très mousseux.



3 Continuez à fouetter jusqu'à ce que la sauce soit assez épaisse pour former une trace sur la surface du mélange. Servez aussitôt ou retirez la jatte de la casserole et fouettez jusqu'à refroidissement.



## SOUFFLÉS

Un soufflé bien monté est toujours la star du repas, mais beaucoup d'excellentes cuisinières sont si nerveuses à l'idée de faire un soufflé chaud qu'elles n'essayent même pas. En fait, les soufflés chauds sont très simples à réaliser, le principal souci n'étant pas de voir le soufflé monter correctement mais de rassembler tous les convives autour de la table au moment où il sort du four. Rappelez-vous qu'on ne peut « accélérer » un soufflé, que le four doit être à la bonne température et que vous ne devez pas ouvrir la porte avant que le soufflé soit cuit. Si le soufflé est placé à four chaud, il commence aussitôt à monter, mais si le four n'est pas préchauffé, le mélange va commencer à prendre avant de monter.

Les soufflés glacés et froids sont une version plus élaborée de la mousse. Le mélange allégé avec du blanc d'œuf en neige, prend grâce à la gélatine, après avoir été versé dans un plat à soufflé entouré d'une collerette de papier pour lui donner un aspect « monté ». Vous pouvez les servir très froids ou semi-glacés. Les soufflés froids sont faciles à faire et toujours spectaculaires.

### Préparation du plat à soufflé



Certains chefs préfèrent utiliser une collerette en papier pour les soufflés chauds, mais cela n'est pas nécessaire, le mélange se tenant tout seul. Si vous voulez que le soufflé monte très haut, utilisez un petit plat et une collerette que vous retirerez avant de servir. La collerette est indispensable pour le soufflé froid. Elle maintient le mélange qui dépasse du bord du plat. Pour

obtenir un bon résultat et éviter que le mélange ne coule sur les bords, fixez soigneusement la collerette.

Coupez une bande de papier sulfurisé assez longue pour entourer le plat à soufflé et assez large pour dépasser le bord de 8 cm au moins, après pliage. Pliez la bande en deux, pour donner une double épaisseur, et fixez une extrémité sur le plat avec du ruban adhésif. Entourez le plat et maintenez avec du ruban adhésif. Graissez l'intérieur de la bande. Si vous faites un soufflé chaud, graissez aussi l'intérieur du plat.

### Confection d'un soufflé chaud

La plupart des soufflés chauds sont à base de sauce blanche épaisse. Avant de commencer, graissez le plat à soufflé et préchauffez le four à 200 °C (th. 7).



**1** Faites fondre 25 g de beurre dans une casserole et mélangez avec 25 g de farine. Ajoutez 30 cl de lait chaud en fouettant et portez à ébullition, en remuant constamment jusqu'à épaississement. Retirez du feu, laissez tiédir et ajoutez 4 jaunes d'œufs. Mélangez bien.



**2** Ajoutez les ingrédients choisis, par exemple paprika, moutarde et fromage râpé et mélangez bien.



**3** Battez les blancs d'œufs en neige ferme. Incorporez une cuillerée de blanc au mélange de jaune pour le ramollir puis ajoutez le reste avec une spatule ou une cuillère en métal. Mélangez en coupant et en remontant le mélange pour bien incorporer les blancs.



**4** Versez le mélange dans le plat à soufflé, en faisant attention à ne pas chasser l'air. Passez le doigt autour du plat, juste à l'intérieur du bord, pour faire un sillon étroit qui permettra au soufflé de monter régulièrement.



**5** Saupoudrez un soufflé au fromage de parmesan râpé ou de chapelure fine. Enfourez aussitôt pour 30 à 35 min. Placez le plat assez bas pour que le soufflé ait la place de monter. N'ouvrez pas la porte du four pendant la cuisson, le soufflé retomberait.



### Soufflé surprise

Le soufflé peut cacher en son centre un ingrédient à cuisson rapide comme le poisson ou des légumes déjà cuits. Vous pouvez ajouter des morceaux de filet de saumon ou de morue fumée à un soufflé au fromage et aux herbes. Versez la moitié de l'appareil à soufflé dans le plat. Ajoutez le poisson et couvrez du reste du mélange. Faites cuire normalement.



Pour donner à un soufflé un aspect craquelé, faites une profonde entaille dans la surface avec une cuillère ou un couteau.

### Confection d'un soufflé froid ou glacé

**1** Préparez un plat à soufflé avec une collerette. Faites 50 cl de crème aux œufs épaisse et versez dans une grande coupe. Laissez refroidir.



**2** Faites dissoudre 1 cuil. à soupe de gélatine en poudre dans 3 cuil. à soupe d'eau et mélangez avec le parfum choisi, comme de l'extrait de café ou des fruits écrasés ou passés, et incorporez à la crème aux œufs. Mélangez intimement. Mettez au frais.

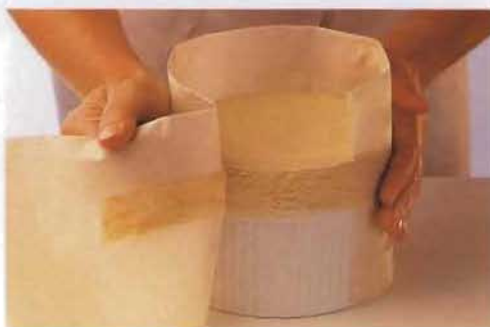
**3** Quand le mélange commence à prendre et épaissir, fouettez les blancs avec le sucre comme pour une meringue.



**4** Incorporez ensuite les blancs en neige à la crème aux œufs. Mélangez avec un grand fouet ballon qui vous permettra d'obtenir une consistance plus homogène.



**5** Quand le mélange est presque pris, versez dans le plat préparé. Le mélange doit dépasser le bord de 5 cm. Mettez au frais jusqu'à ce qu'il soit pris et pour un soufflé glacé, placez au congélateur au moins 1 h avant de servir.



**6** Au moment de servir, retirez la collerette en papier avec précaution et très lentement. Si le papier refuse de se laisser décoller, aidez-vous d'un couteau arrondi.



**7** Décorez les côtés du soufflé de chocolat ou de noisettes hachées grillées, en les enfonçant délicatement à l'aide d'une pelle à tarte. Décorez le dessus avec une volute de crème ou du chocolat.

### Soufflés froids salés

Ils se font exactement comme le soufflé froid sucré, avec pour base une simple sauce salée ou une purée d'ingrédients divers. Faites dissoudre la gélatine dans le mélange et laissez prendre à demi avant d'ajouter les blancs d'œufs.

### Tapiser le plat du soufflé



Pour donner plus de parfum aux soufflés chauds ou froids, vous pouvez tapisser l'intérieur du plat avant de verser le mélange. Le chocolat se marie bien avec un soufflé sucré au café. Pour un soufflé salé, essayez le parmesan râpé ou la chapelure fine ; la chapelure blanche ordinaire convient aux soufflés chauds et la chapelure grillée aux soufflés glacés. Beurrez le plat puis tapissez l'intérieur. Retournez pour éliminer le surplus.



**PÂTES (PÂTISSERIE)**

Les œufs sont souvent ajoutés aux pâtes à tartes pour les enrichir. Ils permettent de lier les ingrédients secs et donnent une pâte plus souple et très sablée. Vous pouvez ajouter l'œuf entier, mais il est plus courant de n'utiliser que le jaune, le blanc ayant tendance à durcir la pâte. Les œufs sont également indispensables à la pâte à choux qu'ils feront lever et durcir.

**Confection de la pâte sablée**

Incorporez 115 g de beurre ou de margarine à 225 g de farine en frottant du bout des doigts. Ajoutez 1 jaune d'œuf et un peu d'eau froide puis mélangez intimement pour former une pâte souple. Mettez au frais 10 min environ.

**Confection de la pâte au fromage frais**

Cette délicieuse pâte salée est parfaite en toute occasion. Elle utilise du beurre et du fromage frais.



Mélangez 225 g de farine avec une pincée de sel dans une grande jatte. Ajoutez 75 g de beurre souple, autant de fromage frais et 1 ou 2 jaunes d'œufs. Frottez le mélange avec les doigts jusqu'à obtention d'une pâte épaisse. Mettez au frais 10 min.

**Confection de la pâte à choux**

Cette pâte est la base des éclairs et des profiteroles. Elle sert aussi pour faire des gâteaux salés comme la gougère et les choux frits au fromage. Quand la pâte cuit, elle se remplit d'air en créant un espace creux parfait pour accueillir une garniture.

**1** Mélangez 65 g de farine avec une pincée de sel sur une feuille de papier sulfurisé.

**2** Faites fondre 50 g de beurre dans une petite casserole avec 15 cl d'eau froide. Portez à ébullition puis retirez du feu.

**3** Versez d'un seul coup la farine dans la casserole et mélangez rapidement pour obtenir une pâte épaisse en boule qui se détache des parois de la casserole. Ne battez pas trop, la pâte deviendrait huileuse. Laissez tiédir.



**4** Incorporez peu à peu 3 œufs battus à la pâte, en battant bien entre chaque œuf pour les mélanger intimement.



**5** Le mélange est tout d'abord grumeleux. Continuez à tourner jusqu'à ce que les œufs soient parfaitement intégrés et que la pâte soit lisse et brillante.



**6** Si la pâte est trop ferme, ajoutez 2 cuil. à soupe d'œuf battu au mélange qui doit être épais mais se détacher facilement de la cuillère.



**7** Tapissez une plaque de papier sulfurisé ou graissez-la bien. Pour faire des profiteroles, posez de petites quantités de pâte à choux sur la plaque préparée, à l'aide de deux cuillères à café, en les espaçant suffisamment.



**8** Pour faire des éclairs, mettez la pâte dans une poche à douille équipée d'un embout et posez des bâtonnets de 5 cm, bien espacés les uns des autres.

**9** Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Faites cuire les choux moyens 20 à 25 min, les petits choux quelques minutes de moins, les éclairs 30 à 35 min, et les couronnes de pâte 40 à 45 min.



## GÂTEAUX ROULÉS SALÉS

Ils sont faits avec le mélange de base du soufflé salé, que l'on cuit au four, sur une plaque à pâtisserie.

### Confection du gâteau roulé salé

**1** Graissez et farinez légèrement la plaque ou tapissez-la de papier cuisson. Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7).



**2** Faites fondre 25 g de beurre dans une casserole et ajoutez 25 g de farine. Incorporez au fouet 30 cl de lait chaud et portez à ébullition, en fouettant jusqu'à épaississement. Laissez tiédir puis ajoutez 4 jaunes d'œufs battus.



**3** Incorporez la garniture, purée d'épinards bien assaisonnée ou fromage.



**4** Fouettez 4 blancs d'œufs en neige ferme et incorporez-les intimement à la sauce.



**5** Versez le mélange sur la plaque et étalez uniformément. Faites cuire 10 à 12 min ou jusqu'à ce qu'il soit ferme au toucher. S'il est trop cuit, les bords durcissent et il devient difficile de rouler le gâteau.



**6** Pendant que le gâteau cuit, posez une feuille de papier sulfurisé sur un torchon. Saupoudrez de parmesan finement râpé, à votre goût. Retournez le gâteau roulé chaud sur le papier et laissez un peu refroidir avant de retirer le papier de cuisson.



**7** Il vaut mieux rouler ces gâteaux salés chauds ou tièdes. Roulez le gâteau en vous aidant du torchon et du papier. Enveloppez le gâteau dans le torchon pour qu'il reste moelleux jusqu'à ce que vous le dérouliez pour lui ajouter la garniture.

## GÉNOISES

Ces génoises si légères ont une texture très aérée. Elles peuvent être nature ou parfumées, cuites en carrés ou en bâtonnets ou en rectangles minces pour faire les gâteaux roulés. Vous pouvez leur ajouter une garniture après cuisson. Vous ferez la génoise sans matière grasse ou lui ajouterez du beurre fondu (comptez 15 g de beurre par œuf). La génoise sera alors plus riche et un peu plus dense, et se gardera mieux. Les génoises sans matière grasse rancissent très vite et sont meilleures le jour même ; cependant, elles se congèlent bien. La génoise au beurre se garde 1 ou 2 jours dans un récipient hermétique.

### Préparations des moules



La plaque ou le moule, à bords plus ou moins hauts, doit être graissé et légèrement fariné. La fine couche de farine permet au mélange de s'accrocher tout en montant, en donnant des bords bien droits. Si vous avez peur que la génoise colle au moule, tapissez-le de papier cuisson après l'avoir graissé et avoir fariné les côtés. Le papier permettra également de maintenir le gâteau quand vous le retournerez.

Pour tapisser le moule d'un gâteau roulé, coupez une feuille de papier sulfurisé dépassant au moins de 3 cm autour du moule. Posez le moule sur le papier et tracez les contours de sa base. Entaillez les angles aux ciseaux. Posez le papier dans le moule en superposant les angles.



**Confection de la génoise**

En fouettant le mélange au bain-marie, la génoise est beaucoup plus légère.

1 Graissez et farinez légèrement le moule ou tapissez-le de papier cuisson. Préchauffez le four à 190 °C (th. 6).



2 Avec un batteur électrique, fouettez les œufs avec le sucre dans une grande jatte tenue au bain-marie.



3 Continuez à fouetter jusqu'à ce que le mélange devienne très pâle, mousseux et épais. Le mélange doit former un ruban quand vous soulevez le fouet. Retirez la jatte de la chaleur et continuez à fouetter jusqu'à refroidissement.



4 Tamisez deux fois la farine puis incorporez-la au mélange précédent. Ajoutez le beurre fondu (facultatif).



5 Mélangez intimement avec une grande spatule. Versez le mélange dans le moule préparé. Faites cuire 10 à 12 min jusqu'à ce que la génoise soit bien montée et élastique au toucher.

**GÂTEAUX ROULÉS**

Ils sont à base de génoise. La génoise doit être roulée pendant qu'elle est encore chaude pour l'empêcher de se casser.



1 Pendant que la génoise cuit, posez une feuille de papier sulfurisé sur un torchon. Saupoudrez généreusement de sucre glace ou en poudre.



2 Retournez délicatement la génoise sur le papier, puis retirez lentement le papier de cuisson. Si le papier refuse de se décoller, aidez-le avec un couteau arrondi.



3 Coupez les bords avec un couteau aiguisé puis faites une incision superficielle à 3 cm d'un petit côté de la génoise pour l'aider à rouler.



4 Roulez la génoise pendant qu'elle est chaude, en vous aidant du torchon. Laissez le papier sulfurisé en place pour que la génoise ne colle pas sur elle-même en refroidissant. Réservez.



5 Déroulez délicatement la génoise, étalez confiture et crème ou la garniture de votre choix et roulez à nouveau.

**Savoureux roulés**

Ils peuvent être faits avec d'autres mélanges, comme la meringue ou la pâte au chocolat, mais la cuisson se fait toujours dans le même moule.



## MERINGUE

Les meringues furent inventées par un chef suisse de la ville de Merhrinyghen qui découvrit ce délice culinaire obtenu par la simple association de blancs d'œufs en neige et de sucre. Ce mélange de base s'appelle meringue suisse et a permis de créer de délicieux desserts. Les bulles d'air produites par le fouet sont essentielles à la réussite de la meringue. Sans elles, le mélange sucré et mousseux ne pourrait se former pour donner ces merveilles fondantes.

Les blancs d'œufs doivent être à température ambiante pour obtenir le maximum de volume. Une atmosphère humide ne convenant pas aux meringues dont la teneur en sucre élevée a tendance à absorber l'humidité, faites-les de préférence par un jour sec et chaud. Utilisez des œufs frais et un matériel vierge de toute trace de gras. La jatte en métal ou en verre donne le meilleur résultat et le cuivre est particulièrement conseillé. Évitez le plastique dont la surface abrite souvent de minuscules particules de graisse. La jatte doit être très grande pour accepter une quantité d'air maximale. Commencez par fouetter lentement, puis augmentez peu à peu la vitesse.

Bien qu'il soit possible de trop battre les blancs d'œufs, l'erreur la plus courante est de ne pas les battre suffisamment. Continuez donc jusqu'à ce qu'ils soient parfaitement fermes. La mousse obtenue est dite « sèche » parce que la texture paraît presque sèche et peut être coupée au couteau, en laissant une surface propre et plate. Essayez le test de l'étape trois (ci-contre) et vous saurez rapidement apprécier la fermeté de la « neige ».

La proportion habituelle des ingrédients est 25 à 50 g par blanc d'œuf. Bicarbonate de soude, sel, Maïzena et/ou vinaigre sont parfois ajoutés. Une pincée de bicarbonate ou de sel aide la neige à se former. La Maïzena et le vinaigre donnent une meringue croustillante au cœur moelleux et légèrement élastique.

## Confection de la meringue

Un grand fouet ballon donnera d'excellents résultats pour fouetter les blancs. Le travail est assez dur et le batteur électrique est moins fatigant. Cependant le résultat obtenu est meilleur si vous incorporez le sucre à la main.



**1** Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Posez la jatte sur un torchon humide pour l'empêcher de glisser. Fouettez les blancs d'œufs d'un large mouvement du poignet. Lorsque les blancs sont mélangés, fouettez plus vite pour incorporer plus d'air.



**2** Continuez jusqu'à ce que les blancs forment de petites pointes sur le fouet.



**3** Si les blancs sont suffisamment fermes, ils doivent rester en place quand vous retournez la jatte.



**4** Incorporez peu à peu le sucre en poudre en continuant à fouetter jusqu'à ce que tout le sucre soit incorporé. Continuez à battre jusqu'à ce que la meringue soit épaisse et luisante. Elle doit former des « pointes » fermes.



**5** Tapissez une plaque avec du papier sulfurisé (papier cuisson). Pour faire des meringues simples, posez des petits tas du mélange sur la plaque préparée, en vous aidant de deux cuillères à soupe. Faites des formes arrondies et les plus régulières possible.

## Cuisson des meringues

Pour réussir des meringues croustillantes et bien blanches, le mélange doit cuire très lentement à température douce, la meringue devant dessécher sans dorer. Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Faites cuire les meringues 10 min, puis baissez la température à 140 °C (th. 4-5). Laissez encore 30 à 40 min pour des meringues individuelles, selon leur taille. Les grosses meringues doivent sécher au moins 1 h. Les disques épais pour gâteaux montés ou la pavlova peuvent cuire 1 ou 2 h. Éteignez le four et laissez refroidir la meringue dans le four.



### Meringue pochée

La pâte à meringue peut être pochée en portions individuelles et donne un dessert léger et moelleux. Le pochage se fait généralement dans le lait, comme pour les îles flottantes, ou dans un mélange de jus de fruits ou d'eau vanillée.



Posez délicatement des portions de meringue dans une casserole d'eau frémissante, en vous aidant de deux cuillères à soupe. Laissez cuire 1 min environ, puis retournez les meringues et laissez cuire encore 1 minute. Retirez avec une écumoire et servez avec une sauce chaude, des fruits ou de la glace.

### Meringue cuite

La meringue cuite se fait en fouettant les blancs d'œufs et le sucre dans une grande jatte au bain-marie. Le résultat est un mélange beaucoup plus stable que la meringue de base et qui « tient » plus longtemps sans retomber en eau. La meringue cuite peut être séchée au four de la même manière que la meringue de base.

La meringue cuite peut également remplacer les blancs en neige crus pour les soufflés et les mousses.

### Meringue italienne

La méthode est la même que pour la meringue cuite mais le sucre est remplacé par du sirop de sucre bouillant. Le résultat est un mélange particulièrement stable, parfait pour napper les gâteaux.

Contrairement à la meringue non cuite, la meringue italienne ne retombe pas en eau si elle doit attendre. Elle forme au contraire une croûte sèche qui abrite un mélange sucré et collant.

### Confection de la meringue italienne



**1** Faites dissoudre 175 g de sucre dans 6 cuil. à soupe d'eau et portez à ébullition. Laissez réduire jusqu'à une consistance sirupeuse. Gardez au chaud. Fouettez les blancs en neige ferme au bain-marie.



**2** Versez peu à peu le sirop bouillant dans les blancs, en un filet continu, et en fouettant sans arrêt.



**3** Continuez à fouetter jusqu'à ce que le mélange soit ferme et luisant. Retirez la jatte du bain-marie et continuez à fouetter jusqu'à refroidissement.

### Meringues au chocolat

#### POUR 10 À 12 MERINGUES

#### INGRÉDIENTS

2 blancs d'œufs  
115 g de sucre en poudre  
115 g de chocolat amer

**1** Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Huilez légèrement deux plaques non adhésives. Fouettez les blancs d'œufs en neige ferme. Incorporez peu à peu le sucre tout en fouettant, jusqu'à ce que le mélange soit ferme et luisant.



**2** Versez la meringue dans une poche à douille munie d'un embout moyen en étoile et déposez des bâtonnets de meringue de 5 à 6 cm.

**3** Mettez les plaques dans le four 7 min, puis baissez la température à 140 °C (th. 4-5) et laissez cuire encore 30 min. Éteignez le four et laissez refroidir les meringues dans le four.

**4** Cassez le chocolat dans un bol posé sur une petite casserole d'eau frémissante et remuez jusqu'à ce qu'il soit fondu, puis laissez tiédir. Trempez une ou deux extrémités des meringues dans le chocolat, puis posez-les sur une grille jusqu'à ce que le chocolat soit pris.



### Poser des meringues à la poche à douille

La texture ferme de la pâte à meringue facilite la pose à la poche à douille. Les petites rosaces décoreront les desserts et les nids seront garnis de fruits, de crème ou de glace.



1 Remplissez de pâte à meringue une grande poche à douille équipée d'un embout étoile. Pour les rosaces, faites un mouvement tournant. Soulevez d'un coup sec pour former une pointe nette.



2 Pour les nids, prenez un embout étoile et posez la meringue avec un mouvement tournant pour la base, puis posez une couronne pour les côtés du nid.



3 Pour faire la base d'un vacherin, prenez un embout simple ou cannelé et posez une spirale continue de meringue pour former un grand disque.



4 Pour couronner de meringue une tarte aux pommes ou au citron, posez la pâte à meringue en croisillons.



5 Vous pouvez aussi poser des petites rosaces de meringue sur le pourtour de la tarte.

### Cuisson des croûtes meringuées

Les tartes meringuées sont délicieuses. La croûte sucrée et croustillante se marie parfaitement avec les garnitures un peu acides, comme la rhubarbe, les mûres ou la crème au citron.

Les croûtes de meringue sont différentes de la meringue sèche et la cuisson n'est pas la même. La température du four doit être beaucoup plus élevée pour que l'extérieur soit croustillant et doré de sucre caramélisé, et que l'intérieur demeure moelleux et fondant.

Faites d'abord cuire la tarte ou la tourte et quand elle est presque cuite, étalez la meringue sur la garniture. Remettez au four et laissez cuire encore 7 à 8 min à 200 °C (th. 7), jusqu'à ce que le dessus soit doré et croustillant.

### Confection de disques en meringue

Les disques de meringue croustillante empilés et fourrés de fruits et/ou de crème fouettée font des desserts spectaculaires. Les noisettes ou amandes grillées sont particulièrement délicieuses. Plutôt que de les réduire en poudre, hachez-les finement, leur texture sera plus croquante. Tapissez deux plaques à pâtisserie (ou plus) de papier sulfurisé. Tracez un cercle au crayon sur l'envers du papier et suivez-le en posant la meringue.



1 Incorporez les noisettes ou amandes grillées dans la meringue préparée.



2 Étalez la meringue régulièrement sur les plaques préparées, en disques plats d'environ 20 à 22 cm de diamètre.



## PAVLOVA

Ce dessert exquis est une variante sur le thème de la meringue. La pavlova offre une croûte extérieure croustillante qui abrite un cœur moelleux. Elle est généralement garnie de crème et de fruits frais et met un point d'orgue luxueux à un dîner entre amis.

Le dessert serait originaire d'Australie, créé par un chef de Perth et baptisé du nom de la danseuse russe Anna Pavlova, qui visita l'Australie en 1926, les côtés mousseux de la meringue étant censés représenter le tutu de la ballerine.

La pavlova, étonnamment facile à réussir, peut être préparée à l'avance et conservée plusieurs jours dans un récipient hermétique au réfrigérateur. La préparation de la meringue est cependant différente des autres meringues par trois aspects : l'addition de Maïzena et de vinaigre, l'incorporation du sucre en soulevant la pâte et non en la fouettant, et enfin l'épaisseur de la meringue cuite. Ces différences essentielles dans la préparation donnent une meringue au cœur souple et moelleux.

### Garnitures de pavlova

La pavlova traditionnelle comporte de nombreuses variantes, bien que la garniture de fruits la plus authentique soit faite, dit-on, de fruits de la passion. Vous pouvez utiliser de nombreux mélanges de fruits ou des fruits hachés mixés dans la crème fouettée. La crème peut être parfumée de crème au citron pour lui donner une légère acidité, ou d'une cuillerée à café de cognac ou de liqueur.

Du chocolat râpé ou en petits morceaux ou des biscuits à la cuillère écrasés peuvent aussi remplacer les fruits.

Pour ajouter parfum et texture, parsemez la base de meringue à mi-cuisson d'amandes émincées, de noix de coco effilée, de cacao en poudre ou de chocolat râpé selon votre goût.

## Confection de la pavlova



**1** Commencez par faire une pâte à meringue traditionnelle avec 4 blancs d'œufs mais sans ajouter tout le sucre. Tamisez 1 ou 2 cuil. à soupe de Maïzena sur la meringue puis incorporez le reste du sucre. La quantité de Maïzena dépend du nombre de blancs utilisés.



**2** Ajoutez 1 cuil. à soupe de vinaigre léger, vinaigre de vin blanc ou vinaigre blanc distillé.

### CONSEIL

Pour remplir une pavlova, le plat de service doit être parfaitement plan. En effet, s'il est légèrement incurvé, le poids de la garniture risque d'enfoncer le centre de la pavlova, en brisant la croûte extérieure de la meringue. Si cela vous arrive, mélangez les morceaux de meringue avec la crème et les fruits et mettez plusieurs heures au congélateur pour obtenir une délicieuse glace.



**3** Avec une grande cuillère en métal ou une spatule en plastique, coupez le mélange en le soulevant pour incorporer le vinaigre. Travaillez avec précaution pour éviter de faire sortir les bulles d'air de la meringue.



**4** Préchauffez le four à 140 °C (th. 4-5). Préparez 1 plaque à pâtisserie, en traçant un cercle de 23 cm au crayon sur l'envers du papier.

**5** Étalez la moitié du mélange en un disque épais, puis versez le reste en formant des volutes pour créer une couronne. S'il vous reste de la meringue, augmentez la hauteur de la couronne. Faites cuire 1 h à 1 h 30 jusqu'à ce que la meringue soit ferme, en vérifiant fréquemment qu'elle ne brunit pas.

**6** Quand la meringue est cuite et refroidie, retirez le papier et remplissez la croûte de la pavlova avec de la crème fouettée et des fruits frais.



## GLAÇAGES ET GARNITURES

Glaçages et garnitures donnent la touche finale à un gâteau déjà délicieux par lui-même, en le rendant encore plus appétissant. Les garnitures onctueuses, comme la crème pâtissière ou le glaçage à l'américaine, donnent du moelleux au gâteau en rehaussant sa saveur et le glaçage plus classique, comme la glace royale, apportent un air de fête aux gâteaux de mariage ou d'anniversaire.

### Confection de la glace royale

La glace royale est le glaçage traditionnel des gâteaux de fête aux fruits confits, en particulier les gâteaux de mariage américains. Le sucre glace finement tamisé est mélangé à du blanc d'œuf pour donner un mélange souple ou ferme selon l'usage, glaçage ou décoration.

La glace royale est facile à faire avec un batteur électrique. On lui ajoute généralement un peu de jus de citron ou de la glycérine pour empêcher le glaçage de former une croûte dure. Le mélange peut facilement être coloré. Couvrez-le si vous ne l'utilisez pas aussitôt.



**1** Battez un blanc d'œuf et du jus de citron dans une grande jatte, mais sans le faire mousser. Ajoutez peu à peu le sucre glace tamisé, en battant bien après chaque addition. Utilisez la quantité nécessaire pour donner un glaçage léger, s'étalant bien (un gros œuf absorbe généralement 450 g de sucre). Pour décorer à la poche à douille, ajoutez un peu plus de sucre glace.



**2** Fouettez jusqu'à ce que le glaçage forme des pointes très fermes. Si vous avez mis trop de sucre, ajoutez quelques gouttes d'eau en battant constamment.

### Confection de la pâte d'amandes

La pâte d'amandes s'applique sur les cakes pour donner une surface lisse pour la glace royale et pour empêcher le glaçage d'être taché par les fruits. Elle permet aussi de faire des douceurs et des petits-fours. Elle peut également être incorporée aux gâteaux, comme le pithiviers.



**1** Tamisez 225 g de sucre glace dans une jatte. Ajoutez 225 g d'amandes en poudre et quelques gouttes d'extrait d'amande. Ajoutez 1 jaune d'œuf et mélangez avec un peu d'eau froide, si nécessaire, pour former une pâte ferme pouvant être pétrie et étalée.

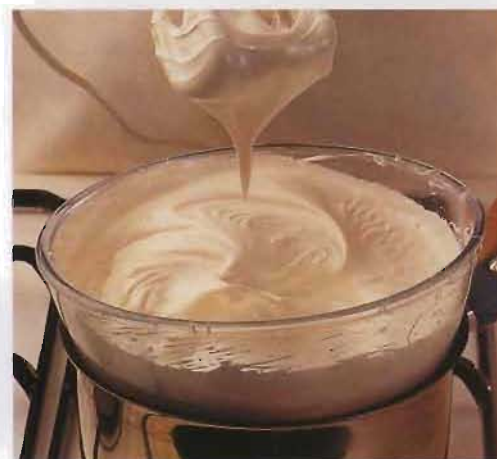
**2** Enveloppez dans un film plastique et mettez au frais. Utilisez dans la semaine.

### Confection du glaçage à l'américaine

La glace royale épaisse et ferme convient pour les gâteaux lourds. Le glaçage à l'américaine offre une croûte à peine croustillante sur un cœur moelleux, qui se marie bien avec des gâteaux légers comme le gâteau à la carotte.

Il faut à peine 10 min pour faire le glaçage à l'américaine, mais il vaut mieux le battre jusqu'à complet refroidissement. Il se garde plusieurs jours s'il est intact, mais doit être consommé dans la journée si le gâteau est entamé.

**1** Dans une grande jatte, mélangez 150 g de sucre en poudre avec 1 cuil. à soupe d'eau, 1 cuil. à soupe de sirop de sucre et 1 gros blanc d'œuf. Posez la jatte sur bain-marie et fouettez jusqu'à ce que le sucre soit dissous.



**2** Fouettez vigoureusement quelques minutes jusqu'à ce que le mélange forme des pointes fermes. Retirez du bain-marie et continuez à fouetter jusqu'à ce que le glaçage soit froid et assez épais pour être étalé sur un gâteau.

### Poudre d'albumen

Ce produit pasteurisé qui peut servir à faire la glace royale, est parfait si vous hésitez à servir du blanc d'œuf cru. Délayez la poudre avec de l'eau pour donner une pâte lisse, diluez selon les instructions portées sur le paquet, puis faites la glace royale de la façon habituelle.



### Confection du glaçage au beurre meringué

Ce glaçage ne ressemble pas au glaçage fait avec du beurre et du sucre. Il s'étale bien, est parfait pour décorer et donne un aspect professionnel aux gâteaux. Il se fait en fouettant un sirop de sucre dans des blancs d'œufs puis en incorporant le mélange à du beurre mou. Pour une variante plus riche et un glaçage jaune pâle, remplacez les blancs par des jaunes.

**1** Faites dissoudre 115 g de sucre dans 6 cuil. à soupe d'eau puis faites réduire pour obtenir un sirop (115 °C).

**2** Mettez 4 blancs d'œufs dans une grande jatte et incorporez au fouet le sirop de sucre, au bain-marie. Continuez à fouetter jusqu'à ce que le mélange soit épais et luisant.

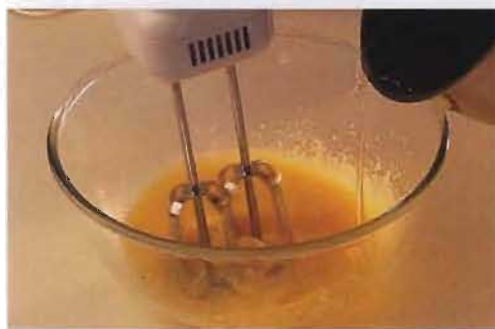


**3** Battez 225 g de beurre en crème jusqu'à ce qu'il soit mou.



**4** Avec un batteur électrique, incorporez peu à peu le beurre dans la meringue, jusqu'à consistance ferme et luisante.

**5** Ajoutez quelques gouttes d'extrait de vanille puis laissez refroidir le glaçage avant de l'étaler sur le dessus et les côtés du gâteau.



**6** Pour un glaçage plus riche, remplacez les blancs par des jaunes. Battez légèrement 4 jaunes d'œufs dans une jatte, puis incorporez lentement le sirop au fouet, au bain-marie. Continuez à fouetter jusqu'à ce que le mélange épaississe, en prenant une consistance mousseuse et une teinte jaune pâle. Retirez du feu et laissez tiédir puis incorporez le beurre dans le mélange.



**7** Pour un glaçage riche au chocolat, incorporez 115 g de chocolat noir fondu dans le glaçage refroidi, jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

### Confection de la crème pâtissière

Ce mélange riche et crémeux est utilisé pour garnir les gâteaux, choux et tartes ou comme base de crèmes glacées. La crème pâtissière étant épaissie avec de la farine est facile à faire, se garde bien et peut être étalée ou posée à la poche à douille. Vous pouvez l'alléger avec de la crème fraîche ou de la meringue italienne si vous la trouvez trop riche. La crème pâtissière parfumée est délicieuse et très facile à faire. Pour la parfumer de café, il suffit de dissoudre 2 cuil. à soupe de café instantané dans le lait, et pour le chocolat, incorporez 150 g de chocolat noir amer à la crème.



**1** Battez 6 jaunes d'œufs avec 3 cuil. à soupe de farine et 115 g de sucre en poudre pour donner une pâte épaisse.



**2** Chauffez 55 cl de lait avec un peu d'extrait de vanille, jusqu'à ébullition. Retirez du feu et ajoutez au mélange précédent, en fouettant constamment.



**3** Reversez le mélange dans la casserole et laissez cuire à feu doux, en fouettant constamment, jusqu'à ce qu'il commence à épaissir. Continuez à fouetter jusqu'à ébullition, pour obtenir un mélange épais, lisse et luisant.

**4** Retirez du feu et continuez à fouetter jusqu'à ce que le mélange soit tiède. Posez un film plastique sur la surface et réservez jusqu'à usage ou mettez au frais. Quand la crème est froide, battez bien pour éliminer les grumeaux.



## LA CUISSON AU MICRO-ONDES

Avec un peu d'habitude et dans certains cas quelques ustensiles spécifiques, il est possible de cuire les œufs au micro-ondes. Certaines méthodes traditionnelles comme la cuisson à l'eau bouillante doivent cependant être évitées. Les œufs entiers, avec leur coquille, seront percés avant cuisson pour empêcher la vapeur de s'accumuler sous la membrane et d'exploser. La cuisson au four à micro-ondes réduit le temps de cuisson de la plupart des plats aux œufs, surtout des sauces et des crèmes.

### Cuisson à la vapeur au micro-ondes



Vous pouvez cuire les œufs dans un récipient spécialement conçu contenant 4 œufs dans des alvéoles perforées au-dessus de quelques cuillerées d'eau. Percez la coquille, fermez le couvercle et faites cuire à la vapeur en suivant les instructions du fabricant.

### Pocher des œufs au micro-ondes



Pour pocher un œuf au micro-ondes, versez 4 cuil. à soupe d'eau et 1 cuil. à café de vinaigre dans un ramequin et chauffez 1 min à pleine puissance, jusqu'à ébullition. Cassez l'œuf dans l'eau, percez deux fois le jaune, couvrez d'un papier cuisson graissé et faites cuire 30 s à pleine puissance. Laissez

l'œuf dans l'eau 2 min ou plus, selon le degré de fermeté désiré, avant de l'égoutter et de le servir.

Vous pouvez aussi utiliser un pochoir à œufs spécifique pour micro-ondes en suivant les instructions du fabricant.

### Œuf au plat avec plat brunisseur

Le plat brunisseur permet de faire les œufs au plat. Préchauffez le plat 2 ou 3 min à pleine puissance ou selon les instructions du fabricant. Ajoutez un peu de beurre et inclinez le plat pour le répartir, puis cassez l'œuf. Percez le jaune, assaisonnez, couvrez et faites cuire 30 à 60 s à pleine puissance, selon la grosseur de l'œuf.

### Œufs brouillés au micro-ondes

Faites fondre une noisette de beurre par œuf dans un pot, 30 s. Dans un bol, battez les œufs avec sel et poivre et 1 cuil. à soupe de lait par œuf. Versez dans le beurre chaud et remuez bien. Faites cuire en comptant 45 s par œuf, en remuant toutes les 30 s. Laissez cuire pour obtenir des œufs brouillés et moelleux puis laissez reposer 1 à 2 min. Les œufs vont continuer à cuire pendant le temps de repos.

### Omelette au micro-ondes



Les omelettes sont faciles à faire avec un plat étudié spécialement pour la cuisson au micro-ondes.

1 Chauffez 35 g de beurre 1 min dans un plat à omelette. Battez 3 œufs avec sel et poivre et répartissez entre les deux parties du plat.



2 Faites cuire à demi-puissance 3 à 4 min. Remuez les œufs à la spatule en ramenant la partie cuite vers l'intérieur et laissez cuire encore 3 min. Laissez reposer 1 min avant de servir.

### Meringues au micro-ondes

La cuisson au micro-ondes ne convient pas aux meringues traditionnelles au cœur moelleux et collant, mais donne des meringues sèches et croustillantes.



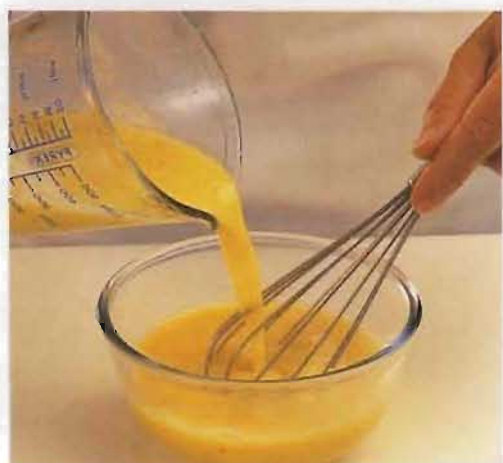
1 Battez 1 blanc d'œuf avec 275 g de sucre glace pour former une boule épaisse. Selon la grosseur de l'œuf, il faudra peut-être ajouter un peu de sucre.

2 Formez 25 boulettes de la taille d'une noix et posez 5 ou 6 boulettes sur du papier cuisson spécifique ou dans des collerettes en papier. Faites cuire 1 min à 1 min 30 s à pleine puissance, jusqu'à ce que le mélange quadruple de volume. Laissez refroidir. Faites de même avec le reste du mélange.



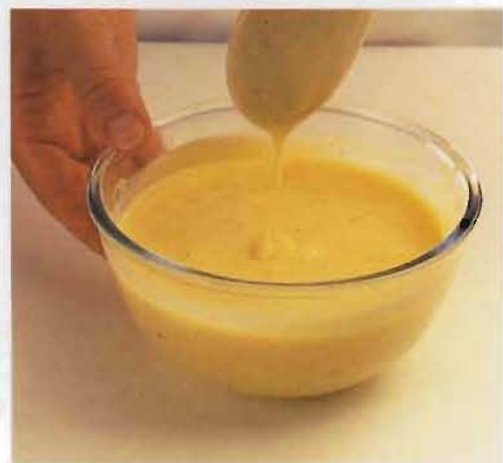
## LES SAUCES AU MICRO-ONDES

Les sauces au beurre et aux œufs, parfois difficiles à réussir avec la méthode traditionnelle, sont très simples à réaliser au micro-ondes. Vous pouvez aussi les réchauffer au micro-ondes après cuisson traditionnelle. Couvrez la sauce avec un film plastique et réchauffez par laps de 30 s à pleine puissance, en battant fréquemment.



### Sauce hollandaise

1 Battez 2 jaunes d'œufs dans un bol avec 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc ou de jus de citron, sel et poivre. Chauffez 115 g de beurre dans un bol, 1 min 30 s ou jusqu'à ce qu'il bouillonne. Versez lentement le beurre dans les jaunes, en fouettant sans arrêt.



2 Faites cuire à pleine puissance par impulsions de 15 s, en fouettant après chaque impulsion, jusqu'à ce que la sauce nappe le dos de la cuillère. Laissez reposer 2 min, tout en fouettant.

### Sauce béarnaise



Mettez 4 cuil. à soupe de vinaigre d'estragon, 1 échalote hachée, une pincée de poivre et 1 cuil. à soupe de persil et d'estragon frais haché dans une jatte. Chauffez 3 min à pleine puissance ou jusqu'à réduction de moitié. Continuez comme pour la sauce hollandaise.

### CRÈMES AUX ŒUFS AU MICRO-ONDES

Les crèmes aux œufs sont faciles à faire au micro-ondes. Ajoutez de la Maïzena pour empêcher les œufs de tourner.

#### Crème anglaise



Chauffez à ébullition 2 min à pleine puissance, 30 cl de lait avec quelques gouttes d'extrait de vanille. Battez 2 œufs avec 2 cuil. à soupe de sucre et 1 cuil. à soupe de Maïzena puis incorporez le lait bouillant. Faites cuire à pleine puissance par impulsions de 30 s, en fouettant à chaque fois, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Laissez reposer 1 min et fouettez avant de servir.

### Crème prise



Chauffez 60 cl de lait dans une jatte, 3 min à pleine puissance. Fouettez 4 œufs avec 25 g de sucre et ajoutez un peu du lait bouillant. Reversez les œufs dans le lait, en fouettant bien. Passez le mélange dans 4 ramequins contenant des fruits, et faites cuire environ 14 min sur décongélation, ou jusqu'à ce que les crèmes soient prises. Mettez au frais avant de servir.

### Crème caramel



Mettez 4 cuil. à soupe de sucre et 2 cuil. à soupe d'eau dans un plat et faites cuire, sans couvercle, 2 min à pleine puissance jusqu'à ce que le mélange devienne jaune pâle. Ajoutez 6 cuil. à soupe d'eau et faites cuire 2 min jusqu'à ce qu'il soit doré. Étalez le caramel autour du plat et laissez refroidir. Préparez la crème, en utilisant moitié lait et moitié crème épaisse, versez dans le plat préparé et faites cuire comme pour la crème prise.





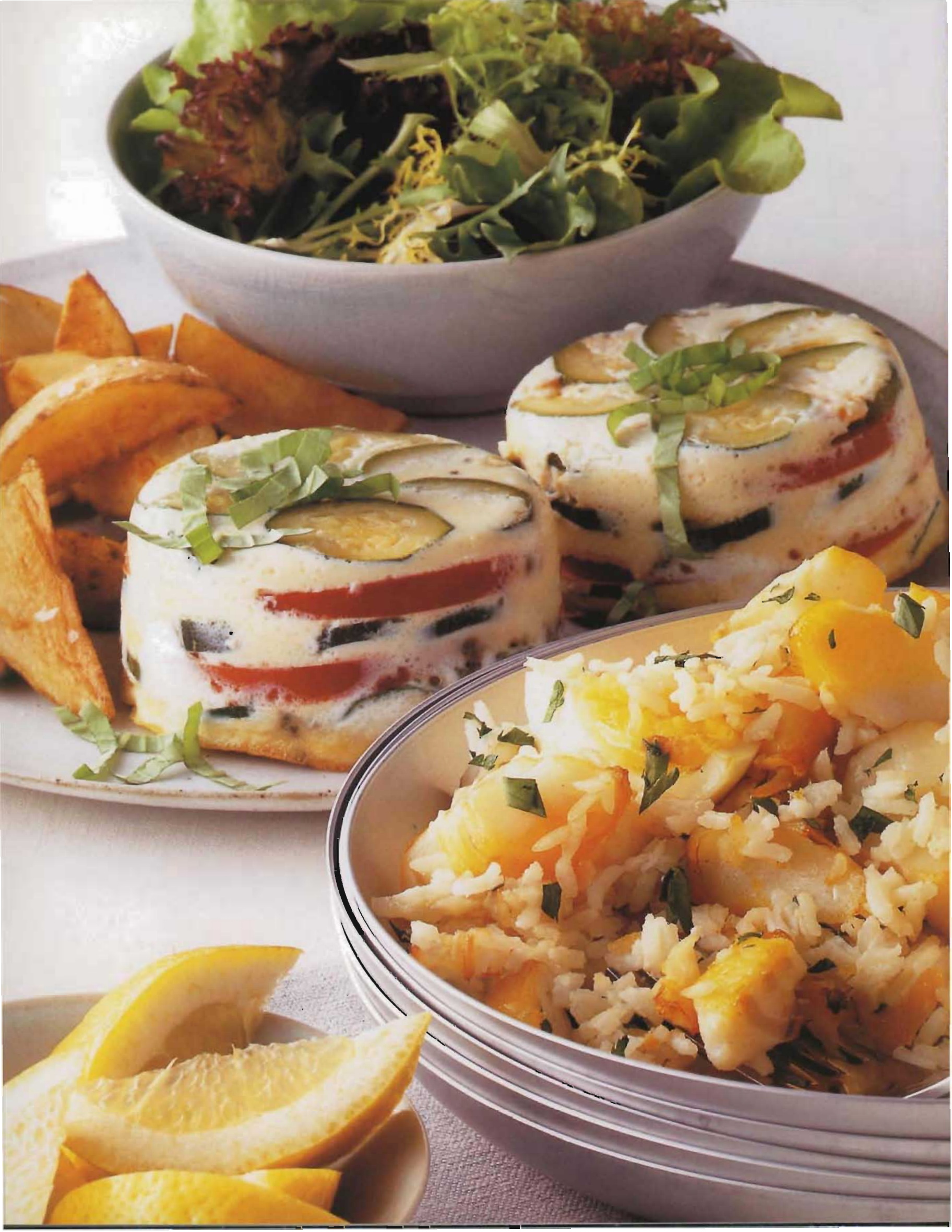


# RECETTES AUX ŒUFS



*Les œufs, délicieux et polyvalents, sont utilisés dans toutes sortes de recettes. Ils sont déjà merveilleux tels quels, pochés, cuits à l'eau, au plat ou brouillés mais, associés à d'autres ingrédients, ils donnent également des plats exquis et originaux. Soufflés aériens, meringues croustillantes, gâteaux succulents et omelettes moelleuses ne sont que quelques exemples des plats savoureux que vous pouvez faire avec les œufs.*

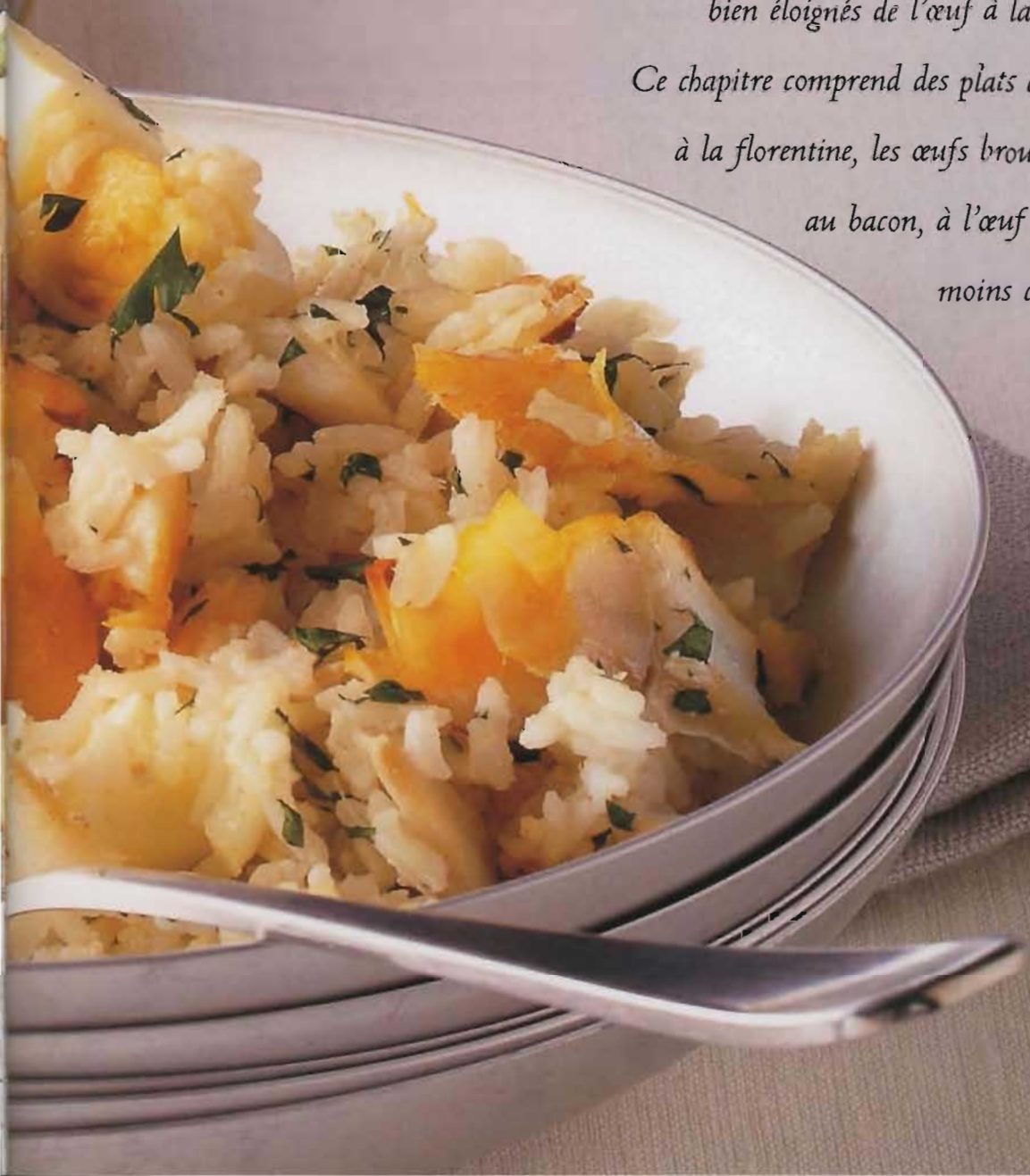






# PETITS DÉJEUNERS ET BRUNCHES

*L'œuf devint un important élément du « breakfast » à l'époque victorienne. Aujourd'hui, tout en restant un ingrédient clé des petits déjeuners, au moins en Angleterre, et surtout des brunches détendus du week-end, il sert à créer des plats appétissants bien éloignés de l'œuf à la coque ou poché sur toast. Ce chapitre comprend des plats classiques comme les œufs pochés à la florentine, les œufs brouillés au saumon fumé et les petits pains au bacon, à l'œuf et aux chanterelles, ainsi que des recettes moins courantes, comme les œufs à la pancetta et à la roquette et l'omelette farcie à la thaïlandaise.*





## ŒUFS BÉNÉDICTE

*GOÛTEZ CETTE DÉLICIEUSE PRÉPARATION VENUE DE NEW YORK.*

*VOUS POUVEZ REMPLACER LA CIBOULETTE PAR DU PERSIL OU DE L'ESTRAGON HACHÉ.*

**POUR 4 PERSONNES**

### INGRÉDIENTS

4 œufs  
2 muffins anglais ou 4 tranches  
de pain  
du beurre pour tartiner le pain  
4 tranches épaisses de jambon cuit,  
coupés à la taille des muffins  
ciboulette fraîche, en garniture

Pour la sauce

3 jaunes d'œufs  
2 cuil. à soupe de jus de citron frais  
2 pincées de sel  
100 g de beurre  
2 cuil. à soupe de crème liquide  
poivre noir du moulin

### CONSEIL

Les œufs à pocher doivent être très frais pour garder leur forme dans l'eau.



**1** Pour la sauce, mélangez les jaunes d'œufs, le jus de citron et le sel au mixer pendant 15 s.

**2** Faites fondre le beurre dans une casserole jusqu'à ce qu'il mousse (ne le laissez pas brunir). Dans le mixer en action, versez le beurre chaud à travers la cheminée de remplissage, en un mince filet régulier. Arrêtez le moteur dès que tout le beurre est incorporé.



**3** Mettez la sauce dans un bain-marie tout juste frémissant. Mélangez 2 à 3 min jusqu'à épaississement (si la sauce tourne, ajoutez au fouet 1 cuil. à soupe d'eau bouillante). Incorporez la crème et poivrez. Retirez du feu et gardez au chaud au bain-marie.

**4** Portez de l'eau salée à ébullition dans une sauteuse. Cassez chaque œuf dans une tasse et faites-le glisser avec précaution dans l'eau. À l'aide d'une écumoire, enveloppez délicatement le jaune avec le blanc. Laissez cuire 3 à 4 min. Retirez les œufs de la sauteuse un par un et égouttez sur du papier absorbant. Coupez délicatement aux ciseaux les bords déchiquetés.



**5** Pendant que les œufs pochent, ouvrez et faites griller les muffins. Beurrez-les pendant qu'ils sont encore chauds.

**6** Posez un morceau de jambon (vous pouvez le faire dorer dans du beurre) sur chaque moitié de muffin. Mettez 1 œuf sur le jambon. Versez la sauce chaude sur les œufs, garnissez de ciboulette et servez.





# ŒUFS POCHÉS À LA FLORENTINE

LE TERME « À LA FLORENTINE » SE RAPPORTE AUX PLATS QUI CONTIENNENT DES ÉPINARDS ET SOUVENT DE LA SAUCE MORNAY.

## POUR 4 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

700 g d'épinards lavés  
et égouttés  
25 g de beurre  
4 cuil. à soupe de crème épaisse  
1 pincée de muscade fraîchement  
râpée

### Pour la garniture

25 g de beurre  
4 cuil. à soupe de farine  
30 cl de lait chaud  
1 pincée de macis en poudre  
125 g de gruyère râpé  
4 œufs  
1 cuil. à soupe de parmesan  
frais râpé  
sel et poivre noir du moulin

### CONSEIL

Vous pouvez remplacer les épinards par d'autres légumes de saison, comme les bettes, le fenouil ou le chou chinois.



**1** Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Mettez les épinards dans une grande casserole avec très peu d'eau. Laissez fondre 3 à 4 min, égouttez et hachez finement. Remettez dans la casserole, ajoutez le beurre, la crème, la muscade, sel et poivre et réchauffez. Répartissez dans 4 petits plats à gratin.

**2** Pour la sauce, chauffez le beurre dans une petite casserole, ajoutez la farine et laissez cuire 1 min. Incorporez peu à peu le lait chaud, en fouettant bien.

**3** Laissez cuire 2 min, en remuant. Retirez du feu et ajoutez le macis et les 3/4 du gruyère.



**4** Cassez chaque œuf dans une tasse et faites-le glisser dans une casserole d'eau salée frémissante. Pochez 3 à 4 min. Retirez les œufs avec une écumoire et égouttez sur du papier absorbant. Déposez un œuf poché dans chaque plat et recouvrez de sauce au fromage. Parsemez du reste du gruyère et du parmesan et faites cuire 10 min au four.





## OMELETTE SUCRÉE PERSONNE

*CETTE VARIANTE DE L'OMELETTE TOUTE SIMPLE, POPULAIRE DANS TOUT LE MOYEN-ORIENT, EST EXCELLENTE AVEC DE LA CONFITURE MAISON.*

POUR 1 PERSONNE

### INGRÉDIENTS

- 3 œufs
- 2 cuil. à café de sucre en poudre
- 1 cuil. à café de farine
- 10 g de beurre
- pain et confiture, pour servir

### CONSEIL

Gardez le thème et la saveur du Moyen-Orient en choisissant la confiture d'accompagnement. Prenez une confiture de figes ou d'abricots, très appréciées dans ces régions. La confiture de framboises ou de fraises est également très bonne.



1 Cassez les œufs dans une jatte, ajoutez sucre et farine et fouettez. Chauffez le beurre dans une poêle et quand il commence à bouillonner, versez les œufs et laissez cuire jusqu'à ce qu'ils commencent à prendre.



2 Passez une spatule en bois sous le bord de l'omelette et retournez-la avec précaution pour faire cuire le second côté 1 à 2 min. Servez chaud avec d'épaisses tranches de pain et de la confiture.

## ŒUFS BROUILLÉS À LA CIBOULETTE EN BRIOCHES

*ONCTUEUX ET MOELLEUX, CES ŒUFS BROUILLÉS SERVIS EN BRIOCHES ACCOMPAGNENT IDÉALEMENT LE PETIT DÉJEUNER. ILS SE CONSOMMENT ÉGALEMENT FROIDS.*

POUR 4 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

- 4 brioches individuelles
- 6 œufs battus
- 2 cuil. à soupe de ciboulette fraîche ciselée
- 25 g de beurre
- 3 cuil. à soupe de fromage blanc
- 4 ou 5 cuil. à soupe de crème épaisse
- sel et poivre du moulin



1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Coupez le chapeau des brioches et réservez. Creusez le centre des brioches à la cuillère. Mettez les brioches et leur chapeau sur une plaque, puis enfournez-les 5 min pour les dorer.

### CONSEIL

Gardez le reste de brioche au congélateur, dans un emballage hermétique. Une fois décongelé, légèrement grillé et réduit en miettes, panez-en filets de poissons ou morceaux de poulet avant de les faire frire.



2 Battez les œufs, salez et poivrez. Ajoutez la moitié de la ciboulette. Chauffez le beurre dans une casserole. Ajoutez les œufs et faites cuire en tournant jusqu'à ce qu'ils soient presque fermes.

3 Incorporez le fromage blanc, la crème et le reste de la ciboulette et continuez la cuisson 1 à 2 min, les œufs devant rester crémeux.

4 Pour le service, déposez les œufs dans les brioches et parsemez de ciboulette.

### CONSEIL

Si vous ne disposez pas de brioches, ces œufs brouillés sont délicieux sur d'épaisses tranches de pain grillé. Vous pouvez aussi les empiler sur de la focaccia, de la ciabatta grillée, du pain aux céréales ou des muffins.







## ŒUFS BROUILLÉS AUX ANCHOIS

*CES ŒUFS BROUILLÉS PARFUMÉS AUX ANCHOIS ÉTAIENT TRÈS POPULAIRES EN ANGLETERRE AU DÉBUT DU XX<sup>e</sup> SIÈCLE. ON LES SERVAIT HABITUELLEMENT À LA FIN D'UN REPAS PLUTÔT QU'AU PETIT DÉJEUNER, À LA PLACE DU FROMAGE.*



### POUR 2 PERSONNES

#### INGRÉDIENTS

2 tranches de pain  
40 g de beurre plus un peu pour  
tartiner le pain  
crème d'anchois (en tube ou en pot)  
pour tartiner le pain  
2 œufs et 2 jaunes d'œufs battus  
4 à 6 cuil. à soupe de crème  
ou de lait  
sel et poivre noir du moulin  
filets d'anchois coupés en lanières  
et paprika, pour décorer

#### CONSEIL

Ces œufs brouillés onctueux font un excellent plat pour un brunch. Servez-les avec du vin blanc sec, en les faisant suivre d'une salade de fruits frais.



**1** Faites griller le pain, tartinez de beurre et de crème d'anchois, retirez la croûte, coupez en triangles. Tenez au chaud.

**2** Faites fondre le reste du beurre dans une casserole antiadhésive, ajoutez les œufs battus, la crème ou le lait, le sel et le poivre. Chauffez à feu très doux, en remuant constamment, jusqu'à ce que le mélange commence à épaissir.

**3** Retirez du feu et continuez à tourner jusqu'à ce que le mélange devienne très crémeux, mais ne le laissez pas durcir.



**4** Répartissez les œufs brouillés sur les triangles de pain grillé et garnissez chaque portion avec des lanières d'anchois et du paprika. Servez aussitôt, bien chaud.



# TARTINES À LA PIPERADE

CE MÉLANGE DE POIVRONS DOUX, DE TOMATES ET D'ŒUFS ÉVOQUE LES PARFUMS DE LA MÉDITERRANÉE. IL EST PARFAIT POUR LE BRUNCH DU WEEK-END OU POUR UN REPAS LÉGER.

POUR 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

4 cuil. à soupe de saindoux, de graisse de canard ou d'huile d'olive  
2 petits oignons grossièrement hachés  
4 poivrons rouges, orange ou jaunes, épépinés et hachés  
2 gousses d'ail finement hachées  
1 pincée de piment ou de Cayenne  
700 g de tomates olivettes, pelées, épépinées et hachées  
1 cuil. à soupe d'origan frais haché ou 1 cuil. à café d'origan séché  
1 baguette de pain  
4 à 6 cuil. à soupe d'huile d'olive  
25 g de beurre  
6 œufs battus  
sel et poivre noir du moulin  
feuilles de basilic, pour servir

1 Chauffez la graisse ou l'huile dans une grande poêle à fond épais. Faites cuire les oignons 5 min à feu doux, en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'ils soient souples, mais non dorés.



2 Ajoutez les poivrons, l'ail et le piment en poudre. Laissez cuire 5 min en remuant, puis ajoutez les tomates, l'assaisonnement et l'origan, et laissez cuire 15 à 20 min à feu modéré, jusqu'à ce que les poivrons soient tendres et le liquide en grande partie évaporé.

## CONSEIL

Pour une variante rapide, coupez le pain en tranches épaisses, incorporez aux œufs 20 cl de sauce en boîte à la tomate et au poivron et continuez comme indiqué.



3 Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Coupez le pain en deux dans la longueur, retirez les croûtons, détaillez en six morceaux et enduisez d'huile d'olive. Faites cuire 8 à 10 min au four, jusqu'à ce qu'il soit croustillant.



4 Chauffez le beurre et quand il mousse, ajoutez les œufs et remuez jusqu'à ce qu'ils soient brouillés. Retirez du feu et incorporez le mélange de poivrons. Répartissez entre les tartines et parsemez de basilic. Servez chaud.





## ŒUFS BROUILLÉS AU SAUMON FUMÉ

*VOUS APPRÉCIEREZ CE SAVOUREUX MÉLANGE POUR UN PETIT DÉJEUNER DE LUXE OU UN DÎNER TARDIF. ESSAYEZ-LE LE MATIN DE NOËL, ACCOMPAGNÉ D'UN VERRE DE CHAMPAGNE AU JUS D'ORANGE FRAIS.*

**POUR 4 PERSONNES**

### INGRÉDIENTS

- 4 tranches de pain complet ou pumpernickel, croûte retirée
- 50 g de beurre
- 120 g de saumon fumé en tranches
- 6 œufs
- 3 ou 4 cuil. à soupe de crème liquide
- 4 cuil. à soupe de crème fraîche
- sel et poivre noir du moulin
- 4 cuil. à soupe d'œuf de lump ou de saumon et brins d'aneth, pour décorer

### CONSEIL

Si vous avez la chance de posséder une truffe, râpez un peu de truffe fraîche dans les œufs brouillés. Servez-les sur toast, couronné d'un peu de cerfeuil frais haché.



**1** Tartinez les tranches de pain avec la moitié du beurre et recouvrez de saumon fumé. Coupez chaque tranche en deux et réservez pendant que vous faites les œufs brouillés.

**2** Battez légèrement les œufs avec du sel et du poivre du moulin. Faites fondre le reste du beurre dans une casserole jusqu'à ce qu'il crépite et versez vivement les œufs.



**3** Remuez constamment jusqu'à ce que les œufs commencent à épaissir. Juste avant la fin de la cuisson, incorporez la crème liquide. Retirez du feu et incorporez la crème fraîche. Réservez au chaud.

**4** Posez les œufs brouillés sur le saumon fumé. Couronnez d'une cuillerée d'œufs de lump ou de saumon et servez, décoré de brins d'aneth.

## CROSTINIS AUX ŒUFS À LA ROUILLE

*LES « CROSTINIS » SONT EXTRÊMEMENT VITE PRÉPARÉS ET PARFAITS POUR LE PETIT DÉJEUNER OU LE BRUNCH. LA ROUILLE LEUR DONNE UN PARFUM DE MÉDITERRANÉE. SERVIE TRADITIONNELLEMENT AVEC LA BOUILLABAISSE, ELLE REHAUSSE ICI DÉLICIEUSEMENT LES ŒUFS AU PLAT.*

**POUR 4 PERSONNES**

### INGRÉDIENTS

- 4 tranches de pain ciabatta
- huile d'olive vierge extra
- 3 cuil. à soupe de mayonnaise maison
- 1 cuil. à café de harissa
- 4 œufs
- 4 petites tranches de jambon fumé
- cresson, pour servir

### CONSEIL

La harissa, pâte de piment nord-africain très forte, de piments rouges séchés, cumin, ail, coriandre, carvi et huile d'olive, donne une saveur épicée aux dips, sauces et ragoûts, et rehausse la mayonnaise.



**1** Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Enduisez légèrement d'huile d'olive au pinceau chaque tranche de ciabatta. Mettez le pain sur une plaque et enfournez 10 min, jusqu'à ce qu'il soit croustillant et doré.



**2** Faites la rouille. Mélangez la mayonnaise avec la harissa. Faites cuire les œufs au plat dans une poêle non adhésive, avec très peu d'huile.

**3** Sur le pain grillé, posez le jambon, les œufs et une petite cuillerée de rouille. Servez aussitôt avec du cresson.







## BUNS AU LARD, ŒUFS ET CHANTERELLES

*LA DÉLICATE CHANTERELLE À LA SAVEUR LÉGÈREMENT FRUITÉE FORME UN SAVOUREUX MÉLANGE AVEC LA GARNITURE D'ŒUFS ET DE LARD DE CES PETITS PAINS.*

### POUR 4 PERSONNES

#### INGRÉDIENTS

350 g de lard frais en tranches fines  
50 g de beurre plus un peu pour tartiner  
125 g de chanterelles, épluchées et partagées en deux  
4 cuil. à soupe d'huile de tournesol  
4 œufs  
4 buns, ouverts  
sel et poivre noir du moulin

#### CONSEIL

Vous pouvez remplacer les chanterelles par d'autres variétés de champignons. Essayez par exemple les girolles, les champignons des prés ou les champignons de Paris rosés.

1 Faites griller le lard dans sa propre graisse dans une poêle non adhésive. Transférez dans un plat à four, couvrez et gardez au chaud à four tiède.



2 Mettez 24 g de beurre dans la poêle, ajoutez les chanterelles et faites cuire à feu doux, jusqu'à ce qu'elles soient tendres, sans colorer. Transférez sur un plat, couvrez et gardez au chaud.



3 Faites fondre le reste du beurre, ajoutez l'huile et chauffez à feu modéré. Cassez les œufs dans la poêle. Faites-les cuire, en les retournant éventuellement (à votre goût).

4 Faites griller les buns, beurrez-les, couronnez de lard, de chanterelles et d'un œuf au plat. Assaisonnez, posez le « couvercle » et servez.





## PANCAKES AU LARD GRILLÉ

*CES PETITES CRÊPES AMÉRICAINES ÉPAISSES ET MOELLEUSES ÉTANT AVALÉES EN QUELQUES SECONDES, PRÉPAREZ-LES EN QUANTITÉ. LA PÂTE PEUT ÊTRE FAITE LA VEILLE, TOUTE PRÊTE POUR LE PETIT DÉJEUNER.*



### POUR 20 CRÊPES ENVIRON

#### INGRÉDIENTS

- 175 g de farine
- 1 pincée de sel
- 1 cuil. à soupe de sucre en poudre
- 2 gros œufs
- 15 cl de lait
- 3 cuil. à café de levure chimique
- huile, pour la cuisson
- beurre
- sirop d'érable
- tranches de lard grillé, pour servir

#### CONSEIL

Faites à l'avance de toutes petites crêpes et congelez pour les buffets ou les goûters d'enfants.

**1** Pour la pâte, mélangez la farine avec sel et sucre. Dans une jatte séparée, battez les œufs avec le lait puis incorporez peu à peu la farine, en battant bien pour obtenir une pâte épaisse et lisse. Ajoutez la levure chimique, mélangez bien puis couvrez et mettez au frais jusqu'à usage.

**2** Quand vous êtes prêt à faire cuire les crêpes, battez à nouveau la pâte. Chauffez un peu d'huile dans une poêle à fond épais ou un gril. Posez des cuillerées à dessert du mélange dans la poêle, en les espaçant, et laissez cuire à feu assez vif jusqu'à ce que des bulles apparaissent en surface et que le dessous soit doré.



**3** Retournez délicatement les crêpes avec une longue spatule et laissez cuire quelques secondes pour dorer le dessous, puis transférez dans un plat de service chaud. Couronnez chaque crêpe d'un peu de beurre et arrosez de sirop d'érable. Servez avec du lard grillé.



## OMELETTE AU HADDOCK FUMÉ

*CRÉÉE À LONDRES, AU SAVOY HOTEL, CETTE OMELETTE SOUFFLÉE CRÉMEUSE AU HADDOCK FUMÉ, EST AUJOURD'HUI SERVIE DANS LE MONDE ENTIER.*



### POUR 2 PERSONNES

#### INGRÉDIENTS

175 g de filet de haddock fumé,  
poché et égoutté  
50 g de beurre, coupé  
en dés  
20 cl de crème épaisse  
4 œufs, les blancs séparés  
des jaunes  
40 g de cheddar vieux, râpé  
poivre noir du moulin  
cresson, en garniture

#### CONSEIL

Essayez de trouver du haddock qui ne soit pas coloré artificiellement. L'omelette sera d'une plus jolie couleur.

**1** Retirez et jetez la peau et les arêtes du filet de haddock. Effeuillez délicatement la chair à la fourchette.



**2** Faites fondre la moitié du beurre avec 4 cuil. à soupe de crème dans une casserole non adhésive, ajoutez le poisson effeuillé et mélangez. Couvrez la casserole, retirez du feu et laissez refroidir.



**3** Mélangez les jaunes avec 1 cuil. à soupe de crème. Poivrez et ajoutez au poisson. Dans une autre jatte, mélangez le fromage et le reste de crème. Battez les blancs en neige et incorporez au poisson. Chauffez le reste du beurre dans une poêle, ajoutez le mélange de poisson et laissez dorer le dessous. Versez le mélange de fromage sur l'omelette et passez sous le grill. Décorez et servez.



# OMELETTE SOUFFLÉE AUX CHAMPIGNONS

L'OMELETTE SOUFFLÉE FORME LE PLAT PARFAIT POUR UNE PERSONNE, SURTOUT AVEC CETTE SAVOREUSE GARNITURE. VOUS POUVEZ MÉLANGER DIFFÉRENTES SORTES DE CHAMPIGNONS.

## POUR UNE PERSONNE

### INGRÉDIENTS

2 œufs, le blanc séparé du jaune  
15 g de beurre  
persil plat ou feuilles de coriandre,  
pour décorer

Pour la sauce au champignon

15 g de beurre  
75 g de champignons de Paris  
finement émincés  
1 cuil. à soupe de farine  
8 à 10 cl de lait  
1 cuil. à café de persil frais haché  
(facultatif)  
sel et poivre noir du moulin



1 Pour la sauce aux champignons, faites fondre le beurre dans une casserole ou une poêle et ajoutez les champignons émincés. Faites cuire 4 à 5 min en remuant de temps à autre.



2 Incorporez la farine et ajoutez peu à peu le lait, en remuant constamment. Laissez cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajoutez le persil (facultatif), salez et poivrez. Gardez au chaud.

3 Battez les jaunes d'œufs avec 1 cuil. à soupe d'eau, salez et poivrez. Battez les blancs en neige ferme, puis incorporez aux jaunes d'œufs avec une cuillère en métal. Préchauffez le gril.



4 Faites fondre le beurre dans une grande poêle et versez le mélange d'œufs dans la poêle. Laissez cuire 2 à 4 min à feu doux. Placez la poêle sous le gril et laissez cuire encore 3 à 4 min, jusqu'à ce que le dessus soit doré.

5 Glissez l'omelette sur un plat de service chaud, arrosez avec la sauce aux champignons et pliez l'omelette en deux. Servez aussitôt, décoré de persil ou de coriandre.

### CONSEIL

Pour donner plus de parfum, ajoutez quelques gouttes de sauce Worcestershire aux champignons pendant leur cuisson.





## ŒUFS EN COCOTTE À LA PANCETTA ET À LA ROQUETTE

*CES ŒUFS SONT CUITS AU FOUR AVEC DU LARD ITALIEN DANS DES PLATS INDIVIDUELS.*

POUR 4 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

50 g de beurre  
120 g de pancetta émincée  
8 œufs  
une botte de roquette  
un filet de jus de citron  
1 cuil. à soupe d'huile d'olive  
poivre noir du moulin

### CONSEIL

Vous pouvez leur ajouter d'autres ingrédients, comme du chorizo ou des épinards sautés. Si les invités ont très faim, prenez de très gros œufs à deux jaunes pour ce plat et servez avec beaucoup de pain ciabatta tout frais, tartiné de beurre.



1 Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Répartissez la moitié du beurre et tout le lard dans quatre cassolettes individuelles.

2 Faites cuire 8 à 10 min au four jusqu'à ce que la pancetta grésille, puis retirez les plats du four.



3 Cassez deux œufs dans chaque cassolette, ajoutez une noisette de beurre et assaisonnez. Remettez 7 à 8 min au four ou jusqu'à ce que les œufs soient pris.

4 Tournez la roquette dans le jus de citron et l'huile et ajoutez à chaque cassolette.

## TIMBALES DE TOMATES ET DE COURGETTES

*CES PETITES CRÈMES SALÉES CUITES AU FOUR SONT TYPIQUES DE LA CUISINE DU MIDI.*

*LE MÉLANGE D'ŒUFS ET DE LÉGUMES EST DÉLICIEUX. SERVEZ CHAUD OU FROID, COMME REPAS LÉGER, ACCOMPAGNEMENT D'UN PLAT PRINCIPAL OU ENTRÉE.*

POUR 4 PERSONNES

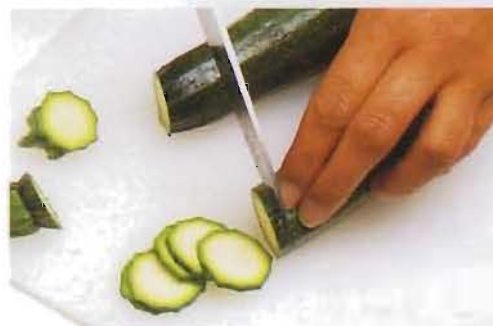
### INGRÉDIENTS

un peu de beurre  
2 courgettes  
2 tomates olivettes fermes et mûres, émincées  
2 œufs et 2 jaunes d'œufs  
3 cuil. à soupe de crème épaisse  
1 cuil. à soupe de sauce tomate fraîche ou passata  
2 cuil. à café de basilic ou d'origan frais haché ou 1 cuil. à café séché  
sel et poivre noir du moulin  
pommes de terre sautées, en accompagnement

### VARIANTE

Remplacez les courgettes par des asperges ou des aubergines hachées. Faites cuire les asperges 3 à 7 min à la vapeur et les aubergines 3 à 4 min.

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) Beurrez légèrement quatre grands ramequins.



2 Coupez les extrémités des courgettes puis émincez-les finement. Mettez-les dans un cuit-vapeur, au-dessus de l'eau bouillante, et faites cuire 4 à 5 min à la vapeur. Secouez le panier pour évacuer l'eau puis posez les courgettes dans les ramequins en les alternant avec les tomates émincées.



3 Battez les œufs avec la crème, la sauce tomate ou passata, les herbes et l'assaisonnement. Répartissez dans les ramequins. Posez dans un plat à four rempli d'eau bouillante jusqu'à mi-hauteur. Faites cuire 20 à 30 min, jusqu'à ce que la crème soit prise.

4 Laissez tiédir. Passez un couteau autour du moule. Retournez sur les assiettes. Servez avec des pommes de terre sautées.







## TACOS ET OMELETTE ÉPICÉE

*SERVIS BRÛLANTS, CHAUDS OU FROIDS, CES TACOS FORMENT UN BON EN-CAS À EMPORTER POUR LES JEUNES TOUJOURS EN MOUVEMENT, POUR UN PIQUE-NIQUE OU UNE BALADE EN VÉLO.*

### POUR 4 PERSONNES

#### INGRÉDIENTS

- 2 cuil. à soupe d'huile de tournesol
- 50 g de pousses de soja
- 50 g de carottes coupées en fins bâtonnets
- 25 g de chou chinois haché
- 1 cuil. à soupe de sauce de soja claire
- 4 œufs
- 1 petite ciboule finement émincée
- 1 cuil. à café de sauce Cajun
- 25 g de beurre
- 4 tortillas souples chauffées au four ou aux micro-ondes
- sel et poivre noir du moulin

#### CONSEIL

Vous pouvez acheter des tortillas fraîches souples dans les grands supermarchés. Comme elles se congèlent bien, gardez un paquet dans le congélateur.



**1** Chauffez l'huile dans une poêle, faites sauter les germes de soja, les bâtonnets de carotte et le chou haché, jusqu'à ce qu'ils s'attendrissent. Ajoutez la sauce de soja, mélangez et réservez.

**2** Dans un bol, battez les œufs, la ciboule, la sauce Cajun, sel et poivre. Faites fondre le beurre dans une petite casserole. Quand il grésille, ajoutez les œufs battus et laissez cuire à feu doux, en remuant constamment, jusqu'à ce qu'ils soient presque fermes.



**3** Répartissez légumes et œufs brouillés dans les tortillas, pliez en cône ou en paquet et servez. Pour emporter, les tacos seront enveloppés dans du papier absorbant et du papier d'aluminium.

#### VARIANTE

Remplissez du pain pita chaud avec ce mélange d'omelette épicée. Les mini pitas sont parfaites pour les jeunes enfants qui trouvent les tacos difficiles à manger.

## ŒUFS À LA CAMPAGNARDE

*DANS CETTE VARIANTE DE L'OMELETTE, LA GARNITURE EST CUITE DANS LES ŒUFS BATTUS. VOUS POUVEZ INCORPORER D'AUTRES INGRÉDIENTS, COMME DES RESTES DE LÉGUMES.*

### POUR 2 PERSONNES

#### INGRÉDIENTS

- 4 cuil. à soupe d'huile de tournesol
- 50 g de lard en tranches épaisses, sans couenne et coupé en petits morceaux
- 2 épaisses tranches de pain coupées en petits dés
- 1 petit oignon haché
- 1 ou 2 branches de céleri émincées
- 125 g de pommes de terre cuites coupées en dés
- 5 œufs battus
- 2 gousses d'ail écrasées
- une poignée de jeunes feuilles d'épinards ou d'oseille, tiges retirées, déchirées en morceaux
- quelques brins de persil haché
- sel et poivre noir du moulin

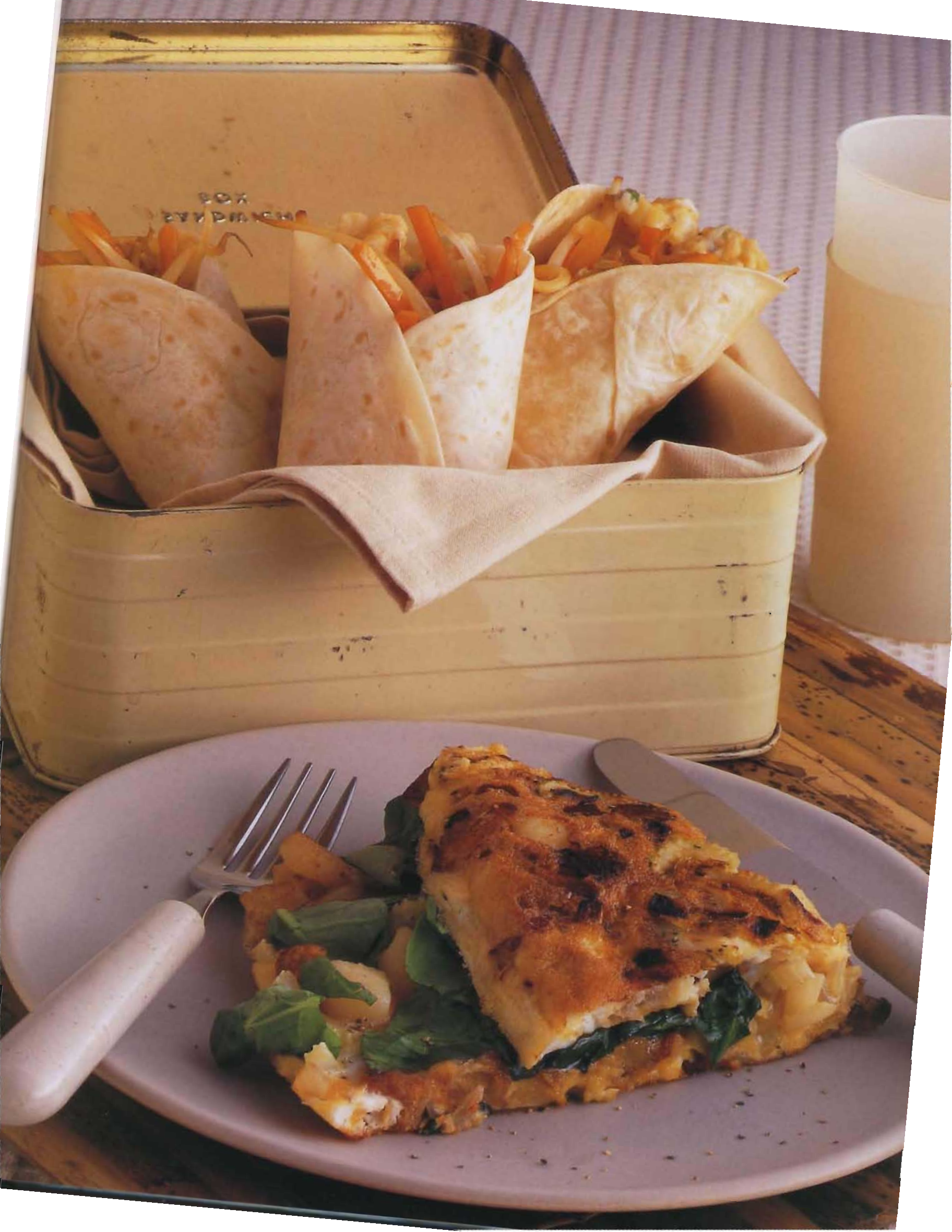


**1** Chauffez l'huile dans une grande poêle à fond épais, et faites cuire les dés de lard et de pain jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajoutez l'oignon haché, le céleri et les pommes de terre. Faites cuire à feu doux, en remuant fréquemment jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres et commencent à dorer.



**2** Battez les œufs avec l'ail, sel et poivre, et versez sur les légumes. Quand le dessous commence à prendre, ajoutez les épinards ou l'oseille. Laissez-les fondre et faites cuire jusqu'à ce que l'omelette soit baveuse au milieu. Pliez l'omelette et faites-la glisser de la poêle. Servez couronné de persil.







## OMELETTE ESPAGNOLE

*L'OMELETTE ESPAGNOLE TRADITIONNELLE, VÉRITABLE PLAT NATIONAL, EST UN SIMPLE MÉLANGE DE POMMES DE TERRE, D'OIGNONS ET D'ŒUFS. CELLE-CI COMPORTE ÉGALEMENT DES HARICOTS BLANCS, VARIANTE DU NORD DE L'ESPAGNE QUI DONNE UN PLAT VÉGÉTARIEN TRÈS SUBSTANTIEL.*

POUR 6 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

2 cuil. à soupe d'huile d'olive  
plus un peu pour arroser le plat  
1 oignon d'Espagne haché  
1 petit poivron rouge épépiné  
et détaillé en dés  
2 branches de céleri hachées  
225 g de pommes de terre,  
épluchées, coupées en dés et cuites  
1 boîte de 400 g de haricots blancs  
8 œufs  
sel et poivre noir du moulin  
salade verte et olives, pour servir  
origan, pour décorer



1 Chauffez l'huile dans une poêle de 30 cm ou poêle à paella. Ajoutez l'oignon, le poivron rouge et le céleri et laissez cuire 3 à 5 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais non dorés.



2 Ajoutez pommes de terre et haricots et laissez réchauffer plusieurs minutes.

3 Dans un petit bol, battez les œufs à la fourchette, assaisonnez bien et versez dans la poêle.



4 Remuez le mélange à la spatule en bois jusqu'à ce qu'il commence à épaissir, puis laissez cuire 8 min à feu doux. L'omelette doit être ferme, mais baveuse au milieu. Laissez tiédir et retournez sur le plat de service.

5 Coupez l'omelette en tranches épaisses. Servez chaud ou froid avec une salade verte arrosée d'huile d'olive.

### CONSEIL

En Espagne, cette omelette est souvent servie comme tapas, ou hors-d'œuvre. Elle est délicieuse froide, coupée en bâtonnets trempés dans une sauce au piment ou une mayonnaise. D'autres légumes de saison comme les cœurs d'artichauts et les pois chiches conviennent aussi pour cette recette.





# TORTILLA AU FROMAGE ET AU CHORIZO

CETTE OMELETTE À L'ESPAGNOLE, COLORÉE, EST DÉLICIEUSE CHAUDE OU FROIDE.  
COUPEZ-LA EN TRANCHES ET SERVEZ AVEC UNE SALADE DE TOMATES ET DE BASILIC.

POUR 4 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

5 cuil. à soupe d'huile d'olive  
175 g de chorizo finement émincé  
700 g de pommes de terre épluchées  
et finement émincées  
250 g d'oignons coupés en deux  
et finement émincés  
4 œufs battus  
2 cuil. à soupe de persil frais haché,  
plus un peu pour garnir  
115 g de cheddar râpé  
sel et poivre noir du moulin



1 Chauffez 1 cuil. à soupe d'huile dans une poêle non adhésive de 20 cm de diamètre environ et faites sauter le chorizo jusqu'à ce qu'il soit doré et cuit. Retirez avec une écumoire et égouttez sur du papier absorbant.



2 Ajoutez 2 cuil. à soupe d'huile dans la poêle et faites sauter 2 ou 3 min pommes de terre et oignons, en remuant souvent (la poêle est très pleine). Couvrez et laissez cuire 30 min à feu doux, en tournant de temps à autre, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés.



3 Dans une jatte, mélangez les œufs battus avec le persil, le fromage, le chorizo et l'assaisonnement. Ajoutez les pommes de terre et les oignons, en veillant à ne pas trop écraser les pommes de terre.

4 Essuyez la poêle avec du papier absorbant et chauffez le reste de l'huile (2 cuil. à soupe). Ajoutez le mélange précédent et laissez cuire à feu très doux jusqu'à ce que les œufs commencent à prendre. Détachez la tortilla des côtés de la poêle avec une spatule.

5 Préchauffez le gril. Quand le fond de la tortilla est ferme, ce qui devrait prendre environ 5 min, protégez la poignée de la poêle avec du papier d'aluminium et mettez-la sous le gril jusqu'à ce que la tortilla soit prise et dorée. Coupez en tranches et servez décoré de persil.



## FRITTATA AUX TOMATES SÉCHÉES

*LA FRITTATA EST UNE OMELETTE ITALIENNE QUI, COMME L'OMELETTE ESPAGNOLE, EST ASSEZ CUITE POUR ÊTRE COUPÉE EN TRANCHES ET SERVIE BRÛLANTE, CHAUDE OU FROIDE.*

POUR 3 OU 4 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

6 tomates séchées au soleil  
4 cuil. à soupe d'huile d'olive  
1 petit oignon finement haché  
1 pincée de feuilles de thym frais  
6 œufs  
50 g de parmesan fraîchement râpé  
sel et poivre noir du moulin  
brins de thym, en garniture  
copeaux de parmesan,  
pour servir



1 Couvrez d'eau bouillante les tomates posées dans une petite jatte. Laissez tremper 15 min. Retirez les tomates de l'eau et séchez-les sur du papier absorbant. Réservez l'eau de trempage. Coupez les tomates en fines lanières.



2 Chauffez l'huile dans une grande poêle non adhésive. Ajoutez l'oignon haché et laissez cuire 5 à 6 min ou jusqu'à ce qu'il soit souple et doré. Incorporez les tomates et le thym et laissez cuire encore 2 ou 3 min à feu doux, en remuant de temps en temps. Assaisonnez de sel et de poivre noir du moulin.



3 Cassez les œufs dans une jatte et battez-les. Ajoutez 3 cuil. à soupe de l'eau des tomates et le parmesan. Montez le feu sous la poêle. Quand l'huile crépite, ajoutez les œufs. Mélangez rapidement avec les autres ingrédients puis arrêtez de remuer. Baissez le feu et laissez cuire 4 à 5 min, le fond doit être doré et le dessus gonflé.



4 Posez un grand plat à l'envers sur la poêle et en le tenant fermement avec des gants de protection, retournez la poêle et la frittata sur le plat. Refaites glisser la frittata dans la poêle et continuez la cuisson 3 ou 4 min, jusqu'à ce que le second côté soit doré. Retirez la poêle du feu. Coupez la frittata en tranches, décorez et servez.



# OMELETTES FARCIES À LA THAÏLANDAISE

LA CUISINE THAÏLANDAISE ASSOCIE SOUVENT LE PIMENT FORT ET LES SAVEURS SUCRÉES, COMME DANS LA GARNITURE DE CES OMELETTES, EN CRÉANT UN CONTRASTE AVEC LE GOÛT DÉLICAT DE L'ŒUF.

POUR 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

2 cuil. à soupe d'huile  
2 gousses d'ail finement hachées  
1 petit oignon finement haché  
250 g de porc haché  
2 cuil. à soupe de sauce de poisson thaï  
1 cuil. à café de sucre cristallisé  
2 tomates pelées et hachées  
1 cuil. à soupe de coriandre fraîche hachée  
poivre noir du moulin  
brins de coriandre et piments rouges émincés, en garniture

Pour les omelettes

5 ou 6 œufs  
1 cuil. à soupe de sauce de poisson thaï  
2 cuil. à soupe d'huile

1 Chauffez l'huile dans un wok, et faites revenir l'ail et l'oignon 3 à 4 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez le porc et faites dorer 8 min.



2 Ajoutez la sauce de poisson, le sucre, les tomates et le piment, laissez épaissir à feu doux. Incorporez la coriandre.

3 Pour faire les omelettes, battez les œufs et la sauce de poisson.



4 Chauffez 1 cuil. à soupe d'huile dans une poêle. Ajoutez la moitié des œufs battus et inclinez la poêle pour les étaler en une mince couche.



5 Laissez cuire jusqu'à ce que l'omelette soit prise et versez la moitié de la garniture au centre. Pliez en un paquet carré en ramenant les côtés opposés vers le centre, d'abord le haut et le bas, puis les côtés droit et gauche.

6 Posez le paquet sur un plat de service chaud, côté plié vers le bas. Faites de même avec le reste de l'huile, des œufs et de la garniture pour faire un second paquet. Décorez de brins de coriandre et de piments rouges. Coupez chaque omelette en deux et servez.

## CONSEIL

Pour que l'omelette soit moins forte, jetez les graines et les membranes des piments (les parties les plus féroces). N'oubliez pas de vous laver les mains aussitôt après avoir touché les piments.





## KEDGEREE

PLAT TRÈS APPRÉCIÉ POUR LE BREAKFAST EN ANGLETERRE À L'ÉPOQUE VICTORIENNE, LE **KEDGEREE**, INSPIRÉ DU KHICHRI INDIEN, À BASE DE RIZ ET DE LENTILLES, EST SOUVENT PARFUMÉ DE CURRY.

POUR 4 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

500 g de haddock fumé  
120 g de riz longs grains  
2 cuil. à soupe de jus de citron  
15 cl de crème liquide  
1 pincée de muscade fraîchement râpée  
1 pincée de poivre de Cayenne  
2 œufs durs et écalés, coupés en quartiers  
50 g de beurre, détaillé en dés, plus un peu pour graisser le plat  
2 cuil. à soupe de persil frais haché  
sel et poivre noir du moulin



**1** Pochez le haddock 10 min, en le recouvrant tout juste d'eau, jusqu'à ce que la chair s'effeuille facilement. Sortez le poisson du liquide de cuisson avec une écumoire, retirez peau et arêtes et effeuillez la chair.

**2** Mesurez le volume du riz dans un gobelet gradué, puis videz le gobelet et mesurez deux fois le volume du riz, de liquide de cuisson du poisson, en ajoutant de l'eau si nécessaire.



**3** Portez le liquide de cuisson à ébullition, ajoutez le riz, remuez, couvrez et laissez frémir 15 min, jusqu'à ce que le riz soit tendre et le liquide absorbé. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et beurrez un plat à four.

**4** Retirez le riz du feu et ajoutez le jus de citron, la crème, le poisson, muscade et poivre de Cayenne. Incorporez les quartiers d'œufs dans le riz.

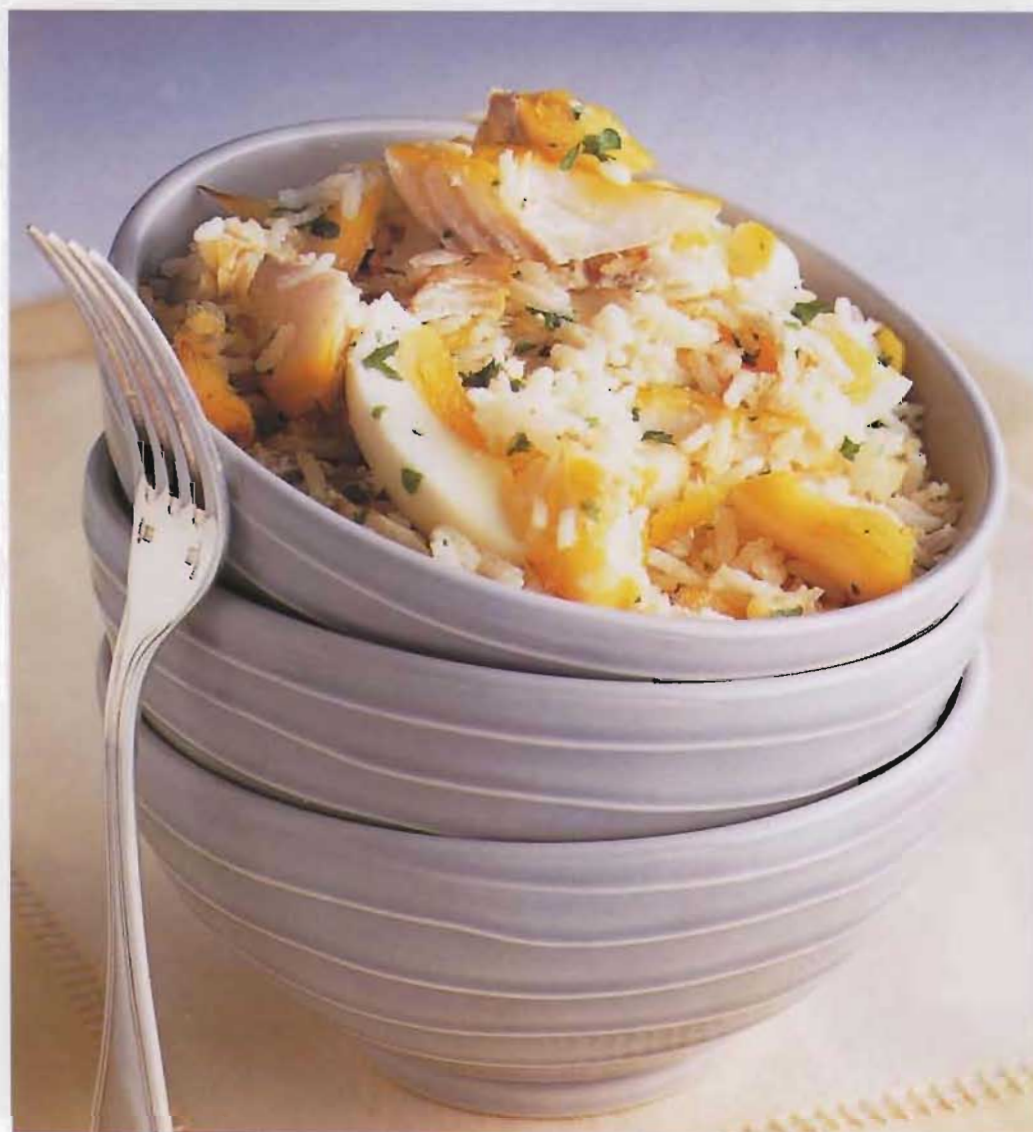


**5** Versez le mélange dans le plat à four, parsemez de beurre, couvrez de papier d'aluminium et enfournez 25 min.

**6** Incorporez le persil haché, vérifiez l'assaisonnement et servez aussitôt.

### CONSEIL

Goûtez le kedgerree avant d'ajouter du sel, le haddock fumé étant déjà assez salé.





# BOULETTES DE POISSON À LA THAÏLANDAISE

*CES PETITES BOULETTES DE POISSONS GOÛTEUSES, RELEVÉES D'ÉPICES ORIENTALES, SONT EXCELLENTES POUR UN BRUNCH MAIS PEUVENT AUSSI ÊTRE SERVIES POUR LE DÉJEUNER.*

POUR 20 BOULETTES ENVIRON

## INGRÉDIENTS

- 250 g de morue ou haddock fumés
- 250 g de poisson blanc frais (morue ou haddock)
- 1 petit piment rouge frais épépiné et finement haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 tige de citronnelle finement hachée
- 2 grosses ciboules finement hachées
- 2 cuil. à soupe de sauce de poisson thaïlandaise (ou 2 cuil. à soupe de sauce de soja et quelques gouttes d'extraît d'anchois)
- 4 cuil. à soupe de lait de coco épais
- 2 gros œufs légèrement battus
- 1 cuil. à soupe de coriandre fraîche hachée
- 1 cuil. à soupe de Maïzena plus un peu pour former les boulettes
- de l'huile pour frire
- sauce de soja, vinaigre de riz et/ou sauce de poisson thaïlandaise, pour tremper les boulettes



1 Retirez la peau et les arêtes du poisson. Réservez le poisson blanc et mettez le poisson fumé dans une jatte d'eau froide. Laissez tremper 10 min. Séchez bien sur du papier absorbant. Hachez grossièrement le poisson fumé et frais et mettez dans le bol d'un robot.

## CONSEIL

Vous pouvez faire frire ces boulettes la veille, mais sans les laisser dorer. Le lendemain, vous n'aurez plus qu'à les plonger dans la friture bouillante avant de les servir, pour qu'elles soient bien croustillantes.



2 Ajoutez piment, ail, citronnelle, ciboules, sauce de poisson et lait de coco et mixez le poisson avec les épices. Ajoutez les œufs et la coriandre et mixez encore quelques secondes. Couvrez et mettez au frais 1 h.

3 Pour faire les boulettes, farinez vos mains avec la Maïzena et formez de grosses cuillerées à café du mélange en boulettes. Tournez-les dans la Maïzena.



4 Chauffez 6 à 7 cm d'huile dans une casserole jusqu'à ce qu'une croûte de pain dore en 1 min. Faites frire les boulettes 2 ou 3 min, par cinq ou six à la fois, en les retournant avec une écumoire. Retirez avec l'écumoire et égouttez sur du papier absorbant. Gardez les boulettes au chaud dans le four, jusqu'à ce qu'elles soient toutes cuites. Servez aussitôt avec une ou plusieurs sauces.



## OMELETTES FOO YUNG

*CES OMELETTES ORIGINALES SONT FOURRÉES D'UNE FARCE CHINOISE TRADITIONNELLE.*

POUR 4 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

1 cuil. à soupe d'huile d'arachide  
3 cuil. à soupe de ciboules hachées  
2 branches de céleri  
2 cuil. à café de racine de gingembre  
frais hachée  
1 gousse d'ail hachée  
40 g de jambon cuit coupé en dés  
75 g de chair de crabe  
75 g de petites crevettes cuites,  
épluchées  
2 cuil. à soupe de coriandre fraîche  
hachée  
1 ou 2 cuil. à soupe de sauce de soja  
plus un peu pour servir  
8 à 12 œufs battus  
80 g de beurre  
sel et poivre noir du moulin  
brins de coriandre, pour décorer

1 Chauffez l'huile dans une grande poêle à feu modéré. Ajoutez les ciboules, le céleri, le gingembre et l'ail et laissez cuire 1 min, en remuant.



2 Ajoutez le jambon, le crabe, les crevettes, la coriandre fraîche et la sauce de soja. Baissez le feu et laissez le mélange réchauffer, en remuant de temps à autre.



3 Chauffez 20 g de beurre dans une poêle. Versez un quart des œufs assaisonnés dans la poêle et laissez cuire jusqu'à ce qu'ils commencent à prendre. Retournez et laissez cuire encore 2 min. Gardez au chaud sur un plat de service. Faites cuire de même trois autres omelettes. Répartissez la farce entre les omelettes et roulez. Servez chaud avec la sauce de soja, garni de coriandre.

## CROQUETTES DE RIZ AUX ŒUFS ET AUX CHAMPIGNONS

*LA SAVEUR CRÉMEUSE DE CES CROQUETTES EST MERVEILLEUSEMENT REHAUSSÉE PAR LES CHAMPIGNONS SAUVAGES.*

POUR 4 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

1 œuf  
1 cuil. à soupe de farine  
4 cuil. à soupe de parmesan (fontina ou pecorino)  
450 g de riz à longs grains, cuit  
50 g de beurre  
3 cuil. à soupe d'huile d'olive  
1 échalote ou 1 petit oignon haché  
170 g de champignons sauvages et cultivés mélangés (cèpes, chanterelles, pleurotes, psalliotés, ou pieds bleus), épluchés et émincés  
un brin de thym plus un peu pour décorer  
2 cuil. à soupe de xérès  
15 cl de crème fraîche  
sel et poivre noir du moulin  
paprika, pour saupoudrer le plat (facultatif)

1 Mélangez les œufs, la farine et le fromage à la fourchette puis ajoutez le riz cuit. Mélangez bien et réservez.



2 Faites fondre la moitié du beurre et de l'huile dans une poêle et faites dorer l'échalote ou l'oignon. Ajoutez les champignons et le thym et laissez cuire jusqu'à ce que l'eau des champignons sorte. Ajoutez le xérès. Faites réduire le jus à feu vif. Assaisonnez. Retirez du feu et gardez au chaud.



3 Chauffez le reste de beurre et d'huile dans une poêle et faites dorer des cuillerées du mélange de riz, en plusieurs fois. Laissez cuire 1 min, retournez à la spatule et laissez cuire encore 1 min.

4 Quand toutes les croquettes sont cuites, disposez-les dans un grand plat ou quatre plats individuels, avec les champignons et une cuillerée de crème fraîche. Garnissez d'un brin de thym. Saupoudrez de paprika (facultatif).







## SOUFFLÉ AU FROMAGE CLASSIQUE

*LÉGER, DÉLICAT, FONDANT, LE SOUFFLÉ AU FROMAGE EST UN PLAT PARFAIT POUR UN BRUNCH. IL VOUS SUFFIT DE L'ACCOMPAGNER D'UNE SALADE, ET D'UN VERRE DE BON VIN, ET DE VOUS RELAXER DANS LE CALME D'UN WEEK-END PAISIBLE.*

POUR 2 OU 3 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

- 50 g de beurre
- 3 cuil. à soupe de chapelure fine sèche
- 20 cl de lait
- 3 cuil. à soupe de farine
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- 1/2 cuil. à café de moutarde
- 50 g de cheddar vieux (ou gruyère) râpé
- 25 g de parmesan fraîchement râpé
- 4 œufs, les blancs séparés des jaunes, plus 1 blanc d'œuf sel et poivre noir du moulin



**2** Chauffez le lait dans une grande casserole. Ajoutez le reste du beurre, la farine, le poivre de Cayenne et la moutarde. Portez à ébullition à feu doux, en fouettant constamment.



**5** Ajoutez quelques cuillerées de blancs en neige dans la sauce pour l'alléger. Mélangez bien puis versez le reste des blancs dans la casserole. Avec une grande cuillère en métal, incorporez-les délicatement avec un mouvement tournant en huit pour mélanger le tout.



**1** Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7). Faites fondre 15 g de beurre et beurrez généreusement un moule d'une contenance de 1,2 l. Tapissez de chapelure l'intérieur du plat.



**3** Laissez frémir 1 ou 2 min, puis retirez du feu et incorporez au fouet tout le cheddar et la moitié du parmesan. Laissez cuire un peu, puis incorporez les jaunes d'œufs. Vérifiez l'assaisonnement. Réservez.



**6** Versez le mélange dans le plat à soufflé préparé, égalisez le dessus et pour aider le soufflé à monter régulièrement, passez le doigt à l'intérieur du bord sur le pourtour.



**4** Fouettez les blancs en neige dans une grande jatte vierge de toute trace de graisse. Ne les battez pas trop, ils deviendraient secs et difficiles à incorporer.

**7** Mettez le plat sur une plaque. Poudrez du reste du parmesan et faites cuire environ 25 min au four, jusqu'à ce que le soufflé soit doré et bien monté. Servez aussitôt.

### VARIANTES

- Du fromage bleu comme le stilton, le bleu des causses ou la fourme d'Ambert donneront au soufflé un goût beaucoup plus prononcé.
- Ce soufflé peut servir de plat principal si vous lui ajoutez quelques ingrédients. Vous pouvez tapisser le fond d'une couche de légumes hachés, ratatouille ou champignons sautés, avant de verser l'appareil à soufflé.

### CONSEIL

Les soufflés doivent être servis au sortir du four sous peine de retomber lamentablement.







## SOUFFLÉ AU FROMAGE DE CHÈVRE

*ASSUREZ-VOUS QUE TOUS LES CONVIVES SONT ASSIS AUTOUR DE LA TABLE AVANT DE SERVIR CE SOUFFLÉ, PARCE QU'IL RETOMBE PRESQUE AUSSITÔT. CE PLAT EST DÉLICIEUX SERVI AVEC UN VIN BLANC SEC.*



**POUR 4 PERSONNES**

### INGRÉDIENTS

25 g de beurre plus un peu  
pour beurrer le plat  
2 cuil. à soupe de farine  
18 cl de lait  
1 feuille de laurier  
muscade fraîchement râpée  
parmesan fraîchement râpé  
40 g de fromage frais aux herbes  
et à l'ail  
150 g de fromage de chèvre ferme,  
coupé en dés  
6 blancs d'œufs  
2 pincées de levure chimique  
sel et poivre noir du moulin

### VARIANTE

Remplacez le fromage de chèvre par  
du fromage bleu, comme le roquefort.



**1** Faites fondre le beurre dans une casserole à fond épais. Ajoutez la farine et laissez cuire en tournant jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Versez la moitié du lait, mélangez pour obtenir une sauce lisse et ajoutez le reste du lait et le laurier. Assaisonnez de sel et de beaucoup de poivre et de muscade. Baissez le feu, couvrez et laissez frémir 5 min à feu doux, en remuant.

**2** Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7). Beurrez un plat à soufflé de 1,5 l et tapissez-le de parmesan. Retirez la sauce du feu et jetez la feuille de laurier. Incorporez les autres fromages.



**3** Dans une jatte vierge de toute trace de gras, fouettez les blancs en neige molle à l'aide d'un batteur électrique ou un fouet ballon. Ajoutez la levure chimique, augmentez la vitesse et continuez à battre jusqu'à ce que les blancs forment des pointes fermes.



**4** Incorporez une cuillerée de blancs en neige dans la sauce au fromage pour l'alléger, puis versez-la sur le reste des blancs. Avec une spatule en caoutchouc ou une grande cuillère en métal, incorporez délicatement la sauce dans les blancs, en coupant au centre de la jatte puis sur le pourtour et en ramenant les blancs vers le haut, jusqu'à ce que le tout soit juste mélangé.

**5** Versez l'appareil à soufflé dans le plat préparé, et faites cuire environ 30 min, jusqu'à ce qu'il soit doré et bien monté. Servez aussitôt.



# ROULÉ AUX ÉPINARDS ET AU CHÈVRE

CE ROULÉ À DEUX CUISSONS EST EN FAIT UNE GÉNOISE SOUFFLÉE. L'AIR AYANT ÉTÉ ENFERMÉ À L'INTÉRIEUR, IL MONTE À NOUVEAU QUAND ON LE RÉCHAUFFE ET LA CROÛTE DEVIENT CROUSTILLANTE.

POUR 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

30 cl de lait  
50 g de farine  
150 g de beurre  
100 g de fromage de chèvre haché  
40 g de parmesan fraîchement râpé, plus un peu pour poudrer le roulé  
4 œufs, le blanc séparé du jaune  
250 g de champignons frais shité, émincés  
300 g de jeunes feuilles d'épinards, lavés  
3 cuil. à soupe de crème fraîche  
sel et poivre noir du moulin

4 Laissez tiédir. Pendant ce temps, poudrez de parmesan une feuille de papier sulfurisé et retournez le roulé délicatement sur le papier. Retirez le papier de cuisson du roulé, par bandes. Roulez avec le papier sulfurisé et laissez complètement refroidir.

5 Pour la garniture, faites fondre le reste du beurre dans une casserole, en réservant 2 cuil. à soupe. Ajoutez les champignons et faites-les sauter 3 min. Dans une autre casserole, faites fondre les épinards. Égouttez, ajoutez aux champignons avec la crème fraîche. Assaisonnez et laissez refroidir. Préchauffez le four comme précédemment.



6 Déroulez le roulé et étalez la garniture. Roulez à nouveau et posez sur une plaque. Enduisez du beurre réservé et poudrez du reste de parmesan. Faites cuire 15 min jusqu'à ce que le roulé soit doré et gonflé. Servez aussitôt.

1 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7). Tapissez un moule à génoise de 30 x 20 cm avec du papier sulfurisé dont les bords doivent largement dépasser les côtés du moule. Graissez légèrement.

2 Mélangez lait, farine et 50 g de beurre dans une grande casserole. Portez à ébullition à feu doux, en fouettant pour obtenir une sauce épaisse et lisse. Baissez le feu, laissez frémir 2 min, puis incorporez le chèvre et la moitié du parmesan. Laissez refroidir 5 min, incorporez les jaunes, assaisonnez.



3 Fouettez les blancs d'œufs en neige ferme dans une jatte. Avec une grande cuillère en métal, incorporez les blancs dans le mélange de chèvre. Étalez le mélange dans le moule préparé. Faites cuire 15 min environ, jusqu'à ce que le dessus soit juste ferme.









# SOUPES ET ENTRÉES

*Les qualités culinaires et décoratives des œufs en font le parfait ingrédient des soupes et des entrées. Les œufs permettent d'épaissir les soupes, comme la soupe aux œufs et au fromage et la soupe de poisson au safran, et peuvent également servir de jolies garnitures comme dans la soupe veloutée au chou-fleur et la soupe aux œufs et aux crevettes. Les œufs font également « tenir » de nombreuses entrées froides, comme la terrine aux œufs et aux asperges, et les mousses aux œufs et à l'avocat, qui peuvent être préparées à l'avance et sont parfaites pour les repas de fête. Les délicats hors-d'œuvre, comme les œufs de caille aux herbes et la tempura aux légumes, aiguiseront l'appétit des convives, et les entrées plus substantielles, comme les soufflés aux deux cuissons et les artichauts aux œufs de la Nouvelle-Orléans, satisferont les gros mangeurs.*





## SOUPE DE POISSON AU SAFRAN

*NOURRISSANTE SANS ÊTRE TROP RICHE, CETTE SOUPE DORÉE FORME UN DÎNER LÉGER POUR LES SOIRÉES D'ÉTÉ, AVEC DU PAIN CHAUD ET UN VERRE DE VIN BLANC SEC ET FRUITÉ. SI VOUS NE TROUVEZ PAS DE MOULES, REMPLACEZ-LES PAR DES CREVETTES NON ÉPLUCHÉES.*

POUR 4 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

- 1 panais coupé en quatre
- 2 carottes coupées en quatre
- 1 oignon coupé en quatre
- 2 branches de céleri coupées en quatre
- 2 tranches minces de lard fumé sans couenne
- le jus d'1 citron
- 1 pincée de filaments de safran
- 450 g de têtes de poissons
- 450 g de moules nettoyées
- 1 poireau ciselé
- 2 échalotes finement hachées
- 2 cuil. à soupe d'aneth haché plus quelques brins pour décorer
- 450 g de haddock, sans peau ni arêtes
- 3 jaunes d'œufs
- 2 cuil. à soupe de crème épaisse
- sel et poivre noir du moulin



**1** Mettez les panais, carottes, oignon, céleri, lard, jus de citron, safran et têtes de poisson dans une grande casserole avec 90 cl d'eau et portez à ébullition. Laissez bouillir à feu doux 20 min ou jusqu'à réduction de moitié.

### CONSEIL

Le bouillon de poisson se congèle bien, en se gardant jusqu'à 6 mois.



**2** Jetez les moules ouvertes qui refusent de se fermer. Ajoutez le reste dans la casserole de bouillon. Laissez cuire environ 4 min, pour que les moules s'ouvrent. Passez la soupe et remettez le liquide dans la casserole. Jetez toute moule restée fermée, retirez les autres des coquilles et réservez.

**3** Ajoutez poireaux et échalotes à la soupe, portez à ébullition, laissez cuire 5 min. Ajoutez l'aneth et le haddock, laissez frémir encore 5 min jusqu'à ce que le poisson soit cuit. Retirez le haddock avec une écumoire et effeuillez-le à la fourchette dans une jatte.



**4** Dans une autre jatte, fouettez les œufs avec la crème. Ajoutez au fouet un peu de soupe bouillante puis reversez le tout dans la soupe très chaude mais non bouillante. Continuez à fouetter quelques minutes. La soupe doit épaissir, mais ne la laissez pas bouillir.

**5** Ajoutez le haddock effeuillé et les moules à la soupe et vérifiez l'assaisonnement. Décorez de brins d'aneth et servez brûlant.





## SOUPE FLEUR À L'ŒUF

CETTE SOUPE SIMPLE ET SAINTE EST PARFUMÉE DE RACINE DE GINGEMBRE FRAIS ET DE POUDRE DE CINQ-ÉPICES CHINOISES. VITE FAITE ET DÉLICIEUSE, ELLE PEUT SE PRÉPARER À LA DERNIÈRE MINUTE.



### POUR 4 PERSONNES

#### INGRÉDIENTS

- 1,2 l de bouillon frais de poulet ou de légumes
- 2 cuil. à café de racine de gingembre frais, épluchée et râpée
- 2 cuil. à café de sauce de soja claire
- 1 cuil. à café d'huile de sésame
- 1 cuil. à café de poudre de cinq-épices chinoises
- 1 ou 2 cuil. à soupe de Maïzena
- 2 œufs
- sel et poivre noir du moulin
- 1 ciboule finement émincée en biais et 1 cuil. à soupe de coriandre ou de persil plat grossièrement hachés

#### CONSEIL

Cette soupe est une bonne façon d'utiliser des restes de jaunes ou de blancs d'œufs conservés au congélateur.



**1** Mettez le bouillon de poulet ou de légumes dans une grande casserole avec le gingembre, la sauce de soja, l'huile et les cinq-épices. Portez à ébullition et laissez frémir 10 min environ.

**2** Délayez la Maïzena avec 4 à 5 cuil. à soupe d'eau et versez dans le bouillon. Laissez cuire, en remuant constamment, jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement. Salez et poivrez.

**3** Dans un pot, battez les œufs avec 2 cuil. à soupe d'eau froide jusqu'à ce que le mélange mousse.



**4** Portez à nouveau la soupe à frémissement et ajoutez les œufs en filet, en tournant vigoureusement avec des baguettes. Choisissez un pot à bec verseur très mince. Servez aussitôt, parsemé de ciboule émincée et de coriandre ou de persil hachés.



## SOUPE VELOUTÉE AU CHOU-FLEUR

*CETTE SOUPE HIVERNALE ÉPAISSE ET DÉLICATEMENT PARFUMÉE, EST ENRICHIE AU DERNIER MOMENT D'ŒUFS DURS HACHÉS ET DE CRÈME FRAÎCHE.*

**POUR 4 PERSONNES**

### INGRÉDIENTS

- 1 chou-fleur, coupé en gros morceaux
- 1 gros oignon grossièrement haché
- 1 grosse gousse d'ail hachée
- bouquet garni
- 1 cuil. à café de coriandre moulue
- une pointe de moutarde
- 90 cl de bouillon de poulet ou de légumes
- 1 ou 2 cuil. à café de Maïzena
- 15 cl de lait
- 3 cuil. à soupe de crème fraîche
- 2 œufs durs grossièrement hachés
- 1 cuil. à soupe de coriandre fraîche hachée
- sel et poivre noir du moulin

### VARIANTE

Remplacez le chou-fleur par une ou deux grosses têtes de brocolis.

**1** Mettez le chou-fleur dans une casserole avec oignon, ail, bouquet garni, coriandre, moutarde, sel et poivre et bouillon. Laissez frémir 10 à 15 min, le chou-fleur doit être tendre. Laissez tiédir.



**2** Retirez l'ail et le bouquet garni. Mixez le chou-fleur et l'oignon au robot, avec un peu de liquide de cuisson, ou passez-le au moulin à légumes pour obtenir une purée lisse. Remettez dans la casserole avec le reste du liquide.



**3** Délayez la Maïzena avec un peu de lait, et ajoutez à la soupe avec le reste du lait. Remettez sur le feu et laissez épaissir, en remuant constamment. Assaisonnez à votre goût et au moment de servir, retirez du feu et incorporez la crème fraîche. Ajoutez l'œuf haché et la coriandre. Servez aussitôt.

### CONSEIL

Accompagnez cette soupe lisse de croûtons à l'ail.

## AVGOLEMONO

*LE NOM DE CETTE SOUPE GRECQUE POPULAIRE SIGNIFIE « ŒUF ET CITRON », SES DEUX INGRÉDIENTS CLÉS. C'EST UNE SOUPE LÉGÈRE, NOURRISSANTE, FAITE AVEC DE L'ORZO, PÂTES GRECQUES EN FORME DE GRAINS DE RIZ, MAIS VOUS POUVEZ LES REMPLACER PAR DES PETITES PÂTES ALPHABETS.*

**POUR 4 À 6 PERSONNES**

### INGRÉDIENTS

- 1,75 l de bouillon de poulet
- 125 g de pâtes orzo
- 3 œufs
- le jus d'1 gros citron
- sel et poivre noir du moulin
- rondelles de citron, pour décorer

### CONSEIL

Pour faire du bouillon de poulet, couvrez d'eau et portez à ébullition une carcasse de poulet dans une grande casserole avec 1 oignon, 1 carotte, 1 branche de céleri, 1 gousse d'ail et 1 bouquet garni. Laissez frémir 2 h, en écumant de temps à autre. Passez le bouillon.



**1** Versez le bouillon dans une grande casserole et portez à ébullition. Ajoutez les pâtes et laissez cuire 5 min.

### CONSEIL

Ne laissez pas bouillir la soupe après avoir versé les œufs, ces derniers coaguleraient.



**2** Battez les œufs jusqu'à ce qu'ils moussent et ajoutez le jus de citron et 1 cuil. à soupe d'eau froide.

**3** Incorporez une louche de bouillon, puis une autre. Reversez dans la casserole, loin du feu, et mélangez bien. Assaisonnez et servez aussitôt, décoré de citron.







## SOUPE AUX CREVETTES ET AUX ŒUFS

LES SOUPES ORIENTALES SONT SOUVENT ACCOMPAGNÉES D'OMELETTES OU DE CRÊPES, RICHES EN PROTÉINES. ICI, DE MINCES RUBANS D'OMELETTE SONT NOUÉS ET AJOUTÉS DANS LA SOUPE AVANT DE SERVIR.

POUR 4 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

1 ciboule finement ciselée  
80 cl de bouillon bien parfumé  
1 cuil. à café de sauce de soja  
un filet de saké ou de vin blanc sec  
1 pincée de sel

Pour les boulettes de crevettes

200 g de grosses crevettes roses  
cruées, épluchées, décongelées  
si elles étaient congelées  
70 g de filet de morue, sans peau  
1 cuil. à café de blanc d'œuf  
1 cuil. à café de saké ou de vin  
blanc sec plus quelques gouttes  
4 1/2 cuil. à café de Maïzena ou  
de fécule de pommes de terre  
2 ou 3 gouttes de sauce de soja  
1 pincée de sel

Pour l'omelette

1 œuf battu  
quelques gouttes de mirin  
1 pincée de sel  
de l'huile pour la cuisson



1 Pour les boulettes, retirez avec une épingle le boyau noir qui se trouve sur le dos des crevettes. Mixez au robot les crevettes, la morue, le blanc d'œuf, le saké ou le vin blanc, la Maïzena ou la fécule, la sauce de soja et une pincée de sel, en une pâte épaisse et collante. Formez le mélange en 4 boulettes et faites-les cuire 10 min à la vapeur dans un panier perforé posé sur une casserole d'eau bouillante.

2 Pour la garniture, faites tremper 5 min la ciboule dans l'eau glacée, jusqu'à ce qu'elle s'enroule. Égouttez.



3 Pour l'omelette, mélangez les œufs avec le mirin et le sel. Chauffez un peu d'huile dans une poêle et versez le mélange, en l'étalant bien. Quand l'omelette est prise, retournez-la et laissez cuire 30 s. Laissez refroidir.



4 Coupez l'omelette en rubans et faites-en des nœuds. Chauffez le bouillon puis ajoutez la sauce de soja, le saké ou le vin et le sel. Répartissez les boulettes de crevettes et les nœuds entre 4 bols et ajoutez la soupe. Décorez de ciboule.





## SOUPE À L'ŒUF ET AU FROMAGE

DANS CETTE SOUPE ITALIENNE CLASSIQUE, LES ŒUFS ET LE FROMAGE SONT BATTUS DANS LA SOUPE BRÛLANTE, ET LUI DONNENT LA TEXTURE D'ŒUFS BROUILLÉS, CARACTÉRISTIQUE DE CE PLAT.



### POUR 6 PERSONNES

#### INGRÉDIENTS

- 3 œufs
- 3 cuil. à soupe de semoule fine
- 6 cuil. à soupe de parmesan fraîchement râpé
- 1 pincée de muscade
- 1,5 l de bouillon de viande ou de poulet
- sel et poivre noir du moulin
- 12 rondelles de pain de campagne ou de ciabatta, pour servir

#### CONSEIL

L'œuf commence à cuire dès qu'il est ajouté à la soupe brûlante et la soupe devient moins lisse. Restez en dessous du point d'ébullition pour éviter que l'œuf coagule en gros morceaux.



**1** Battez les œufs dans une jatte puis incorporez la semoule et le fromage. Ajoutez la muscade et 25 cl de bouillon de viande ou de poulet. Versez le mélange dans un pot à bec verseur.

**2** Versez le reste du bouillon dans une grande casserole et portez à frémissement.



**3** Juste avant de servir la soupe, incorporez au fouet le mélange d'œufs dans le bouillon brûlant. Montez le feu légèrement pour le porter à frémissement. Assaisonnez et laissez cuire 3 à 4 min.

**4** Faites griller les rondelles de pain, mettez deux rondelles dans chaque assiette et arrosez de soupe brûlante. Servez aussitôt.



## ASPICS D'ŒUFS DE CAILLE AU JAMBON DE PARME

*CES ŒUFS EN GELÉE FACILES À RÉALISER SONT TOUT INDIQUÉS POUR LES REPAS D'ÉTÉ. SERVEZ-LES SUR DES FEUILLES DE SALADE ET AVEC DE LA MAYONNAISE MAISON.*



### POUR 12 ASPICS

#### INGRÉDIENTS

- 1 sachet de gelée de 22 g
- 3 cuil. à soupe de xérès sec
- 12 œufs de caille ou autres petits œufs
- 6 tranches de jambon de Parme
- 12 feuilles de coriandre fraîche ou de persil plat

#### CONSEIL

À défaut de timbales, utilisez des ramequins. Si vous vous servez de plus grands moules, choisissez la taille des œufs en proportion (œufs de poule naine, de faisane ou de pintade par exemple), afin que les aspics n'aient pas trop de gelée. Un sachet de gelée permet de réaliser huit à neuf ramequins.



**1** Préparez la gelée selon les instructions portées sur le paquet, en remplaçant 3 cuil. à soupe d'eau par le xérès sec, pour un parfum plus intense. Laissez la gelée dans le réfrigérateur jusqu'à ce qu'elle commence à prendre.

**2** Mettez les œufs de caille dans une casserole d'eau froide et portez à ébullition. Laissez cuire 1 min 30 et faites refroidir dans l'eau froide. Les jaunes seront ainsi encore moelleux et les blancs assez fermes pour pouvoir écaler les œufs.



**3** Rincez 12 petites timbales et posez-les sur un plat. Coupez le jambon de Parme en 12 morceaux, et pliez-les de façon à les adapter dans les timbales.



**4** Posez une feuille de coriandre dans le fond de chaque timbale et ajoutez 1 œuf écalé. Quand la gelée est assez prise, versez-la dans les timbales, en recouvrant presque l'œuf. Posez la tranche de jambon sur l'œuf et versez le reste de la gelée pour remplir le moule.

**5** Placez le plat avec les timbales dans un endroit frais et laissez reposer 3 à 4 h pour que la gelée soit bien prise. Au moment de servir, glissez un couteau sur tout le pourtour. Trempez les moules dans l'eau chaude et secouez délicatement. Retournez sur des petites assiettes et servez les aspics avec de la salade.



## TERRINE D'ŒUFS ET D'ASPERGES

CETTE TERRINE DÉLICIEUSE ET LÉGÈRE EST IDÉALE POUR UNE OCCASION SPÉCIALE. PRÉPAREZ LA SAUCE HOLLANDAISE À L'AVANCE, ET RÉCHAUFFEZ-LA À FEU TRÈS DOUX AVANT DE SERVIR.

POUR 8 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

- 15 cl de lait
- 15 cl de crème liquide
- 40 g de beurre
- 4 cuil. à soupe de farine
- 75 g de fromage frais à l'ail ou aux herbes
- 800 g d'asperges, cuites
- un peu d'huile
- 2 œufs, jaunes et blancs séparés
- 1 cuil. à soupe de ciboulette ciselée
- 2 cuil. à soupe d'aneth frais haché
- sel et poivre noir du moulin
- brins d'aneth frais, pour décorer
- salade mélangée, en accompagnement
- Pour la sauce hollandaise à l'orange
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
- 1 cuil. à soupe de jus d'orange frais
- 4 grains de poivre noir
- 1 feuille de laurier
- 2 jaunes d'œufs
- 110 g de beurre fondu et tiédi

1 Mettez le lait et la crème dans une casserole et portez à ébullition. Faites fondre le beurre dans une autre casserole, ajoutez la farine, et laissez cuire 1 min. Incorporez peu à peu le lait, en fouettant 1 ou 2 min pour obtenir une sauce très épaisse. Ajoutez le fromage frais, assaisonnez, laissez tiédir.



2 Coupez les asperges à la largeur d'un moule à cake ou d'une terrine de 1,3 l. Huilez légèrement les parois de la terrine et tapissez le fond de papier cuisson. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).



3 Incorporez les jaunes au fouet à la sauce. Ajoutez les blancs battus en neige ferme, la ciboulette, l'aneth, sel et poivre. Alternez couches d'asperges et de sauce, en commençant et en terminant par les asperges. Couvrez de papier d'aluminium. Mettez la terrine dans un plat à four à demi rempli d'eau bouillante et faites cuire 50 min, le mélange devant être ferme sous le doigt.

4 Pour la hollandaise, mettez le vinaigre, le jus d'orange, les grains de poivre et le laurier dans une petite casserole et faites réduire le liquide de moitié. Laissez tiédir.

5 Ajoutez les jaunes d'œufs au fouet dans la casserole. Incorporez le beurre à feu très doux. Assaisonnez et continuez à fouetter jusqu'à ce que la sauce soit épaisse et luisante. Laissez refroidir et réchauffez sur une casserole d'eau bouillante, au moment de servir.

6 Quand la terrine est ferme, retirez du four et laissez refroidir puis mettez au frais. Pour servir, retournez la terrine sur le plat de service, retirez le papier cuisson et décorez d'aneth. Coupez la terrine en tranches et servez avec la sauce chaude.





## ROULEAUX DE CRABE

*CES MERVEILLEUX ROULEAUX DE CRABE SONT TRÈS SEMBLABLES AUX ROULEAUX DE PRINTEMPS CHINOIS. LA GARNITURE SE CACHE À L'INTÉRIEUR DE CRÊPES CROUSTILLANTES D'UNE EXTRÊME FINESSE.*

### POUR 12 ROULEAUX ENVIRON

#### INGRÉDIENTS

3 œufs  
45 cl d'eau  
175 g de farine  
1/2 cuil. à café de sel  
de l'huile pour friture  
quartiers de citron vert, pour servir  
3 cuil. à soupe de sauce de soja claire  
mélangée avec 1 cuil. à café d'huile  
de sésame, pour tremper les rouleaux

#### Pour la farce

250 g de chair de crabe ou de  
petites crevettes roses  
3 grosses ciboules ciselées  
1 morceau de 3 cm de racine de  
gingembre frais, râpée  
2 grosses gousses d'ail hachées  
120 g de pousses de bambous  
hachées, ou de germes de soja  
1 cuil. à soupe de sauce de soja  
2 à 3 cuil. à café de Maïzena délayée  
dans 1 cuil. à soupe d'eau  
1 œuf, le blanc séparé du jaune  
sel et poivre noir du moulin



**1** Faites les crêpes. Battez les œufs et ajoutez l'eau peu à peu. Tamisez la farine avec le sel dans une autre jatte et incorporez les œufs. Mélangez pour obtenir une pâte lisse (retirez les grumeaux). Laissez reposer 20 min.

**2** Avant usage, battez le mélange et incorporez 1 cuil. à soupe d'eau froide.

#### CONSEIL

Pour faire 18 à 20 petits rouleaux, préparez des crêpes plus petites, avec une poêle de 12 à 15 cm de diamètre.

**3** Graissez légèrement une poêle de 25 cm. Pour faire des crêpes lisses et pâles, la poêle doit être assez chaude pour que la pâte prenne, mais pas assez pour qu'elle dore, bouillonne ou fasse des trous. Versez environ 3 cuil. à soupe de pâte et inclinez la poêle en tournant pour l'étaler régulièrement, sur une très mince épaisseur. Laissez cuire 2 min ou jusqu'à ce que le fond se détache. Il n'est pas nécessaire de cuire l'autre côté.

**4** Empilez les crêpes, côté cuit vers le haut, entre des feuilles de papier sulfurisé. Réservez jusqu'à usage.

**5** Mélangez le crabe ou les crevettes avec les ciboules, gingembre, ail, pousses de bambou ou de soja, sauce de soja, Maïzena, jaune d'œuf, sel et poivre.

**6** Battez légèrement le blanc d'œuf. Mettez une cuillerée de farce au milieu de chaque crêpe, passez un peu de blanc d'œuf sur les bords et pliez en petits paquets, en rentrant les extrémités.

**7** Disposez 4 paquets dans chaque étage d'un cuit-vapeur en bambou, couvrez et faites cuire 30 min à la vapeur. Vous pouvez aussi chauffer l'huile dans une friteuse et quand un petit morceau de pain dore en 1 min, ajoutez avec précaution 4 paquets, côté plié vers le bas. Laissez cuire 1 ou 2 min. Retirez avec une écumoire et déposez sur du papier absorbant. Gardez au chaud dans le four pendant que vous faites cuire le reste des rouleaux de crabe.

**8** Servez avec la sauce bien mélangée et des quartiers de citron vert.





# CRÊPES DE LÉGUMES À LA SAUCE TOMATE

*CES PETITES CRÊPES D'ÉPINARDS AUX ŒUFS PEUVENT SE PRÉPARER À L'AVANCE.  
ACCOMPAGNÉES DE SALSA ÉPICÉE, ELLES FORMENT UNE ENTRÉE ORIGINALE.*



## POUR 10 OU 12 CRÊPES

### INGRÉDIENTS

250 g d'épinards  
1 petit poireau  
Quelques brins de coriandre fraîche  
ou de persil  
3 gros œufs  
50 g de farine  
de l'huile pour frire  
25 g de parmesan fraîchement râpé  
sel et poivre noir du moulin et  
muscade râpée

### Pour la salsa tomate

2 tomates pelées et hachées  
1/4 de piment rouge frais finement  
haché  
2 morceaux de tomates séchées  
à l'huile, égouttées et hachées  
1 petit oignon rouge haché  
1 gousse d'ail hachée  
4 cuil. à soupe de bonne huile d'olive  
2 cuil. à soupe de xérès  
1/2 cuil. à café de sucre roux



**1** Déchirez ou hachez fin les épinards avec le poireau et la coriandre ou le persil mais sans les réduire en purée. Vous pouvez aussi les hacher au robot, sans insister. Battez les œufs avec l'assaisonnement à votre goût. Incorporez peu à peu la farine et 2 ou 3 cuil. à soupe d'eau. Laissez reposer 20 min.

**2** Pour la salsa à la tomate, mélangez tous les ingrédients dans une jatte puis couvrez et laissez se développer les parfums 2 ou 3 h.



**3** Versez de petites cuillerées de pâte dans une poêle non adhésive et faites cuire jusqu'à ce que le dessous soit doré. Retournez et faites cuire rapidement l'autre côté. Égouttez sur du papier absorbant et gardez au chaud. Poudrez de parmesan et servez chaud avec la salsa épicée à la tomate.

### VARIANTE

Remplacez les épinards par du cresson, de l'oseille ou des blettes ou un mélange d'oseille et de blettes.



# ARTICHAUTS AUX ŒUFS NOUVELLE-ORLÉANS

*CETTE ASSOCIATION D'ARTICHAUTS, DE FARCE AUX ÉPINARDS RELEVÉE ET D'ŒUFS POCHÉS DANS UNE SAUCE HOLLANDAISE EST ORIGINAIRE DE LA NOUVELLE-ORLÉANS. LE PLAT ÉVOQUE LA CHALEUR DU GRAND SUD, AVEC LA SAUCE TABASCO DE LOUISIANE.*

POUR 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

- 4 gros artichauts
- 500 g d'épinards, lavés
- 50 g de beurre
- 1 cuil. à soupe de farine
- 18 cl de lait
- 4 filets d'anchois en boîte, égouttés et écrasés
- sauce Tabasco
- sel et poivre noir du moulin et muscade râpée
- 4 œufs

Pour la sauce hollandaise

- 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
- 4 grains de poivre
- 1 feuille de laurier
- 2 jaunes d'œufs à température ambiante
- 125 g de beurre, coupé en dés
- sel et poivre noir du moulin



**1** Avec un couteau aiguisé, coupez les tiges des artichauts. Retirez la moitié supérieure des feuilles, les feuilles de l'intérieur et le foin. Réservez.

**2** Mettez les épinards encore mouillés dans une casserole. Couvrez et laissez-les fondre. Versez dans une passoire et quand ils sont froids, essorez-les entre les mains et hachez-les finement.

**3** Portez une grande casserole d'eau salée à ébullition. Faites cuire les artichauts 30 min ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Retirez avec une écumoire et posez sur des assiettes chaudes. Gardez au chaud. Réservez l'eau de cuisson.



**4** Pour la sauce hollandaise, faites bouillir le vinaigre avec 2 cuil. à soupe d'eau, les grains de poivre et le laurier dans une casserole jusqu'à réduction à 1 cuil. à soupe. Laissez refroidir

**5** Battez les jaunes d'œufs avec un dé de beurre mou et du sel dans une jatte. Passez le mélange de vinaigre sur les jaunes, posez sur une casserole d'eau bouillante et éteignez le feu.



**6** Incorporez au fouet le reste du beurre, dé par dé, en attendant que chaque dé soit fondu avant d'en ajouter un autre. Continuez à fouetter jusqu'à ce que la sauce soit épaisse et luisante. Assaisonnez et laissez sur la casserole d'eau pour la garder au chaud.

## CONSEIL

La chair des feuilles de l'artichaut est délicieuse avec la sauce hollandaise. Pour cela, servez la sauce à part, dans un petit bol ou mieux encore dans un coquetier.



**7** Faites fondre 50 g de beurre dans une grande casserole, ajoutez la farine et tournez 1 min sur le feu jusqu'à ce que le mélange commence à mousser. Retirez du feu et incorporez peu à peu le lait, en remuant constamment. Remettez la casserole sur le feu et continuez à tourner jusqu'à ce que la sauce épaississe et atteigne le point d'ébullition.

**8** Incorporez les anchois à la sauce et laissez frémir environ 5 min. Ajoutez les épinards hachés et portez à nouveau à frémissement. Assaisonnez de sel, poivre noir, muscade et Tabasco. Gardez au chaud.



**9** Portez à frémissement l'eau de cuisson des artichauts. Cassez chaque œuf dans une tasse et faites glisser dans l'eau, par 2 œufs à la fois. Laissez pocher environ 3 min, jusqu'à ce que le blanc soit pris. Retirez avec une écumoire et égouttez sur du papier absorbant.

**10** Remplissez les artichauts avec le mélange d'épinards. Posez un œuf poché sur le dessus et nappez de sauce hollandaise. Servez aussitôt.







## ŒUFS DE CAILLE AUX HERBES

*CE FESTIVAL DE SAVEURS ET DE TEXTURES EST PARFAIT POUR L'ATMOSPHÈRE DÉTENDUE D'UN DÎNER SUR LA TERRASSE. LES JOLIES COQUILLES DES ŒUFS DE CAILLE AJOUTENT ENCORE AU CHARME DE CE DÉLICIEUX HORS-D'ŒUVRE.*



POUR 6 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

- 1 grande focaccia italienne ou 2 ou 3 parthas indiens, ou pains plats
- huile d'olive
- 1 grosse gousse d'ail finement hachée
- une poignée d'herbes fraîches hachées, (coriandre, menthe, persil et origan)
- 18 à 24 œufs de caille
- 2 cuil. à soupe de mayonnaise maison
- 2 cuil. à soupe de crème acidulée d'un jus de citron
- 1 cuil. à café de câpres hachées
- 1 cuil. à café d'échalote hachée
- 225 g de betterave fraîche, cuite dans l'eau ou le cidre, pelée et émincée
- 1/2 botte de ciboules, épluchées et partagées en deux dans la longueur
- 4 cuil. à soupe de chutney d'oignons rouges ou de tamarin et de dattes
- gros sel de mer
- baies roses concassées



**1** Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7). Enduisez le pain d'huile d'olive, parsemez d'ail, d'herbes hachées, de sel et de poivre et faites dorer 10 à 15 min au four. Gardez au chaud.

**2** Mettez les œufs de caille dans une casserole d'eau froide. Portez l'eau à ébullition et laissez cuire 5 min. Retirez avec une écumoire et posez dans un bol d'eau froide. Laissez refroidir.



**3** Faites le dip à la mayonnaise. Mélangez la mayonnaise avec la crème acidulée, les câpres, l'échalote, sel et poivre. Écalez ou non les œufs et disposez-les sur un plat de service.

**4** Coupez le pain en morceaux et servez avec les œufs de caille, la mayonnaise, les betteraves, les ciboules et le chutney dans les assiettes. Placez le gros sel, les baies roses concassées et l'huile d'olive dans des petites coupes.



## MOUSSES DE CREVETTES À L'AVOCAT

*MOUSSE LÉGÈRE, EXTRÊMEMENT PARFUMÉE, CRÉMEUSE MAIS GARDANT SA TEXTURE, CETTE ENTRÉE DOIT SE SERVIR LE JOUR MÊME, TRÈS FRAÎCHE.*

### POUR 6 PERSONNES

#### INGRÉDIENTS

un peu d'huile d'olive pour graisser  
les ramequins  
1 sachet de gélatine en poudre de 11 g  
le jus et le zeste d'1 citron  
4 cuil. à soupe de mayonnaise  
4 cuil. à soupe d'aneth frais haché  
1 cuil. à café de crème d'anchois  
1 cuil. à café de sauce Worcestershire  
4 œufs durs, écalés et hachés  
200 g de crevettes roses cuites,  
épluchées, hachées grossièrement  
1 gros avocat mûr mais encore ferme,  
pelé, dénoyauté et coupé en dés  
25 cl de crème liquide légèrement  
fouettée  
2 blancs d'œufs  
sel et poivre noir du moulin  
quelques brins d'aneth, en garniture  
pain aux céréales chaud ou grillé



**1** Graissez légèrement 6 ramequins avec l'huile d'olive puis posez une collerette en papier cuisson tout autour, en la fixant solidement avec du ruban adhésif. Le papier doit largement dépasser le haut du ramequin pour que la mousse ait assez de place. Vous pouvez procéder de même avec un petit moule à soufflé au lieu de ramequins individuels.

**2** Faites dissoudre la gélatine au bain-marie avec le jus de citron et 1 cuil. à soupe d'eau bouillante, sans cesser de remuer. Laissez tiédir, et ajoutez le zeste de citron, la mayonnaise, l'aneth, la crème d'anchois et la sauce Worcestershire.

**3** Mélangez les œufs durs hachés, les crevettes et l'avocat dans une jatte. Ajoutez la gélatine, puis la crème fouettée. Battez les blancs en neige et incorporez au mélange avec du sel et du poivre. Versez dans les ramequins et mettez au frais 4 h. Garnissez d'aneth et servez avec du pain chaud ou grillé.

#### CONSEIL

Vous pouvez remplacer les crevettes par la même quantité de poisson. Essayez avec de la truite ou du saumon fumé, ou encore avec du crabe.





## SOUFFLÉ AUX DEUX CUISSONS

*CES PETITS SOUFFLÉS SONT SERVIS À L'ENVERS. TRÈS FACILES À FAIRE, ILS PEUVENT ÊTRE PRÉPARÉS LA VEILLE, PUIS RÉCHAUFFÉS DANS LA SAUCE JUSTE AVANT DE SERVIR. ILS CONVIENNENT PARFAITEMENT POUR UN DÎNER ENTRE AMIS.*

POUR 6 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

20 g de beurre  
2 cuil. à soupe de farine  
15 cl de lait  
1 petite feuille de laurier  
2 œufs, blancs et jaunes séparés,  
plus 1 blanc d'œuf  
120 g de gruyère râpé  
2 pincées de levure chimique  
25 cl de crème liquide  
25 g d'amandes émincées  
sel et poivre noir du moulin,  
et muscade râpée  
brins de persil, en garniture



**1** Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7). Graissez légèrement 6 ramequins de 18 cl, puis tapissez le fond d'un rond de papier cuisson beurré.



**2** Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine et laissez cuire 1 min, en remuant. Ajoutez la moitié du lait, mélangez au fouet et versez le reste du lait. Ajoutez le laurier, sel et poivre. Portez à ébullition et laissez cuire 1 min, en remuant.



**3** Retirez du feu et jetez le laurier. Ajoutez les jaunes d'œufs dans la sauce, un par un, puis incorporez le fromage et tournez jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu. Réservez.

**4** Dans une grande jatte vierge de toute trace de graisse, fouettez les blancs d'œufs lentement, jusqu'à ce qu'ils moussent. Ajoutez la levure chimique puis augmentez la vitesse et fouettez en neige ferme.



**5** Incorporez au fouet une cuillerée de blancs en neige dans la sauce au fromage pour l'alléger, puis versez la sauce sur le reste des blancs en neige. Avec une spatule en caoutchouc ou une grande cuillère en métal, incorporez la sauce dans les blancs, en coupant le mélange et en le ramenant de bas en haut.

### VARIANTE

Vous pouvez remplacer le gruyère par d'autres fromages plus forts. Essayez le cheddar vieux, la fourme d'Ambert ou le cantal.



**6** Versez l'appareil à soufflé dans les ramequins préparés, en les remplissant aux trois quarts. Mettez les ramequins dans un plat à four peu profond, rempli à moitié d'eau bouillante. Faites cuire 18 min, jusqu'à ce que les soufflés soient gonflés et dorés. Laissez-les refroidir dans les ramequins, juste assez pour qu'ils retombent.



**7** Montez la température du four à 220 °C (th. 7-8). Passez une lame de couteau tout autour des ramequins et retournez-les sur un plat à four ou des plats individuels. Retirez le papier cuisson.

**8** Assaisonnez légèrement la crème et versez sur les soufflés, parsemez d'amandes et enfournez 10 à 15 min, jusqu'à ce qu'ils soient gonflés et dorés. Servez aussitôt, garni de brins de persil.

### CONSEIL

Si vous faites ces soufflés à l'avance, laissez refroidir après la première cuisson, couvrez et mettez au frais. Sortez-les du réfrigérateur assez longtemps avant la seconde cuisson pour qu'ils soient à température ambiante.







## ŒUFS EN RAMEQUIN AUX POIREAUX

*VOUS POUVEZ UTILISER D'AUTRES LÉGUMES COMME LA PURÉE D'ÉPINARDS OU LA RATATOUILLE POUR CETTE ENTRÉE SIMPLE MAIS ÉLÉGANTE. LE PLAT EST PARFAIT POUR UN DÎNER RAPIDE OU DES INVITÉS INATTENDUS.*

**POUR 4 PERSONNES**

### INGRÉDIENTS

15 g de beurre, plus un peu pour beurrer les plats  
250 g de petits poireaux finement émincés  
5 ou 6 cuil. à soupe de crème liquide  
muscade fraîchement râpée  
4 œufs moyens  
quelques feuilles de sauge  
huile de tournesol  
sel et poivre noir du moulin

### VARIANTE

Vous pouvez aussi battre les œufs avec le reste de la crème et l'assaisonnement à l'étape 4 et les verser sur les poireaux. Faites cuire de la même façon.

**1** Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7). Beurrez généreusement le fond et les côtés de quatre ramequins.



**2** Faites fondre le beurre dans une poêle. Ajoutez les poireaux et laissez cuire 3 à 5 min en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient souples.

**3** Ajoutez 3 cuil. à soupe de crème et laissez cuire à feu doux 5 min, jusqu'à ce que les poireaux soient très tendres et que la crème ait un peu épaissi. Assaisonnez de sel, poivre et muscade.

**4** Mettez les ramequins dans un plat à four et répartissez les poireaux. Cassez un œuf dans chaque ramequin, versez le reste de la crème et assaisonnez.

**5** Versez de l'eau bouillante dans le plat, à mi-hauteur des ramequins. Enfouez et laissez cuire 10 min environ, jusqu'à ce que les œufs soient pris.

**6** Faites frire les feuilles de sauge dans un peu d'huile et éparpillez sur les œufs avant de servir.





## TEMPURA AUX LÉGUMES

*LES TEMPURA SONT DES BEIGNETS JAPONAIS. GÉNÉRALEMENT À BASE DE CREVETTES, ILS PEUVENT AUSSI ÊTRE PRÉPARÉS AVEC DE LA LOTTE ET DES LÉGUMES. DE L'EAU GLACÉE ET DE L'HUILE À BONNE TEMPÉRATURE SONT LE SECRET DE CETTE PÂTE INCROYABLEMENT LÉGÈRE.*

### POUR 4 PERSONNES

#### INGRÉDIENTS

2 courgettes  
1/2 aubergine  
1 grosse carotte  
1/2 petit oignon d'Espagne  
1 œuf  
12 cl d'eau glacée  
120 g de farine  
huile de friture  
sel et poivre noir du moulin  
fleur de sel, rondelles de citron et  
sauce de soja japonaise (shoyu),  
pour servir

1 Avec un épluche-légumes, retirez des lanières de peau sur les courgettes et l'aubergine.



2 Détaillez les courgettes, l'aubergine et la carotte en lanières de 8 à 10 cm de long et d'environ 6 mm de large.

3 Mettez les lanières de courgette, d'aubergine et de carotte dans une passoire et saupoudrez généreusement de sel. Posez une assiette sur les légumes et lestez avec un poids. Laissez 30 min et rincez soigneusement sous le robinet d'eau froide. Égouttez et séchez les légumes sur du papier absorbant.

4 Émincez finement l'oignon parallèlement à la base, en jetant les parties charnues du milieu. Séparez les tranches pour obtenir de longues bandes fines. Mélangez tous les légumes et assaisonnez de sel et de poivre.



5 Faites la pâte à frire juste avant usage. Battez l'œuf et l'eau glacée dans un bol puis incorporez la farine tamisée. Mélangez rapidement à la fourchette sans insister, la pâte doit rester grumeleuse. Tournez les légumes dans la pâte pour les enrober.

#### VARIANTE

Les champignons et les poivrons conviennent également pour les tempura.



6 Remplissez un wok d'huile à mi-hauteur et chauffez à 180 °C. Déposez des cuillerées de légumes bien pleines dans l'huile et faites-les frire 3 min environ jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Procédez en plusieurs « tournées ». Égouttez sur du papier absorbant.

7 Servez chaque portion avec de la fleur de sel, des rondelles de citron et un petit bol de sauce de soja japonaise.



## ŒUFS AUX CREVETTES THAÏS À LA VAPEUR

*CES ŒUFS CUIITS À LA VAPEUR SONT ÉPICÉS DE PIMENT, GINGEMBRE ET AIL. LE CUIT-VAPEUR OU LA PASSOIRE POSÉE SUR UNE CASSEROLE D'EAU BOUILLANTE DOIVENT AVOIR UN COUVERCLE FERMANT BIEN, POUR QUE LA CUISSON DES ŒUFS NE SOIT PAS TROP LONGUE.*

**POUR 4 PERSONNES**

### INGRÉDIENTS

un peu d'huile  
200 g de crevettes roses épluchées  
1 cuil. à café de gingembre frais, râpé  
1 cuil. à café de sauce de poisson  
1 grosse gousse d'ail finement émincée  
1 ou 2 cuil. à soupe de sauce de soja  
2 grosses ciboules finement émincées  
4 œufs moyens  
5 cl de bouillon de légumes ou de poulet  
1 cuil. à café d'huile de sésame  
1 cuil. à café de piment rouge frais très finement haché  
sel et poivre noir du moulin  
salade de chou chinois finement déchiré et de concombre émincé, pour servir (facultatif)



**1** Huilez quatre ramequins. Mettez les crevettes dans une jatte et incorporez le gingembre, la sauce de poisson, l'ail, la sauce de soja et la moitié des ciboules.

### CONSEIL

Si le cuit-vapeur ne possède pas de couvercle hermétique, la cuisson des œufs sera un peu plus longue.



**2** Mettez les œufs dans une autre jatte, ajoutez le bouillon, l'huile et le piment, mélangez au fouet. Ajoutez les crevettes et répartissez entre les ramequins.

**3** Faites cuire les ramequins 15 min à la vapeur, jusqu'à ce que les œufs soient pris. Retirez du feu et laissez refroidir. Servez avec la salade.

## ŒUFS AU VIN ROUGE

*VOICI UNE VARIANTE PLUS LÉGÈRE DE LA RECETTE CLASSIQUE DES ŒUFS EN MEURETTE. LES ŒUFS SONT TRADITIONNELLEMENT POCHÉS DANS LE VIN ET NON DANS L'EAU.*

**POUR 6 PERSONNES**

### INGRÉDIENTS

40 g de beurre  
150 g de lard maigre, sans couenne et grossièrement haché  
1 gros oignon haché  
2 échalotes hachées  
1 grosse gousse d'ail hachée  
75 cl de vin rouge  
1 clou de girofle  
1 cuil. à café de sucre  
1 feuille de laurier  
1 brin de thym frais ou 1 cuil. à café de thym séché  
25 g de farine  
6 tranches de baguette  
15 g de beurre mou ou fondu  
6 œufs  
sel et poivre noir du moulin  
brins de thym, en garniture

**1** Faites fondre le beurre dans une casserole et faites revenir le lard 5 min. Ajoutez oignon, échalotes et ail et laissez cuire encore 5 min, en remuant.

**2** Ajoutez le vin, le clou de girofle, le sucre et les herbes et laissez frémir 15 min, jusqu'à réduction d'un tiers.

**3** Laissez la sauce refroidir, retirez le lard et réservez-le. Jetez laurier, thym et clou de girofle. Passez la sauce ou mixez-la au blender.

**4** Faites fondre le reste du beurre dans une casserole et ajoutez la farine pour faire un roux. À feu très doux, incorporez au fouet la purée de vin et laissez cuire 2 ou 3 min, jusqu'à épaississement. Ajoutez 3 cuil. à soupe d'eau pour l'alléger et fouettez bien. Remettez le lard dans la sauce.

**5** Simultanément, tartinez de beurre mou ou fondu le pain des deux côtés, et faites griller.



**6** Cassez les œufs dans une tasse, un par un, et faites glisser dans une casserole d'eau frémissante. Pochez 3 min puis retirez et égouttez sur du papier absorbant. Pour servir, versez un peu de sauce sur le toast, ajoutez l'œuf et garnissez de thym.









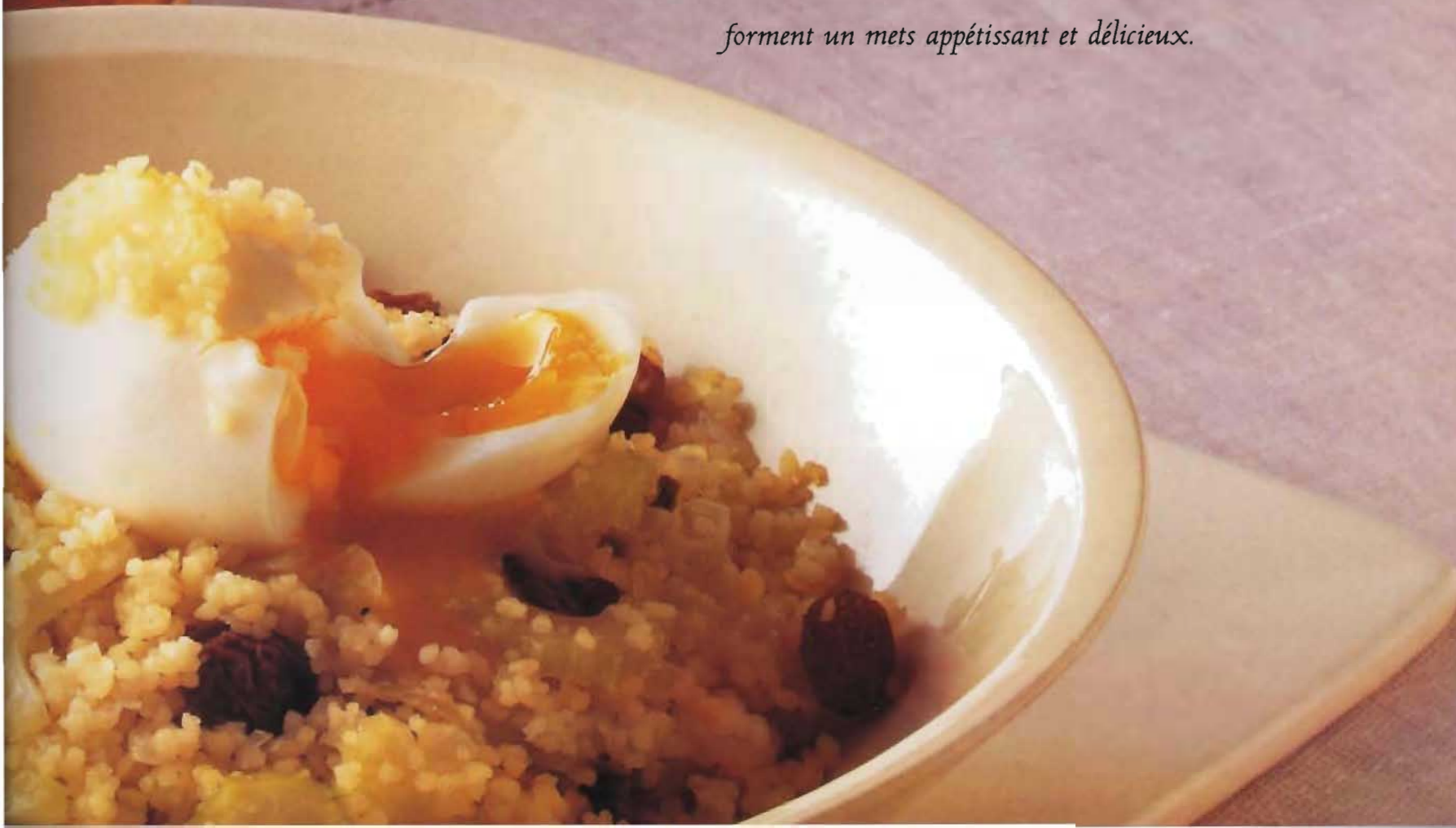




# PLATS PRINCIPAUX

*Il est rare que l'œuf soit considéré comme l'élément le plus important des plats principaux. Cependant il existe de nombreux plats nourrissants dont l'œuf est l'ingrédient principal. Ces plats tirent parti des qualités polyvalentes des œufs, entiers ou mélangés avec d'autres ingrédients.*

*La morue au four, sauce hollandaise, ou les spaghetti aux œufs, au lard et à la crème, ne sauraient s'en passer pour leurs sauces riches et onctueuses, et pour des plats comme le pudding de pain à la tomate, les œufs sont indispensables pour en lier les différents composants. D'autres encore, comme le curry de lentilles aux œufs ou le couscous aux œufs et à la sauce tomate, avec leurs œufs cuits à l'eau, forment un mets appétissant et délicieux.*





## SPAGHETTI AUX ŒUFS, AU LARD ET À LA CRÈME

*CE PLAT CLASSIQUE ITALIEN, PARFUMÉ DE PANCETTA ET D'AIL AVEC SA SAUCE À L'ŒUF QUI CUIT DANS LES SPAGHETTI BRÛLANTS, EST APPRÉCIÉ DANS LE MONDE ENTIER.*



### POUR 4 PERSONNES

#### INGRÉDIENTS

2 cuil. à soupe d'huile d'olive  
1 petit oignon finement haché  
1 grosse gousse d'ail écrasée  
8 tranches fines de pancetta ou de lard fumé maigre, coupées en lanières de 1 cm  
350 g de spaghetti frais ou secs  
4 œufs  
9 à 12 cl de crème fraîche  
4 cuil. à soupe de parmesan fraîchement râpé, plus un peu pour servir  
sel et poivre noir du moulin

1 Chauffez l'huile dans une grande casserole, ajoutez l'oignon et l'ail et faites revenir à feu doux 5 min.



2 Ajoutez la pancetta ou le lard et laissez cuire 10 min, en remuant.

3 Faites cuire les spaghetti *al dente* dans une grande casserole d'eau bouillante salée, selon les instructions portées sur le paquet.



4 Mettez les œufs, la crème et le parmesan râpé dans une jatte. Ajoutez beaucoup de poivre noir et mélangez bien.



5 Égouttez les pâtes soigneusement, versez dans la casserole contenant la pancetta ou le lard et mélangez bien.

6 Éteignez le feu sous la casserole, ajoutez aussitôt le mélange d'œufs et tournez bien pour qu'il cuise légèrement en enrobant les pâtes.

7 Assaisonnez à votre goût et répartissez entre quatre bols chauds. Saupoudrez de poivre noir du moulin. Servez aussitôt, le parmesan râpé étant proposé séparément.

#### CONSEIL

Vous pouvez remplacer la crème fraîche par de la crème liquide.



## MORUE AU FOUR, SAUCE HOLLANDAISE

*LE POISSON FRAIS, CUIT TRÈS SIMPLEMENT, NE RÉCLAME QU'UN PEU DE SAUCE HOLLANDAISE. CETTE RECETTE PROPOSE ÉGALEMENT QUELQUES VARIANTES DE LA SAUCE CLASSIQUE.*

### POUR 4 PERSONNES

#### INGRÉDIENTS

4 darnes de morue fraîche  
un peu d'huile d'olive  
un filet de jus de citron  
1 cuil. à soupe de chapelure blanche  
1 cuil. à soupe de noisettes  
grossièrement écrasées  
sel et poivre noir du moulin  
quelques brins d'aneth, en garniture  
frites et salade mélangée, pour servir

#### Pour la sauce hollandaise

2 cuil. à soupe de jus de citron  
2 jaunes d'œufs  
120 g de beurre fondu et légèrement refroidi



**3** Incorporez au fouet les jaunes d'œufs, à feu très doux, et ajoutez le beurre en filet, en fouettant constamment, jusqu'à ce que le mélange soit épais et luisant. Assaisonnez. Gardez au chaud au bain-marie jusqu'au moment de servir.

**4** Nappez le poisson de sauce et garnissez d'aneth. Servez avec des frites et une salade mélangée.

#### VARIANTE

Pour une sauce à l'anchois, incorporez 2 ou 3 filets d'anchois en purée et fouettez jusqu'à dissolution complète. Cette sauce ne demande souvent que du poivre, les anchois étant déjà très salés. Pour faire une sauce aux herbes, incorporez 2 cuil. à soupe d'aneth très finement haché et laissez reposer 5 à 10 min avant de servir. Pour faire une sauce à la tomate, incorporez 2 cuil. à soupe de tomates olivettes très finement hachées et poivrez davantage.



**1** Préchauffez le four à 200 °C (th 6-7). Enduisez le poisson des deux côtés d'huile et de jus de citron et assaisonnez. Enrobez chaque darne d'un mélange de chapelure et de noisettes. Faites cuire au four 15 à 20 min.



**2** Pendant ce temps, préparez la sauce hollandaise. Faites réduire de moitié le jus de citron avec 2 cuil. à soupe d'eau dans une petite casserole. Laissez tiédir.





## PUDDING SOUFFLÉ AU POISSON FUMÉ

*CE PLAT SAVOUREUX EST À LA FOIS UN SOUFFLÉ ET UN PÂTÉ DE POISSON, ASSEZ SUBSTANTIEL POUR UN DÉJEUNER DOMINICAL OU UN DÎNER D'HIVER. IL EST FACILE À MANGER ET LES ENFANTS L'ADORENT.*

POUR 4 À 5 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

450 g de haddock ou morue fumé  
trempé 20 min dans l'eau froide  
350 g de pommes de terre cuites,  
pelées et gardées au chaud  
50 g de beurre  
3 cuil. à soupe de ciboulettes ciselée  
plus un peu en garniture  
3 œufs, blancs séparés des jaunes  
1 cuil. à soupe de jus de citron  
sel et poivre noir du moulin

### CONSEIL

Pour donner plus de goût, ajoutez un filet de vermouth blanc sec ou de vin blanc à l'eau de cuisson du poisson.



**1** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Égouttez le poisson, mettez-le dans une grande casserole, recouvrez d'eau froide et portez à frémissement. Pochez 5 à 7 min jusqu'à ce qu'il s'effeuille facilement. Laissez tiédir puis égouttez et retirez la peau et les arêtes.



**2** Écrasez les pommes de terre avec le beurre, la ciboulette, les jaunes et l'assaisonnement. Incorporez le poisson effeuillé et le jus de citron. Ajoutez les blancs en neige ferme. Versez dans un moule beurré et faites cuire 35 min au four.

## RISOTTO AUX LÉGUMES VERTS ET AUX ŒUFS

*LES ŒUFS TRANSFORMENT CE CLASSIQUE ITALIEN EN UN PLAT DÉLICAT ET CRÉMEUX. SERVEZ AVEC DU PAIN DE CAMPAGNE OU UNE SALADE CROQUANTE DE FENOUIL ET DE TRÉVISE.*

POUR 4 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

50 g de beurre  
1 oignon haché  
2 gousses d'ail écrasées  
225 g de riz Arborio ou à risotto  
60 à 75 cl de bon bouillon  
de poulet ou de légumes,  
bouillant  
3 œufs  
75 g de parmesan fraîchement  
râpé  
1 cuil. à soupe de jus de citron  
125 g d'épinards, de chou vert  
ou de blette, déchirés  
sel et poivre noir du moulin

### VARIANTE

Pour un risotto campagnard, remplacez les épinards par de l'oseille, en supprimant le jus de citron, l'oseille étant déjà très acide.



**1** Faites fondre le beurre dans une casserole à fond épais. Ajoutez l'oignon et l'ail et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient souples. Ajoutez le riz et tournez pour l'enrober de beurre, puis versez 30 cl de bouillon.

### CONSEIL

Un restant de riz peut servir à réaliser ce plat. Sautez la deuxième étape et ajoutez œufs, fromage et jus de citron comme indiqué ci-contre, en laissant cuire à feu doux. Essayez également d'autres légumes, comme les poireaux ou les asperges.

**2** Portez le mélange à ébullition à feu doux et laissez frémir, en remuant une seule fois, jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé. Ajoutez encore 30 cl de bouillon et laissez cuire jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé.



**3** Battez les œufs avec le fromage, le jus de citron, les légumes verts et l'assaisonnement. Incorporez au riz et laissez cuire 5 min à feu très doux, en ajoutant du bouillon si le mélange paraît trop sec. Pour être parfait, le risotto doit avoir une consistance crémeuse.







## CRÊPES AUX HERBES

*CES CRÊPES LÉGÈRES AUX HERBES SONT TRANSFORMÉES PAR UNE FARCE D'ÉPINARDS, DE FROMAGE ET DE PIGNONS. FAITES-LES CUIRE AU FOUR ET SERVEZ AVEC UNE BONNE SAUCE TOMATE.*

### POUR 4 PERSONNES

#### INGRÉDIENTS

25 g d'herbes fraîches hachées  
1 cuil. à soupe d'huile de tournesol,  
plus un peu pour la poêle  
12 cl de lait  
3 œufs  
25 g de farine  
1 pincée de sel

#### Pour la sauce

2 cuil. à soupe d'huile d'olive  
1 petit oignon haché  
2 gousses d'ail écrasées  
400 g de tomates hachées  
1 pincée de sucre roux

#### Pour la farce

450 g d'épinards frais, cuits et essorés  
175 g de ricotta  
25 g de pignons de pin grillés  
5 moitiés de tomates séchées à  
l'huile d'olive, égouttées et hachées  
2 cuil. à soupe de basilic frais  
déchiré  
sel, muscade et poivre noir du moulin  
4 blancs d'œufs  
de l'huile



**1** Pour faire les crêpes, mettez les herbes et l'huile dans le bol d'un robot et mixez en purée lisse. Ajoutez le lait, les œufs, la farine et le sel et mixez à nouveau. Laissez reposer 30 min.

**2** Chauffez une petite poêle non adhésive et ajoutez très peu d'huile. Versez une louche de pâte et inclinez la poêle pour recouvrir le fond. Laissez cuire 2 min, retournez et laissez cuire encore 1 à 2 min. Faites de même sept autres crêpes.

**3** Pour la sauce, chauffez l'huile dans une petite casserole, ajoutez oignon et ail et laissez cuire 5 min. Ajoutez les tomates et le sucre et laissez cuire 10 min. Réduisez en purée au blender, passez et réservez.

**4** Pour la farce, mélangez les épinards avec la ricotta, les pignons, les tomates et le basilic. Assaisonnez de sel, muscade et poivre.

**5** Préchauffez le four à 190 °C (th 6-7). Fouettez les 4 blancs d'œufs en neige. Incorporez un tiers des blancs dans les épinards puis ajoutez le reste.



**6** Mettez une crêpe à la fois sur une plaque huilée, ajoutez 1 cuillerée de farce et pliez en quatre. Faites cuire 12 min, la farce doit être ferme. Réchauffez la sauce et servez avec les crêpes.





## ROULÉ AU SAUMON FUMÉ ET AUX HERBES

*IL FAUT TRÈS PEU DE SAUMON FUMÉ POUR LA FARCE DE CE ROULÉ DÉLICIEUSEMENT PARFUMÉ. FAITES LE ROULÉ À L'AVANCE POUR LUI DONNER LE TEMPS DE REFROIDIR, MAIS NE LE METTEZ PAS AU RÉFRIGÉRATEUR POUR QU'IL GARDE SA TEXTURE LÉGÈRE.*



**2** Préparez une plaque de 33 x 28 cm et préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Fouettez les blancs d'œufs en neige et incorporez au mélange précédent, versez sur la plaque et laissez cuire 12 à 15 min. Laissez reposer 10 à 15 min, recouvert de papier cuisson, puis retournez sur du papier cuisson poudré d'un peu de parmesan. Laissez refroidir.



**3** Mélangez la crème fraîche avec le saumon fumé haché, l'aneth haché, du sel et du poivre.



**4** Étalez sur le roulé et roulez, puis laissez raffermir dans un endroit frais. Parsemez du reste du parmesan et garnissez de mâche.

### POUR 6 À 8 PERSONNES

#### INGRÉDIENTS

25 g de beurre  
25 g de farine  
18 cl de lait chaud  
3 gros œufs, blancs séparés des jaunes  
50 g de parmesan fraîchement râpé  
2 cuil. à soupe d'aneth frais, haché  
2 cuil. à soupe de persil frais, haché  
15 cl de crème fraîche  
115 g de saumon fumé, grossièrement haché  
sel et poivre noir du moulin mâche, en garniture

**1** Faites fondre le beurre dans une casserole à fond épais, incorporez la farine et laissez cuire à feu doux pour former une pâte épaisse. Ajoutez peu à peu le lait en fouettant et laissez cuire 1 à 2 min, pour donner une sauce épaisse. Incorporez les jaunes d'œufs, deux tiers du parmesan, les herbes, sel et poivre noir à votre goût.

#### CONSEIL

Les roulés, qui peuvent être faits à l'avance, sont parfaits pour recevoir. Pour changer, vous pouvez remplacer le parmesan et le saumon fumé par des fromages plus forts et du saumon frais cuit, du thon ou des crevettes.



## HACHIS ÉPICÉ SOUFFLÉ

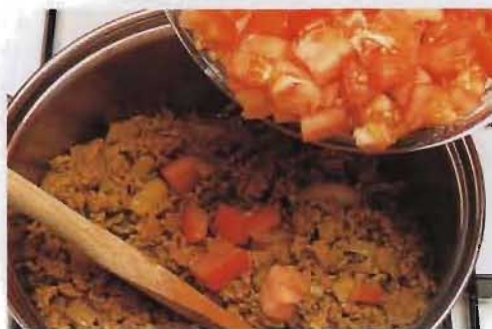
*IL EXISTE DES VARIANTES DE CE PLAT DANS LE MONDE ENTIER, SOUS DIFFÉRENTS NOMS. EN AFRIQUE DU SUD, IL S'APPELLE BOBOTEE, EN INDE ET EN ORIENT, C'EST LE KEEMA PER ENDA.*

POUR 4 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

2 cuil. à soupe d'huile végétale ou ghee  
2 oignons finement hachés  
2 grosses gousses d'ail écrasées  
1 morceau de racine de gingembre frais de 1 cm, pelée et râpée  
1 cuil. à soupe de piment en poudre  
2 cuil. à café de coriandre en poudre  
1 cuil. à café de cumin en poudre  
1 cuil. à soupe de curcuma en poudre  
700 g de bœuf ou agneau haché  
2 grosses tomates hachées  
4 œufs  
2 cuil. à café de Maïzena  
2 ou 3 cuil. à soupe de coriandre ou de persil frais haché  
sel et poivre noir du moulin  
riz, nouilles ou pommes de terre cuites au four et salade verte, pour servir

**1** Chauffez l'huile dans une casserole et faites revenir les oignons et l'ail. Ajoutez le gingembre et les épices et laissez cuire 2 min. Ajoutez la viande hachée et faites dorer à feu vif.



**2** Ajoutez 15 cl d'eau et les tomates et laissez frémir 12 min ou jusqu'à ce que le liquide soit réduit. Versez dans un plat à four. Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7).



**3** Séparez les jaunes des blancs d'œufs dans des jattes différentes. Battez les jaunes avec la Maïzena, sel et poivre. Fouettez les blancs en neige ferme et incorporez aux jaunes avec la moitié de la coriandre. Versez sur le hachis et laissez cuire 20 min, jusqu'à ce que le dessus soit gonflé. Parsemez du reste de la coriandre. Servez brûlant avec une salade verte et du riz, des nouilles ou des pommes de terre, à votre goût.

## PUDDING DE PAIN À LA TOMATE

*CE PLAT FAMILIAL ET CHALEUREUX, QUI PEUT SE PRÉPARER À L'AVANCE, EST PARFAIT SI VOUS N'AVEZ PAS LE TEMPS DE CUISINER LE JOUR MÊME.*

POUR 4 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

50 g de beurre mou  
1 cuil. à soupe de sauce pesto rouge  
1 foccacia à l'ail et aux herbes  
2 grosses tomates mûres émincées  
150 g de mozzarella finement émincée  
30 cl de lait  
3 gros œufs  
50 g de fromage pecorino romano ou fontina, râpé  
1 cuil. à café d'origan frais haché plus un peu en garniture  
sel et poivre noir du moulin

### CONSEIL

Vous pouvez utiliser des fromages comme le beaufort, le bel paese ou le taleggio dans ce pudding.

**1** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mélangez le beurre et le pesto dans un petit bol. Coupez le pain aux herbes en tranches et tartinez chaque tranche de pesto.



**2** Dans un plat à four ovale, disposez des tranches de pain en alternance avec des tranches de tomates et de mozzarella.



**3** Battez le lait avec les œufs et l'origan, assaisonnez bien et versez sur le pain. Laissez reposer 5 min.

**4** Parsemez de fromage râpé et faites cuire le pudding au four 40 min environ ou jusqu'à ce qu'il soit doré et juste pris. Servez aussitôt dans le plat, garni d'origan haché.







## COUSCOUS AUX ŒUFS ET À LA SAUCE TOMATE

*LA CUISINE VÉGÉTARIENNE DU MOYEN-ORIENT EST À LA FOIS VARIÉE ET VITE FAITE, SURTOUT AVEC LE COUSCOUS TOUT PRÉPARÉ QUE L'ON TROUVE AUJOURD'HUI.*

POUR 4 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

700 g de tomates olivettes  
grossièrement hachées  
4 gousses d'ail hachées  
1/2 piment rouge épépiné et haché  
2 cuil. à café de sucre roux  
4 œufs  
12 cl d'huile d'olive  
1 gros oignon haché  
2 branches de céleri finement émincées  
50 g de raisins secs  
200 g de semoule à couscous prêt  
à l'emploi  
35 cl de bouillon de poulet ou  
de légumes  
sel et poivre noir du moulin



**1** Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Mettez les tomates et l'ail dans un plat à four ou une plaque, arrosez avec 2 cuil. à soupe d'huile, parsemez de piment haché, sucre, sel et poivre et faites rôtir 20 min.



**2** Faites bouillir les œufs 4 min, puis plongez-les dans l'eau froide et laissez sous l'eau courante jusqu'à ce qu'ils soient froids. Écalez avec précaution.



**3** Faites cuire l'oignon et le céleri dans une grande casserole, dans 1 ou 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez raisins, semoule et bouillon chaud et réservez jusqu'à ce que tout le liquide soit absorbé. Mélangez, en ajoutant du bouillon si nécessaire, et assaisonnez. Versez dans un plat de service chaud, enfoncez les œufs dans le couscous et recouvrez de papier d'aluminium. Gardez au chaud dans le four.

### CONSEIL

Vous pouvez utiliser toutes sortes d'œufs dans ce plat : les petits œufs de faisan, pintade ou poule naine donnent une variante intéressante, mais ils sont difficiles à écaler. Ajoutez un ou deux œufs par portion, selon grosseur.



**4** Retirez les tomates du four et passez à travers une passoire. Ajoutez 1 cuil. à soupe d'eau bouillante et 1 cuil. à soupe d'huile d'olive à la purée de tomates pour donner une sauce lisse. Versez un peu de sauce tomate sur chaque œuf. Servez aussitôt, avec le reste de la sauce en saucière.



# CURRY DE LENTILLES AUX ŒUFS

LES ŒUFS SE MARIENT REMARQUABLEMENT AVEC LE CURRY VÉGÉTARIEN ET, ASSOCIÉS AUX LENTILLES, ILS DONNENT UN PLAT SUBSTANTIEL ET EXTRÊMEMENT SAVOUREUX.

POUR 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

- 75 g de lentilles vertes
- 75 cl de bouillon de légumes
- 6 œufs
- 2 cuil. à soupe d'huile
- 3 clous de girofle
- quelques grains de poivre noir
- 1 oignon finement haché
- 2 piments verts finement hachés
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 morceau de 3 cm de racine de gingembre frais, épluchée et hachée
- 2 cuil. à soupe de pâte de curry
- 1 boîte de 400 g de tomates hachées
- 1/2 cuil. à café de sucre
- 1/2 cuil. à café de garam masala



**1** Lavez soigneusement les lentilles sous l'eau courante. Mettez-les dans une grande casserole à fond épais avec le bouillon de légumes. Couvrez et laissez frémir 15 min ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres. Égouttez et réservez.



**2** Faites cuire les œufs 10 min à l'eau bouillante. Retirez de l'eau et laissez tiédir. Quand ils sont assez froids, égalez-les et coupez-les en deux dans la longueur.



**3** Chauffez l'huile dans une grande poêle ou une casserole et faites dorer 2 min les clous de girofle et les grains de poivre. Ajoutez l'oignon, les piments, l'ail et le gingembre et faites cuire encore 5 à 6 min, en remuant souvent.

**4** Incorporez la pâte de curry et faites cuire encore 2 min, en remuant.

**5** Ajoutez les tomates hachées et le sucre et 18 cl d'eau. Laissez frémir 5 min, jusqu'à ce que la sauce épaississe, en remuant de temps en temps. Ajoutez les œufs durs, les lentilles égouttées et le garam masala. Couvrez et laissez frémir encore 10 min et servez.

## CONSEIL

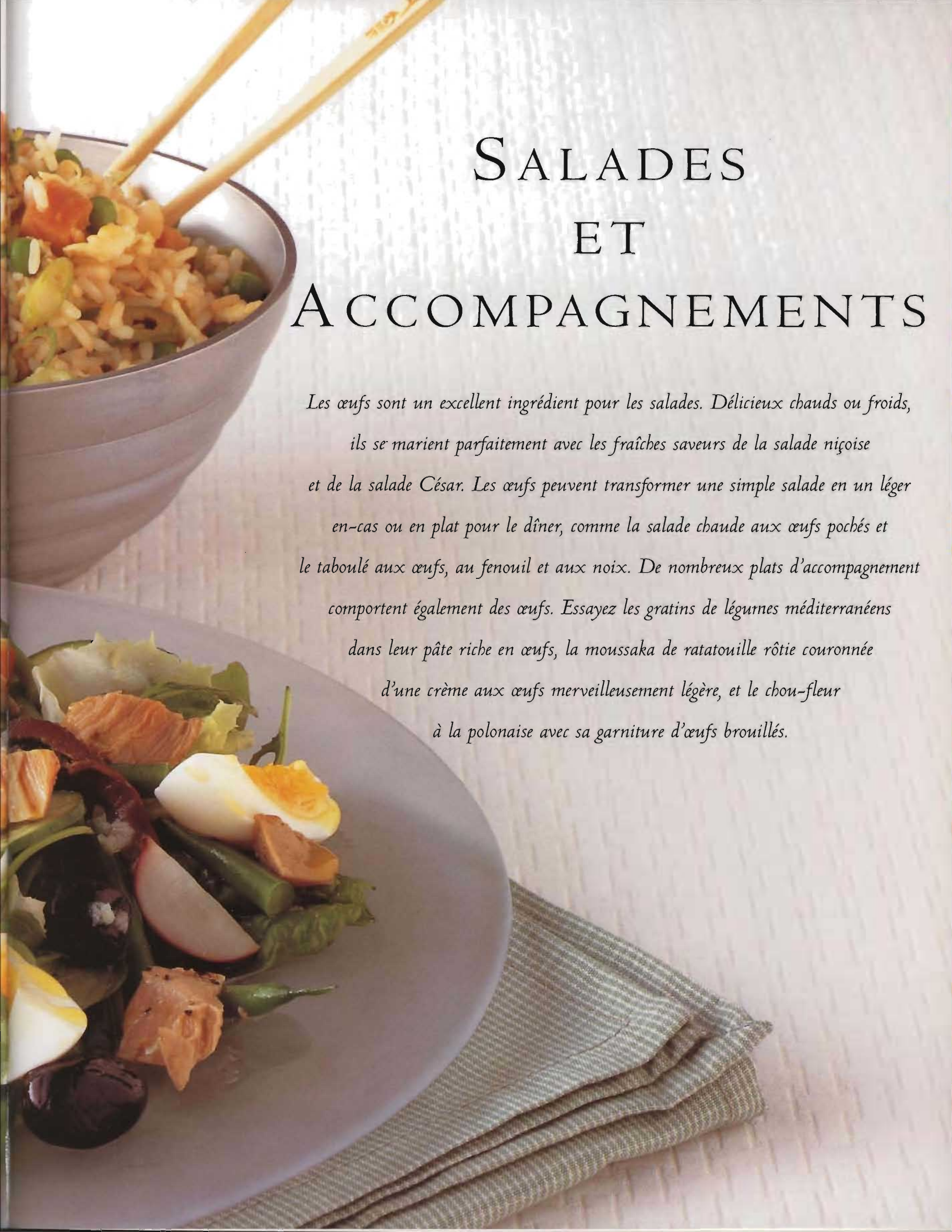
Vous pouvez remplacer les lentilles vertes par des rouges. Ces lentilles ont tendance à s'écraser davantage à la cuisson, ce qui donne un curry plus lisse.









The image features a light-colored, textured background. In the upper left, a white bowl contains a rice salad with orange carrots, green peas, and yellow corn, with two wooden chopsticks resting inside. In the lower left, a white plate holds a cold salad with green leafy vegetables, orange salmon pieces, a halved hard-boiled egg, sliced radishes, green beans, and dark olives. A folded green and white striped cloth napkin is placed to the right of the plate.

# SALADES ET ACCOMPAGNEMENTS

*Les œufs sont un excellent ingrédient pour les salades. Délicieux chauds ou froids, ils se marient parfaitement avec les fraîches saveurs de la salade niçoise et de la salade César. Les œufs peuvent transformer une simple salade en un léger en-cas ou en plat pour le dîner, comme la salade chaude aux œufs pochés et le taboulé aux œufs, au fenouil et aux noix. De nombreux plats d'accompagnement comportent également des œufs. Essayez les gratins de légumes méditerranéens dans leur pâte riche en œufs, la moussaka de ratatouille rôtie couronnée d'une crème aux œufs merveilleusement légère, et le chou-fleur à la polonaise avec sa garniture d'œufs brouillés.*



## SALADE CÉSAR

*CETTE SALADE CLASSIQUE FUT CRÉÉE PAR CÉSAR CORDONI, À TIJUANA EN 1924. LA SALADE DOIT ÊTRE DE LA ROMAINE, ET LES ŒUFS MOLLETS ET LES CROÛTONS À L'AIL SONT AJOUTÉS À LA DERNIÈRE MINUTE.*



### POUR 6 PERSONNES

#### INGRÉDIENTS

- 18 cl d'huile d'olive
- 120 g de pain, coupé en dés de 2 cm
- 1 grosse gousse d'ail écrasée avec le plat du couteau
- 1 salade romaine
- 2 œufs cuits 3 min à l'eau bouillante
- 12 cl de jus de citron
- 50 g de parmesan fraîchement râpé
- 6 filets d'anchois, égouttés et finement hachés (facultatif)
- sel et poivre noir du moulin

**1** Chauffez 5 cl d'huile dans une poêle. Ajoutez le pain et l'ail et faites dorer en remuant constamment. Égouttez sur du papier absorbant et jetez l'ail.



**2** Fractionnez les grandes feuilles de salade. Mettez la salade dans un saladier.

**3** Versez le reste de l'huile d'olive sur la salade et assaisonnez de sel et de poivre. Tournez la salade.



**4** Cassez les œufs sur la salade. Arrosez de jus de citron et tournez pour mélanger les ingrédients.



**5** Ajoutez le parmesan râpé et les anchois (facultatif), et tournez à nouveau.



**6** Parsemez de croûtons et servez aussitôt.

#### CONSEIL

Pour une sauce plus relevée, ajoutez à l'huile d'olive 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc, 1/2 cuil. à café de moutarde, 1 cuil. à café de sucre, sel et poivre.



## SALADE NIÇOISE

AVEC CES INGRÉDIENTS FRAIS ET COLORÉS, CETTE SALADE PROVENÇALE CLASSIQUE DONNE UN PLAT D'ÉTÉ DÉLICIEUX. SERVEZ-LA AVEC DU PAIN DE CAMPAGNE ET DU VIN BLANC BIEN FRAIS.

### POUR 4 PERSONNES

#### INGRÉDIENTS

- 120 g de haricots verts épluchés et coupés en deux
- 1 tranche de thon d'environ 170 g
- de l'huile d'olive pour enduire le thon
- 120 g de feuilles de salades mélangées
- 1/2 petit concombre finement émincé
- 4 tomates mûres coupées en quartiers
- 1 boîte d'anchois de 50 g, égouttés et partagés en deux dans la longueur
- 4 œufs durs
- 1/2 botte de petits radis épluchés
- 50 g de petites olives noires
- sel et poivre noir du moulin

#### Pour la sauce

- 6 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc



**1** Pour faire la sauce, fouettez l'huile avec l'ail et le vinaigre, puis salez et poivrez à votre goût. Réservez.

**2** Faites cuire les haricots 2 min à l'eau bouillante salée, pas davantage, afin qu'ils restent croquants. Égouttez.

**3** Mélangez la salade avec le concombre émincé, les tomates et les haricots verts dans une grande coupe. Partagez les anchois en deux dans la longueur, écalez les œufs et coupez-les en quartiers.

#### VARIATION

Vous pouvez, si vous les aimez, ajouter quelques petites pommes de terre nouvelles cuites.



**4** Préchauffez le grill. Enduisez le thon d'huile d'olive, salez et poivrez. Faites griller 3 à 4 min de chaque côté, il doit être bien cuit. Laissez refroidir et effeuillez à la fourchette.



**5** Éparpillez le thon, les anchois, les quartiers d'œufs, les radis et les olives sur la salade. Arrosez avec la sauce et tournez légèrement pour mélanger. Servez aussitôt.





## SALADE DE POMMES DE TERRE AUX ŒUFS

*DES ŒUFS DURS ET DU JUS DE CITRON DONNERONT UNE NOUVELLE JEUNESSE À CETTE SALADE À L'ANCIENNE. AVEC SA SAVEUR ACIDE, ELLE SERA PARFAITE POUR UN BARBECUE ESTIVAL.*

POUR 4 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

900 g de pommes de terre nouvelles  
1 petit oignon finement haché  
2 œufs durs  
30 cl de mayonnaise  
1 gousse d'ail écrasée  
le zeste finement râpé et le jus d'1 citron  
4 cuil. à soupe de persil frais haché, plus un peu pour la garniture (facultatif)  
sel et poivre noir du moulin

### CONSEIL

Si vous surveillez votre régime, choisissez une mayonnaise allégée ou remplacez-la par du yaourt grec maigre en n'ajoutant que la moitié du jus de citron.

1 Grattez les pommes de terre, couvrez d'eau froide et portez à ébullition. Salez et laissez frémir 15 min, elles doivent être tendres. Égouttez et laissez refroidir. Coupez en gros dés, assaisonnez et mélangez avec l'oignon haché.



2 Écalez les œufs durs, réservez le jaune et hachez grossièrement les blancs. Mettez les blancs dans un bol et incorporez la mayonnaise. Mélangez l'ail avec le zeste et le jus de citron dans un petit bol et ajoutez à la mayonnaise, en mélangeant bien.



3 Incorporez la mayonnaise aux pommes de terre, puis ajoutez le persil haché. Passez les jaunes d'œufs à travers une passoire et éparpillez sur le dessus. Servez frais ou très froid, garni de persil (facultatif).

### VARIANTE

Remplacez les pommes de terre par de la betterave cuite. La mayonnaise deviendra rose vif, mais son goût reste excellent. Vous pouvez aussi mélanger pommes de terre et betteraves.

## SALADE DE PRINTEMPS AUX ŒUFS DE CAILLE

*RÉGÁLEZ-VOUS AVEC LES PREMIERS LÉGUMES DU JARDIN DE CETTE SALADE CROQUANTE, AUX ŒUFS DE CAILLE. LE CONTRASTE DES SAVEURS EST DÉLICIEUX.*

POUR 4 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

170 g de fèves  
170 g de petits pois  
170 g d'asperges  
170 g de très petites pommes de terre nouvelles, bien grattées  
8 œufs de caille, cuits à la coque et écalés  
3 cuil. à soupe de mayonnaise au citron d'excellente qualité  
3 cuil. à soupe de crème fraîche  
1/2 bouquet de menthe hachée, en réservant quelques feuilles entières pour la garniture  
sel et poivre noir du moulin

1 Faites cuire à l'eau bouillante séparément les fèves, pois, asperges et pommes de terre, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.



2 Mélangez les fèves, pois, asperges, pommes de terre et œufs.



3 Mélangez la mayonnaise avec la crème fraîche et la menthe hachée, salez et poivrez à votre goût. Versez la sauce sur la salade et tournez délicatement, en ajoutant les feuilles de menthe entières à la dernière minute. Servez aussitôt.







## SALADE CHAUDE AU JAMBON, AUX ŒUFS ET AUX ASPERGES

CETTE SALADE TIÈDE ASSOCIE PÂTES, JAMBON, ŒUFS ET ASPERGES, RELEVÉS D'UNE SAUCE MOUTARDE.



### POUR 4 PERSONNES

#### INGRÉDIENTS

- 450 g d'asperges
- 450 g de tagliatelles
- 225 g de jambon cuit, en tranches épaisses de 5 mm et détaillées en bâtonnets
- 2 œufs durs coupés en tranches
- 50 g de parmesan en copeaux
- sel et poivre noir du moulin

#### Pour la sauce

- 50 g de pommes de terre cuites
- 5 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de jus de citron
- 2 cuil. à café de moutarde de Dijon
- 12 cl de bouillon de légumes

#### CONSEIL

Vous pouvez remplacer le jambon par du poulet ou de fines tranches de fromage italien comme la fontina ou l'asiago.

1 Épluchez les asperges et jetez les parties dures. Coupez les pointes et faites cuire les tiges 12 min à l'eau bouillante salée. Après 6 min de cuisson, ajoutez les pointes. Égouttez, et rafraîchissez sous l'eau froide.



2 Hachez finement les tiges cuites. Mettez dans le bol d'un robot avec les ingrédients de la sauce et mixez pour obtenir un mélange lisse.



3 Faites cuire les pâtes *al dente* dans une grande casserole d'eau salée, selon les instructions du fabricant. Rafraîchissez sous l'eau froide et égouttez.

4 Pour servir, tournez les pâtes dans la sauce à l'asperge et répartissez entre quatre assiettes. Couronnez de jambon, d'œufs durs et de pointes d'asperges. Servez saupoudré de copeaux de parmesan.



# SALADE CHAUDE AUX ŒUFS POCHÉS

LES ŒUFS POCHÉS, LE PIMENT, LES CROÛTONS CHAUDS SE MARIENT DÉLICIEUSEMENT AVEC LA SALADE CROQUANTE. CETTE SAVOUREUSE SALADE EST PARFAITE POUR UN DÉJEUNER D'ÉTÉ.

POUR 2 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

1/2 pain aux céréales  
3 cuil. à soupe d'huile pimentée  
2 œufs  
120 g de feuilles de salade mélangées  
3 cuil. à soupe d'huile d'olive  
2 clous de girofle écrasés  
1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique ou de xérès  
50 g de copeaux de parmesan  
poivre noir du moulin (facultatif)



**1** Retirez soigneusement la croûte du pain aux céréales. Coupez le pain en dés de 2 cm.



**2** Chauffez l'huile pimentée dans une grande poêle. Ajoutez les dés de pain et laissez dorer environ 5 min, en les retournant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

## CONSEIL

Si vous n'aimez pas la cuisine épicée, remplacez l'huile pimentée par de l'huile d'olive ou de noix pour faire cuire les croûtons.



**3** Portez une casserole d'eau à ébullition. Cassez chaque œuf dans une tasse et laissez-les glisser délicatement dans l'eau, un par un. Faites pocher environ 4 min.

**4** Répartissez la salade dans 2 assiettes. Disposez les croûtons chauds autour des feuilles de salade.

**5** Essuyez la poêle avec du papier absorbant. Chauffez l'huile d'olive dans la poêle, ajoutez l'ail et le vinaigre et laissez cuire 1 min à feu vif. Versez la sauce chaude sur la salade.



**6** Posez un œuf poché sur chaque assiette. Couronnez de copeaux de parmesan et d'un peu de poivre noir.





## SALADE À L'OMELETTE ET AU LARD

*LES RICHES ŒUFS DE CANE SONT DÉLICIEUX DANS LES SALADES ET LEUR SAVEUR EST TRÈS DÉLICATE LORSQU'ILS SONT CUITS EN OMELETTE.*

POUR 4 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

- 400 g de feuilles de salades mélangées
- 6 tranches minces de lard maigre, sans couenne et haché en morceaux
- 2 œufs de cane
- 2 ciboules hachées
- quelques brins de coriandre hachée
- 25 g de beurre
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- sel et poivre noir du moulin

### CONSEIL

Choisissez des salades variées aux saveurs bien distinctes. Le mélange de roquette, cresson et herbes diverses est excellent.



**1** Chauffez une poêle à feu doux et faites cuire le lard jusqu'à ce que la graisse sorte. Montez le feu pour bien le dorer, en remuant fréquemment. Quand les morceaux de lard sont croustillants, retirez du feu et versez dans un plat chaud pour le garder au chaud.

**2** Battez les œufs avec les ciboules et la coriandre, salez et poivrez.



**3** Faites fondre le beurre dans une poêle et versez les œufs battus. Laissez cuire 2 ou 3 min pour donner une omelette non pliée. Coupez en longues lanières et ajoutez à la salade avec le lard.

**4** Mettez la salade dans un saladier. Ajoutez l'huile, le vinaigre, sel et poivre dans la poêle, chauffez et versez sur la salade. Tournez avant de servir.

## OMELETTES À LA SALADE PIMENTÉE

*CES DÉLICATES OMELETTES SONT FOURRÉES DE SALADE ET SERVIES FROIDES, POUR UN DÉJEUNER LÉGER.*

POUR 6 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

- 4 œufs
- 1 cuil. à soupe de Maïzena
- 1 cuil. à soupe de bouillon ou d'eau
- 120 g de légumes pour salades, par exemple laitue, carotte, céleri, ciboule et poivron
- 4 cuil. à soupe de sauce salade pimentée (ou ajoutez quelques gouttes de sauce pimentée à votre sauce salade favorite)
- 4 à 5 cuil. à soupe d'houmous
- 4 tranches minces de lard cuit et croustillant, haché en morceaux
- sel et poivre noir du moulin

### VARIANTES

Ces omelettes peuvent être garnies avec divers ingrédients. Remplacez l'houmous par du tarama, ou garnissez les omelettes avec de la ratatouille.



**1** Cassez les œufs dans un bol. Ajoutez la Maïzena et le bouillon ou l'eau et battez bien. Versez un quart des œufs dans une poêle huilée et chauffée, en l'inclinant en une couche uniforme. Laissez cuire l'omelette à feu doux, elle ne doit ni colorer, ni être croustillante. Quand elle est cuite, retirez-la de la poêle et faites de même trois autres omelettes. Empilez-les entre des feuilles de papier sulfurisé, laissez refroidir et mettez au frais.



**2** Au moment de servir, tournez les légumes de la salade dans 3 cuil. à soupe de sauce. Tartinez la moitié de chaque omelette avec de l'houmous, ajoutez la salade de légumes et le lard haché et pliez en deux. Arrosez avec le reste de la sauce avant de servir.

### CONSEIL

Ces minces omelettes peuvent être faites à l'avance et gardées au frais au réfrigérateur.







## TABOULÉ AUX ŒUFS, AU FENOUIL ET AUX NOIX

LE TABOULÉ EST UNE SALADE DU MOYEN-ORIENT, À BASE DE BOULGOUR ET PARFUMÉE AVEC BEAUCOUP DE PERSIL, DE JUS DE CITRON ET D'AIL. ELLE ACCOMPAGNE IDÉALEMENT UN BARBECUE D'ÉTÉ.



### POUR 4 PERSONNES

#### INGRÉDIENTS

250 g de boulgour (semoule à taboulé)  
4 petits œufs  
1 bulbe de fenouil  
1 bouquet de ciboules hachées  
25 g de tomates séchées à l'huile, émincées  
3 cuil. à soupe de persil frais haché  
2 cuil. à soupe de menthe fraîche hachée  
70 g d'olives noires  
4 cuil. à soupe d'huile d'olive, grecque ou espagnole de préférence  
2 cuil. à soupe d'huile aillée  
2 cuil. à soupe de jus de citron  
50 g de noixettes hachées grillées  
Du pain tendre ou 4 pains pitas, chauds  
sel et poivre noir du moulin



**1** Mettez le boulgour dans une jatte, arrosez d'eau bouillante et laissez tremper environ 15 min.

**2** Égouttez le boulgour dans une passoire en métal et posez la passoire sur une casserole d'eau bouillante. Couvrez avec un couvercle et faites cuire 10 min à la vapeur. Éparpillez les grains à la fourchette et étalez sur un plateau en métal. Laissez refroidir.

**3** Faites cuire les œufs durs 8 min. Refroidissez sous l'eau froide, écalez et coupez en quartiers ou faites des tranches sans les détacher complètement.

**4** Émincez finement le fenouil. Faites bouillir à l'eau salée 6 min, égouttez et refroidissez sous l'eau courante.

**5** Incorporez les œufs, fenouil, ciboules, tomates séchées, persil, menthe et olives au boulgour. Arrosez d'huile d'olive, d'huile aillée et de jus de citron. Salez et poivrez.

#### CONSEIL

Si vous êtes pressé, faites simplement tremper le boulgour 20 min à l'eau bouillante, jusqu'à ce que les grains soient tendres. Égouttez et rincez sous l'eau froide puis égouttez soigneusement.



# GADO GADO AU SAMBAL DE CACAHUÈTES

CETTE SALADE INDONÉSIEENNE MARIE DES LÉGUMES LÉGÈREMENT CUIITS À LA VAPEUR ET DES ŒUFS DURS, AVEC UNE RICHE SAUCE DE SOJA PARFUMÉE AUX CACAHUÈTES.

POUR 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

- 250 g de pommes de terre nouvelles, coupées en deux
- 2 carottes coupées en bâtonnets
- 125 g de haricots verts
- 1/2 petit chou-fleur, détaillé en bouquets
- 1/4 de chou blanc, coupé en lanières
- 200 g de pousses de soja
- 4 œufs durs coupés en quartiers
- un bouquet de cresson (facultatif)

## Pour la sauce

- 90 g de beurre de cacahuètes
- 30 cl d'eau froide
- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 cuil. à soupe de sauce de soja épaisse
- 1 cuil. à soupe de xérès sec
- 2 cuil. à café de sucre en poudre
- 1 cuil. à soupe de jus de citron frais
- 1 cuil. à café de crème d'anchois



1 Mettez les pommes de terre dans une passoire en métal ou un cuit-vapeur et posez sur une casserole d'eau bouillante. Couvrez avec un couvercle et laissez cuire 10 min.

## VARIANTE

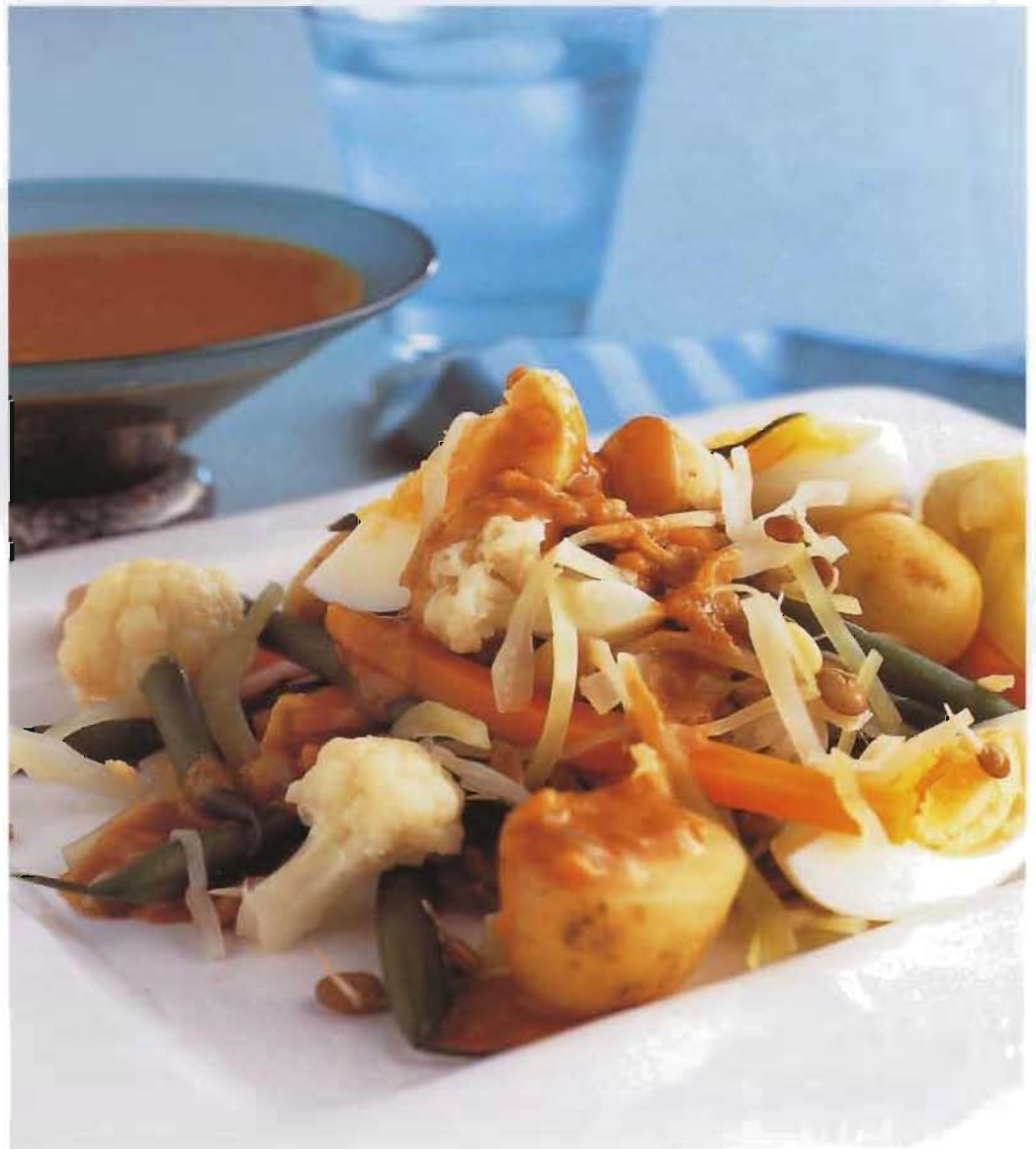
Il existe toutes sortes de beurre dans les boutiques diététiques. Remplacez le beurre de cacahuètes par du beurre de noisettes, d'amandes ou de noix de cajou, pour donner une sauce au parfum plus léger. Vous pouvez aussi faire vous-même du beurre de cacahuètes en mixant 225 g de cacahuètes avec 12 cl d'huile.



2 Ajoutez le reste des légumes et faites cuire encore 10 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Laissez refroidir et disposez sur un plat avec les quartiers d'œufs et le cresson (facultatif).



3 Faites une sauce lisse en mélangeant les ingrédients de la sauce dans une grande jatte. Arrosez légèrement les légumes et versez le reste dans une saucière. Servez séparément.





## MOUSSAKA DE RATATOUILLE RÔTIE

*INSPIRÉE DU PLAT GREC CLASSIQUE, CETTE MOUSSAKA CONTIENT TOUTES LES SAVEURS DE LA MÉDITERRANÉE. LA CUISSON AU FOUR REHAUSSE LE RICHE PARFUM DES LÉGUMES QUI FORMENT UN CONTRASTE COLORÉ AVEC LA CROÛTE MOELLEUSE D'ŒUFS ET DE FROMAGE. CE PLAT CHALEUREUX EST PARFAIT POUR ACCOMPAGNER UN REPAS D'HIVER OU COMME DÉJEUNER VÉGÉTARIEN LÉGER.*

POUR 4 À 6 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

- 2 poivrons rouges épépinés et coupés en gros morceaux
- 2 poivrons jaunes épépinés et coupés en gros morceaux
- 2 aubergines coupées en gros morceaux
- 3 courgettes coupées en tranches épaisses
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail écrasées
- 1 boîte de 400 g de tomates hachées
- 2 cuil. à soupe de concentré de tomate
- 3 cuil. à soupe de basilic frais haché ou 1 cuil. à soupe de basilic séché
- 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 3 pincées de sucre roux
- sel et poivre noir du moulin
- quelques feuilles de basilic, en garniture

Pour le dessus

- 25 g de beurre
- 25 g de farine
- 30 cl de lait
- 3 pincées de muscade râpée
- 250 g de ricotta
- 3 œufs battus
- 25 g de parmesan fraîchement râpé



**1** Préchauffez le four à 230 °C (th. 7-8). Disposez les poivrons, les aubergines et les courgettes en une couche uniforme dans un grand plat à rôtir. Assaisonnez bien de sel et de poivre noir du moulin.



**2** Mélangez l'huile et les gousses d'ail écrasées et versez sur les légumes. Secouez le plat pour bien enrober les légumes d'huile aillée.

**3** Faites rôtir au four environ 15 à 20 min jusqu'à ce que les légumes soient très légèrement noircis, en les retournant une fois pendant la cuisson. Retirez le plat du four et réservez. Baissez la température du four à 200 °C (th. 6-7).



**4** Mettez les tomates hachées, le concentré de tomate, le basilic, le vinaigre balsamique et le sucre roux dans une grande casserole à fond épais et chauffez au point d'ébullition. Baissez le feu et laissez frémir 10 à 15 min à découvert, jusqu'à épaississement, en remuant de temps en temps. Assaisonnez de sel et de poivre noir, à votre goût.

**5** Versez avec précaution les légumes rôtis dans la casserole de sauce tomate. Mélangez bien, en enrobant les légumes de sauce. Versez dans un plat à four.



**6** Pour faire le dessus, faites fondre le beurre à feu doux, dans une grande casserole à fond épais. Incorporez la farine et laissez cuire 1 min. Versez le lait, en fouettant constamment pour bien mélanger. Ajoutez 3 pincées de muscade râpée et continuez à battre à feu doux jusqu'à épaississement. Laissez cuire encore 2 min, retirez du feu et laissez tiédir.

**7** Ajoutez la ricotta et les œufs battus et mélangez. Assaisonnez de sel et de beaucoup de poivre noir, à votre goût.

**8** Égalisez la surface des légumes avec le dos d'une cuillère. Versez le mélange d'œufs sur les légumes et parsemez de parmesan. Faites cuire 30 à 35 min au four, jusqu'à ce que le dessus soit doré. Servez aussitôt, garni de feuilles de basilic.

### VARIANTE

Au lieu de faire cuire la moussaka dans un seul grand plat, répartissez les légumes rôtis et la crème du dessus dans des plats à gratin individuels, en réduisant le temps de cuisson à 25 min. Les portions individuelles peuvent aussi être congelées. Il suffit ensuite de les laisser décongeler et les cuire 30 à 35 min au four, plat parfait si l'un des membres de la famille est végétarien ou pour un invité inattendu.







## GRATIN DE LÉGUMES MÉDITERRANÉENS

*LA PÂTE CROUSTILLANTE ET DORÉE QUI ENROBE LES LÉGUMES EN FAIT UNE ENTRÉE NOURRISSANTE. SERVEZ AVEC DE LA SALADE POUR UN REPAS LÉGER, OU DES SAUCISSES GRILLÉES POUR UN PLAT PLUS SUBSTANTIEL.*

POUR 6 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

- 1 petite aubergine épluchée et émincée en rondelles épaisses
- 1 œuf
- 120 g de farine
- 30 cl de lait
- 2 cuil. à soupe de feuilles de thym frais ou 2 cuil. à café de thym séché
- 1 oignon rouge
- 2 grosses courgettes
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 4 ou 5 cuil. à soupe d'huile de tournesol
- 2 cuil. à soupe de parmesan frais râpé
- sel et poivre noir du moulin
- fines herbes, pour garnir

1 Mettez l'aubergine dans une passoire, saupoudrez largement de sel et laissez macérer 10 min. Égouttez et séchez sur du papier absorbant.



2 Battez l'œuf, puis incorporez progressivement la farine et un peu de lait afin d'obtenir une pâte épaisse et lisse. Ajoutez le reste du lait, les feuilles de thym et l'assaisonnement, mélangez intimement. Laissez reposer au frais jusqu'à usage. Préchauffez le four à 220 °C (th. 8).

### CONSEIL

L'huile du plat doit être brûlante pour que la pâte gonfle bien quand vous la versez sur les légumes. Le plat à four ne doit pas être trop profond.



3 Coupez l'oignon en quartiers, émincez les courgettes et épépinez et coupez les poivrons en morceaux. Mettez l'huile dans un plat à four et chauffez dans le four à 220 °C (th. 8). Ajoutez les légumes préparés, tournez-les dans l'huile et remettez au four 20 min.



4 Battez la pâte et versez-la sur les légumes. Remettez au four 30 min. Quand la pâte est gonflée, baissez la température à 190 °C (th. 6) et laissez encore 10 à 15 min, jusqu'à ce qu'elle soit croustillante. Parsemez de parmesan et d'herbes et servez.





## POIVRONS FARCIS AUX ŒUFS ET AUX LENTILLES

*CES POIVRONS CUITS AU FOUR SONT TRÈS SAVOUREUX. DÉLICIEUX EN ACCOMPAGNEMENT AVEC DU POISSON GRILLÉ OU DES CÔTES DE PORC, ILS FORMENT AUSSI UN EXCELLENT PLAT VÉGÉTARIEN.*



### POUR 4 PERSONNES

#### INGRÉDIENTS

75 g de lentilles du Puy  
1/2 cuil. à café de curcuma en poudre  
1/2 cuil. à café de coriandre en poudre  
1/2 cuil. à café de paprika  
45 cl de bouillon de poulet ou de légumes  
2 gros poivrons, coupés en deux dans la longueur et épépinés  
un peu d'huile  
1 cuil. à soupe de menthe fraîche hachée  
4 œufs  
sel et poivre noir du moulin  
quelques brins de coriandre

#### CONSEIL

Remplacez les poivrons par des grosses tomates. Coupez un couvercle et retirez la chair des tomates. Garnissez de lentilles et d'œufs comme précédemment.



**1** Mettez les lentilles dans une casserole avec les épices et le bouillon. Portez à ébullition et laissez frémir 30 à 40 min. Si nécessaire, ajoutez un peu d'eau pendant la cuisson.

**2** Enrobez les poivrons d'huile et posez-les bien serrés dans un plat à four. Incorporez la menthe aux lentilles et remplissez les poivrons avec le mélange. Préchauffez le four à 190 °C (th. 6).



**3** Cassez les œufs, un par un, dans un petit pot et posez avec précaution au milieu des poivrons. Poudrez de sel et de poivre. Faites cuire 10 min, jusqu'à ce que le blanc d'œuf soit juste pris. Garnissez de coriandre et servez.

#### VARIANTE

Rehaussez la saveur des lentilles avec de l'oignon haché et des tomates sautées dans l'huile d'olive.



## GRATIN DE CAROTTES ET DE PANAIS

*LES CAROTTES ET LES PANAIS CONTIENNENT DES SUCRES NATURELS QUI DONNENT UN GOÛT DÉLICIEUX À CE GRATIN. IL ACCOMPAGNE DES VIANDES COMME LE PORC ET LA DINDE QUI SONT TRADITIONNELLEMENT SERVIES AVEC DES SAUCES SUCRÉES, COMME LA SAUCE AUX POMMES OU AUX AIRELLES.*

POUR 4 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

25 g de beurre, plus un peu pour graisser le plat  
1 gros oignon coupé en deux et émincé  
1 gousse d'ail écrasée  
350 g de carottes râpées  
350 g de panais râpés  
2 œufs battus  
15 cl de crème liquide  
muscade fraîchement râpée  
25 g de chapelure blanche fraîche  
sel et poivre noir du moulin

### CONSEIL

Si vous le pouvez, utilisez des légumes bio pour cette recette. Ces légumes sont meilleurs pour la santé et n'ont pas besoin d'être pelés. Il suffit de les gratter et de les laver.



**1** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Chauffez le beurre dans une grande poêle ou une casserole. Ajoutez l'oignon et l'ail et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Incorporez les carottes et le panais, laissez cuire quelques minutes puis assaisonnez de beaucoup de sel et de poivre.

**2** Versez le mélange de légumes dans un plat à four peu profond et beurré, en égalisant le dessus avec le dos d'une cuillère.



**3** Dans un grand pot, battez les œufs avec la crème, la muscade, sel et poivre. Versez le mélange sur les légumes râpés et cuits et parsemez de chapelure. Mettez le plat au four et laissez cuire 30 min environ, jusqu'à ce que le gratin soit ferme au toucher et bien doré.

### VARIANTE

Essayez d'autres mélanges de légumes racines, comme les carottes et les rutabagas, ou le céleri et le panais.

## BOUQUETS À LA POLONAISE

*LES LÉGUMES SIMPLEMENT CUITS À L'EAU OU À LA VAPEUR PRENNENT UN AIR DE FÊTE AVEC CETTE JOLIE GARNITURE D'ŒUFS. PLAT PARFAIT POUR UN DÎNER FAMILIAL OU ENTRE AMIS.*

POUR 6 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

500 g de légumes mélangés, chou-fleur, brocolis, romanesco et calabrais, par exemple  
50 g de beurre  
le zeste finement râpé d'1/2 citron  
1 grosse gousse d'ail écrasée  
25 g de chapelure blanche, légèrement grillée  
2 œufs durs  
sel et poivre noir du moulin

### VARIANTE

Remplacez la chapelure par des noix grillées et supprimez l'ail si vos convives ne l'aiment pas.



**1** Détaillez les légumes en bouquets de grosseur égale. Mettez les bouquets dans un cuit-vapeur, sur de l'eau bouillante et faites cuire *al dente*, à la vapeur, 12 min, ou à l'eau salée, 5 à 7 min. Égouttez et tournez dans le beurre. Transférez dans un plat de service chaud.



**2** Pendant que les légumes cuisent, mélangez le zeste de citron avec l'ail écrasé et la chapelure grillée. Hachez finement les œufs et ajoutez au mélange précédent, salez et poivrez. Parsemez les légumes cuits du mélange d'œufs hachés et servez aussitôt.







## ASPERGES, SAUCE À L'ŒUF ET AU CITRON

*LES PLATS GRECS, TURCS ET DU MOYEN-ORIENT CONTIENNENT SOUVENT DES ŒUFS ET DU CITRON. CETTE SAUCE AU GOÛT FRAIS ET PIQUANT FAIT RESSORTIR LA SAVEUR PARTICULIÈRE DES ASPERGES.*

**POUR 4 PERSONNES**

### INGRÉDIENTS

700 g d'asperges, épluchées  
et liées en bottes  
1 cuil. à soupe de Maïzena  
2 cuil. à café de sucre  
2 jaunes d'œufs  
le jus d'1 citron 1/2  
sel

### VARIANTES

La sauce se marie bien avec toutes sortes de jeunes légumes. Essayez avec des petits poireaux, cuits entiers ou en morceaux, ou d'autres légumes miniatures comme les carottes et les courgettes.



**1** Faites cuire la botte d'asperges 7 à 10 min à l'eau bouillante salée.

**2** Égouttez bien et disposez les asperges dans un plat de service. Réservez 20 cl de l'eau de cuisson.

**3** Délayez la Maïzena dans l'eau de cuisson réservée et versez dans une petite casserole. Portez à ébullition, en tournant constamment, puis laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement. Ajoutez alors le sucre, retirez du feu et laissez tiédir.



**4** Battez les jaunes d'œufs avec le jus de citron et incorporez peu à peu dans la sauce refroidie. Laissez cuire à feu très doux, en remuant constamment jusqu'à ce que la sauce soit assez épaisse. Ne chauffez pas trop pour ne pas la faire tourner. Dès que la sauce a épaissi, retirez la casserole du feu et continuez à battre 1 min. Goûtez et ajoutez sel ou sucre si nécessaire. Laissez tiédir.



**5** Battez la sauce refroidie et versez-en un peu sur les asperges. Couvrez et mettez au frais au moins 2 h avant de servir avec le reste de la sauce.

### CONSEIL

Les très petites asperges sont idéales pour un hors-d'œuvre élégant ou un buffet.





## RIZ FRIT SPÉCIAL

*PLUS COLORÉ ET PLUS ÉLABORÉ QUE LES AUTRES PLATS DE RIZ FRIT, CE RIZ FRIT SPÉCIAL EST PRESQUE UN REPAS À LUI TOUT SEUL.*



**POUR 4 PERSONNES**

### INGRÉDIENTS

- 50 g de crevettes cuites, épluchées
- 3 œufs
- 1 cuil. à café de sel
- 2 ciboules finement hachées
- 4 cuil. à soupe d'huile
- 120 g de porc maigre, en petits dés
- 1 cuil. à soupe de sauce de soja légère
- 1 cuil. à soupe de vin de riz chinois ou de xérès sec
- 450 g de riz cuit
- 120 g de petits pois

### CONSEIL

Le poids du riz augmente environ de deux fois et demie après cuisson. Quand une recette demande du riz cuit, utilisez à peine la moitié du poids de riz cru.



**1** Séchez les crevettes sur du papier absorbant. Battez les œufs avec une pincée de sel et un peu de ciboule.

**2** Chauffez la moitié de l'huile dans un wok et faites cuire le porc. Ajoutez les crevettes et laissez cuire 1 min, puis versez la sauce de soja et le vin de riz ou le xérès. Retirez du feu et gardez au chaud.



**3** Chauffez le reste de l'huile dans le wok et faites cuire les œufs comme des œufs brouillés. Ajoutez le riz et séparez les grains avec des baguettes.

**4** Ajoutez le reste du sel et des ciboules, les crevettes, le porc et les pois. Tournez sur le feu pour bien mélanger et servez chaud ou froid.



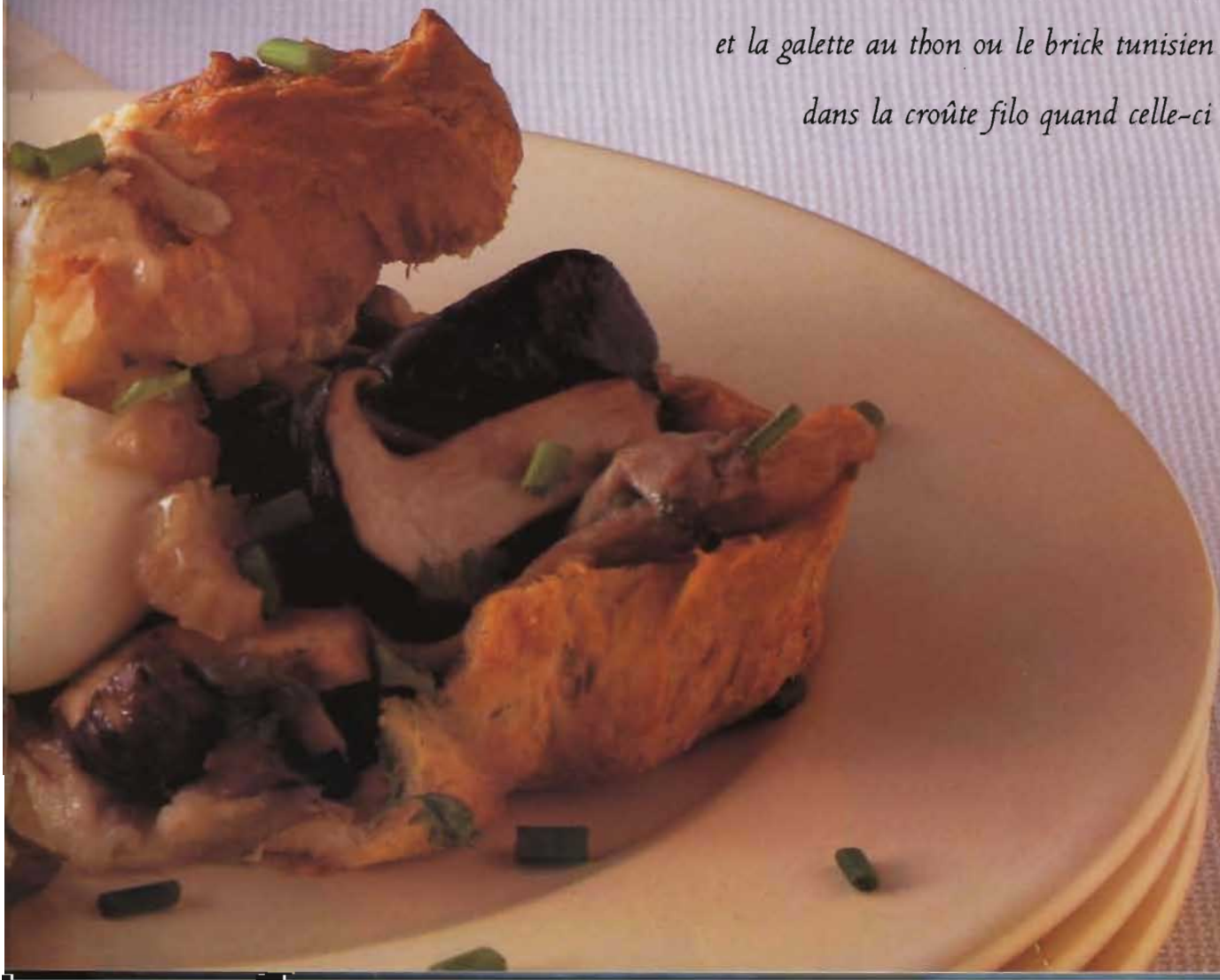




# TARTES ET FEUILLETÉS

*Les œufs sont un ingrédient essentiel des tartes et feuilletés.*

*Non seulement ils servent à faire de nombreuses pâtes classiques, comme la pâte sablée et la pâte à choux, mais ils ajoutent également une richesse crémeuse aux garnitures des tartes salées. La quiche lorraine et les tartelettes aux poireaux et aux oignons ne sauraient se passer des œufs qui lient leurs ingrédients clés, et la gougère aux œufs de caille ou les aumônières d'œufs au saumon contiennent des œufs à la coque cachés dans la croûte de pâte. Vous pouvez aussi ajouter un œuf entier cru qui cuira en même temps que le plat, comme pour la pizza fiorentina et la galette au thon ou le brick tunisien dont l'œuf cuit dans la croûte filo quand celle-ci est frite.*





## QUICHE LORRAINE

*CETTE QUICHE CLASSIQUE OFFRE QUELQUES DÉLICIEUSES CARACTÉRISTIQUES TRADITIONNELLES QU'ON OUBLIE SOUVENT DANS LES RECETTES MODERNES, EN L'OCCURRENCE UNE PÂTE TRÈS FINE, UNE GARNITURE TRÈS CRÉMEUSE, LÉGÈRE ET RICHE EN ŒUFS, ET DU LARD FUMÉ.*

POUR 4 À 6 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

180 g de farine  
1 pincée de sel  
120 g de beurre à température ambiante, coupé en dés  
3 œufs, plus 3 jaunes  
6 tranches minces de lard maigre fumé, sans couenne  
30 cl de crème fraîche  
25 g de beurre  
sel et poivre noir du moulin

1 Mettez la farine, le sel, le beurre et 1 jaune d'œuf dans le bol du robot et mixez pour mélanger intimement. Versez sur une surface légèrement farinée et formez le mélange en boule. Laissez reposer 20 min.



2 Farinez légèrement un moule à tarte rond de 20 cm et mettez-le sur la plaque du four. Étalez la pâte et tapissez le moule, en coupant la pâte qui dépasse. Pressez la pâte sur les bords. Si elle se déchire, ne vous inquiétez pas et fermez la déchirure avec les doigts. Mettez au frais 20 min. Préchauffez le four à 200 °C (th 7).

3 Coupez le lard en fines lanières et faites griller jusqu'à ce que la graisse s'écoule. Disposez le lard dans le fond de tarte. Battez la crème avec le reste des œufs et des jaunes, sel et poivre, et versez dans le fond de tarte.

4 Faites cuire 15 min et baissez la température à 180 °C (th. 6). Laissez cuire encore 15 à 20 min. Quand la garniture est gonflée et dorée et la croûte de tarte croustillante, retirez du four et parsemez de noisettes de beurre. Laissez reposer 5 min avant de servir.

### CONSEIL

Pour préparer la quiche à l'avance, faites cuire 5 à 10 min de moins, la garniture devant être juste prise. Réchauffez plus tard à 190 °C (th. 6), 10 min environ.





## GALETTE AU THON ET AUX ŒUFS

*CETTE TARTE EN PÂTE FEUILLETÉE ASSOCIE DES ŒUFS MOLLETS À UNE GARNITURE DE POISSON LÉGÈREMENT PIQUANTE. ELLE FORME UN MERVEILLEUX PLAT D'ÉTÉ ET CONVIENT AUSSI TRÈS BIEN POUR UN BUFFET.*

POUR 4 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

2 pâtes feuilletées déjà étalées  
de la farine, pour la pâte  
de l'œuf battu, pour dorer  
4 cuil. à soupe d'huile d'olive  
1 darne de thon de 180 g  
2 oignons émincés  
1 poivron rouge épépiné et haché  
2 clous de girofle écrasés  
3 cuil. à soupe de câpres égouttées  
1 cuil. à café de zeste de  
citron râpé  
2 cuil. à soupe de jus de citron  
5 œufs  
sel et poivre noir du moulin  
du persil, pour décorer

1 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7). Posez une pâte sur la plaque à pâtisserie légèrement farinée et coupez un rectangle de 28 x 18 cm. Enduisez la pâte d'œuf battu.



2 Coupez la seconde pâte aux mêmes dimensions. Découpez une bordure de 3 cm (gardez le centre pour un autre usage). Posez cette bordure sur le premier rectangle. Enduisez d'œuf battu et piquez le fond à la fourchette.

3 Faites cuire la pâte environ 15 min, elle doit être gonflée et dorée.

### CONSEIL

Si vous utilisez de la pâte fraîche, le rectangle de pâte restant peut être enveloppé dans du film plastique et congelé. Laissez décongeler à température ambiante une heure avant usage.



4 Chauffez 2 cuil. à soupe d'huile dans une poêle et faites cuire le thon 2 ou 3 min de chaque côté. Il doit être doré mais encore rose pâle au milieu. Posez sur une assiette et effeuillez.

5 Faites cuire les oignons, le poivron et l'ail 6 à 8 min dans la poêle, dans le reste de l'huile, jusqu'à ce qu'ils soient souples. Retirez la poêle du feu et ajoutez le thon, les câpres, le zeste et le jus de citron. Assaisonnez.



6 Versez la garniture dans la croûte de tarte et égalisez la surface avec le dos d'une cuillère. Cassez les œufs dans la garniture et remettez la galette au four 10 min environ, ou jusqu'à ce que les œufs soient juste cuits. Décorez de persil haché et servez aussitôt.

### CONSEIL

Pour que les œufs ne durcissent pas pendant la cuisson, couvrez la tarte avec du papier d'aluminium légèrement huilé.



# TARTE AU FROMAGE ET À L'OIGNON

*LES PÂTES LEVÉES SONT POPULAIRES DANS DIVERSES RÉGIONS DE FRANCE.*

*POUR CETTE RECETTE, CHOISISSEZ UN FROMAGE FORT COMME LE LIVAROT OU LE MUNSTER.*

**POUR 4 PERSONNES**

## INGRÉDIENTS

15 g de beurre  
1 oignon coupé en deux et émincé  
2 œufs  
25 cl de crème liquide  
250 g de fromage fort à pâte molle, croûte retirée (environ 180 g sans croûte) coupé en tranches  
sel et poivre noir du moulin  
feuilles de salade, pour servir

Pour la pâte levée

2 cuil. à café de levure lyophilisée  
12 cl de lait  
1 cuil. à café de sucre  
1 jaune d'œuf  
225 g de farine plus un peu pour pétrir  
1/2 cuil. à café de sel  
50 g de beurre mou



**1** Pour faire la pâte, mettez la levure dans une jatte. Chauffez le lait dans une petite casserole à la température du corps et ajoutez à la levure avec le sucre. Mélangez afin de dissoudre complètement la levure. Laissez reposer environ 3 min puis incorporez le jaune d'œuf.

## CONSEIL

Si vous préférez la levure lyophilisée super rapide, supprimez l'étape 1. Battez le jaune d'œuf avec le lait. Ajoutez la levure à la farine et au sel dans le bol du robot et mélangez. Versez le mélange de lait et d'œuf et continuez la recette.



**2** Mettez la farine et le sel dans le bol d'un robot équipé du couteau métallique et mixez par impulsions. Le robot étant en action, versez lentement le mélange de levure. Raclez les côtés et continuez à mixer 2 ou 3 min. Ajoutez le beurre mou et mixez encore 30 s.

**3** Versez la pâte dans une jatte légèrement farinée. Couvrez avec un torchon et laissez lever dans un endroit chaud environ 1 h, la pâte devant doubler de volume.



**4** Retirez la pâte de la jatte et mettez-la sur une surface légèrement farinée. Enfoncez la pâte avec le poing. Farinez à nouveau la surface de travail et étalez la pâte en un rond de 30 cm.

**5** Tapissez un moule à tarte de 23 cm avec la pâte. Pressez la pâte sur le moule et coupez ce qui dépasse, en laissant un rebord de 3 mm tout autour. Couvrez avec un torchon, placez dans un endroit chaud et laissez lever à nouveau 30 min jusqu'à ce que la pâte soit bien gonflée.



**6** Faites fondre le beurre dans une casserole à fond épais et ajoutez l'oignon. Couvrez et laissez cuire à feu modéré 15 min, jusqu'à ce que l'oignon soit tendre, en remuant de temps à autre. Retirez le couvercle et continuez la cuisson, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'oignon soit caramélisé.



**7** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Battez les œufs avec la crème. Assaisonnez et incorporez à l'oignon.



**8** Disposez le fromage sur le fond de tarte. Versez le mélange d'œufs et faites cuire 30 à 35 min jusqu'à ce que le fond soit doré et le centre juste pris. Laissez tiédir sur une grille et servez chaud avec la salade.







## GOUGÈRE AUX CHAMPIGNONS ET AUX ŒUFS DE CAILLE

*CETTE PÂTISSERIE AU GRUYÈRE EST ICI FOURRÉE DE CHAMPIGNONS ET D'ŒUFS DE CAILLE À LA COQUE.*

POUR 4 À 6 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

75 g de beurre coupé en  
petits dés  
1/2 cuil. à café de sel  
18 cl d'eau  
100 g de farine  
4 œufs  
120 g de gruyère râpé  
25 g de beurre  
1 oignon haché  
2 tiges de céleri émincées  
350 g de champignons sauvages  
en mélange, coupés en deux  
ou en quatre  
25 g de Maïzena  
15 cl de vin rouge et d'eau  
mélangés  
15 cl de bouillon  
un filet de sauce Worcestershire  
1 cuil. à soupe de persil plat  
12 œufs de caille



**1** Préchauffez le four à 220 °C (th 7-8). Dans une casserole, portez à ébullition le beurre avec le sel et l'eau. Retirez du feu, ajoutez la farine d'un coup et tournez avec une cuillère en bois jusqu'à formation d'une pâte.

**2** Remettez la casserole sur le feu et laissez cuire 1 ou 2 min, en tournant vigoureusement. Laissez tiédir. Ajoutez deux œufs, en battant jusqu'à ce que le mélange devienne lisse et luisant. Incorporez un troisième œuf puis ajoutez peu à peu le quatrième, afin d'obtenir une pâte lisse, luisante et molle. Incorporez la moitié du gruyère.



**3** Mettez un rond de papier cuisson sur une plaque et posez de grosses cuillerées du mélange sur un cercle de 20 cm environ. Rapprochez-les, de façon à ce qu'elles se touchent en cuisant. Faites cuire environ 35 min, jusqu'à ce que la pâte soit bien gonflée et dorée. Retirez du feu et laissez tiédir.

**4** Chauffez le beurre dans une casserole et faites cuire l'oignon et le céleri. Ajoutez les champignons et laissez cuire à feu doux pour faire sortir leur eau. Mélangez la Maïzena avec le vin. Ajoutez le bouillon aux champignons et incorporez peu à peu la Maïzena. Laissez épaissir à feu doux. Ajoutez la sauce Worcestershire et le persil et laissez épaissir encore quelques minutes.

**5** Mettez les œufs de caille dans l'eau froide, portez à ébullition et laissez cuire 1 min. Laissez refroidir et écalez.



**6** Ouvrez la gaugère en deux. Garnissez de champignons et couronnez avec les œufs. Remettez le dessus, saupoudrez du reste du fromage et faites fondre le fromage au four.



## PIZZA FIORENTINA

*UN ŒUF AJOUTE LA TOUCHE FINALE À CETTE PIZZA AUX ÉPINARDS. NE LE FAITES PAS TROP CUIRE, LE JAUNE DOIT ÊTRE ENCORE CRÉMEUX.*

POUR 2 OU 3 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 petit oignon rouge finement émincé
- 200 g d'épinards frais, épluchés
- 1 fond de pizza d'environ 25 à 30 cm de diamètre
- 1 petit bocal de sauce de pizza
- muscade fraîchement râpée
- 150 g de mozzarella
- 1 œuf
- 25 g de gruyère râpé



**1** Chauffez 1 cuil. à soupe d'huile et faites cuire l'oignon. Ajoutez les épinards et faites-les fondre. Égouttez l'eau en excès.

**2** Préchauffez le four à 220 °C (th. 7-8). Enduisez le fond de pizza de la moitié de l'huile restante. Étalez la sauce de pizza sur le fond avec le dos d'une cuillère, puis couronnez d'épinards. Poudrez d'un peu de muscade.



**3** Émincez finement la mozzarella et disposez sur les épinards. Arrosez avec le reste de l'huile. Faites cuire 10 min et retirez du four.



**4** Faites un petit puits au centre de la pizza et cassez un œuf entier dans le creux.

**5** Parsemez de gruyère râpé et remettez au four encore 5 à 10 min, jusqu'à ce que la pizza soit croustillante et dorée. Servez aussitôt.

### VARIANTE

Les Italiens font une pizza repliée appelée calzone. Elle se fait de la même manière, mais est pliée en deux comme un chausson pour abriter la garniture. Ajoutez l'œuf avec la garniture, repliez la pâte, soudez les bords et faites cuire 20 min.





## TARTELETTES GRECQUES AUX HERBES

*SI VOUS EN TROUVEZ, UTILISEZ DES MOULES À MUFFINS POUR FAIRE CES PETITES TARTES. LEUR PROFONDEUR PERMET DE GARNIR GÉNÉREUSEMENT LES TARTELETTES.*

POUR 8 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

- 175 g de pâte brisée
- 3 ou 4 cuil. à soupe de tapenade ou de concentré de tomates
- 1 gros œuf
- 100 g de yaourt grec épais
- 6 cuil. à soupe de lait
- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 cuil. à soupe d'herbes hachées en mélange, thym, marjolaine, basilic et persil
- sel et poivre noir du moulin

### CONSEIL

Pour un buffet, vous pouvez faire des mini-tartelettes avec cette recette. Faites cuire seulement 15 min avec la garniture.



**1** Préchauffez le four à 190 °C (th 6-7). Découpez 8 ronds dans la pâte avec un emporte-pièce de 8 cm. Tapissez des moules à tartelette ou à muffin avec la pâte et posez dans le fond un rond de papier cuisson. Faites cuire 15 min. Retirez le papier cuisson et laissez cuire encore 5 min ou jusqu'à ce que la pâte soit croustillante.



**2** Étalez un peu de tapenade ou de concentré de tomate dans le fond des croûtes. Battez l'œuf avec le yaourt, le lait, l'ail, les herbes, sel et poivre. Versez dans les croûtes et faites cuire 25 à 30 min ou jusqu'à ce que la garniture soit juste ferme et la croûte dorée. Laissez tiédir avant de les retirer des moules et de servir.

## TARTE À LA TOMATE ET AUX OLIVES NOIRES

*CETTE DÉLICIEUSE TARTE, AU GOÛT DE MÉDITERRANÉE, EST IDÉALE POUR LES PIQUE-NIQUES, MAIS VOUS POUVEZ BIEN ENTENDU LA FAIRE TOUTE L'ANNÉE. POUR UN DÉJEUNER SUR L'HERBE, LAISSEZ-LA DANS SON MOULE RECTANGULAIRE POUR LA TRANSPORTER PLUS FACILEMENT.*

POUR 8 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

- 375 g de pâte brisée, à température ambiante
- 6 tomates olivettes fermes
- 75 g de brie
- environ 16 olives noires dénoyautées
- 3 œufs battus
- 30 cl de lait
- 2 cuil. à soupe d'herbes fraîches hachées, persil, marjolaine ou basilic
- sel et poivre noir du moulin

### VARIANTES

Cette tarte est délicieuse avec d'autres fromages. Essayez du gorgonzola pour une saveur plus prononcée, ou parsemez de filets d'anchois avant cuisson.



**1** Préchauffez le four à 190 °C (th 6-7). Étalez la pâte sur une surface farinée. Tapissez un moule rectangulaire à fond amovible de 28 x 18 cm, en coupant ce qui dépasse.



**2** Tapissez le fond de tarte avec du papier cuisson et des haricots secs et faites cuire à blanc 15 min. Retirez le papier cuisson et les haricots et laissez cuire encore 5 min.

**3** Mélangez les œufs avec le lait, l'assaisonnement et les herbes. Émincez les tomates, détaillez le fromage en dés et émincez les olives. Posez le fond de tarte sur une plaque, disposez les tomates, le fromage et les olives dans le fond, puis versez le mélange d'œufs. Placez dans le four et laissez cuire 40 min, jusqu'à ce que la garniture soit ferme. Coupez en tranches chaud ou froid dans le moule et servez.







## TARTELETTES AUX POIREAUX ET AUX OIGNONS

*CES JOLIES PETITES TARTELLETTES FONT D'EXCELLENTE ENTRÉE. LES MINI-TARTELETTES SONT PARFAITES POUR LES BUFFETS.*

POUR 6 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

25 g de beurre plus un peu pour  
graisser les moules  
1 oignon finement émincé  
1/2 cuil. à café de thym séché  
450 g de poireaux finement émincés  
50 g de gruyère râpé  
3 œufs  
30 cl de crème liquide  
1 pincée de muscade fraîchement râpée  
sel et poivre noir du moulin  
feuilles de salades mélangées

### Pour la pâte

175 g de farine  
75 g de beurre froid  
1 jaune d'œuf  
2 ou 3 cuil. à soupe d'eau froide  
1/2 cuil. à café de sel

**1** Pour faire la pâte, incorporez la farine dans le beurre en frottant du bout des doigts dans une jatte, afin d'obtenir un mélange semblable à du gros sable.

**2** Faites un puits dans ce mélange. Battez le jaune d'œuf avec l'eau et le sel. Versez dans le puits et mélangez pour donner une pâte sèche. Formez en boule. Enveloppez et mettez au frais 30 min.

**3** Beurrez 6 moules à tartelettes de 10 cm. Étalez la pâte sur une épaisseur de 3 mm, puis, avec un emporte-pièce de 12 cm, découpez des ronds de pâte. Posez ces ronds dans les moules, en pressant la pâte sur le fond et les côtés. Roulez à nouveau les restes de pâte et tapissez le reste des moules. Piquez le fond et mettez au frais 30 min.

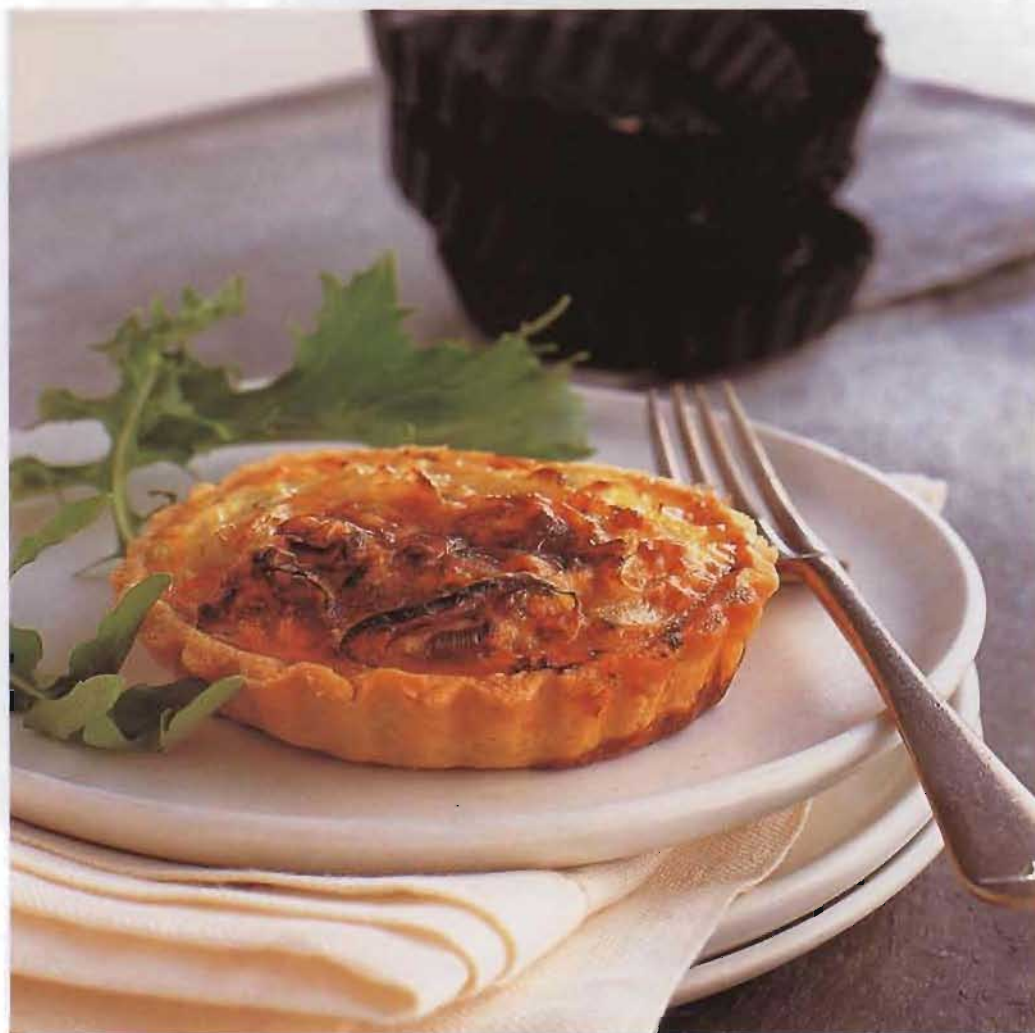
**4** Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7). Tapissez les fonds de tarte de papier cuisson et de haricots secs. Posez sur une plaque et faites cuire 6 à 8 min. Retirez le papier et les haricots et faites cuire 2 min, jusqu'à ce que le fond soit sec. Laissez refroidir sur une grille. Baissez la température du four à 180 °C (th. 6).



**5** Dans une grande poêle, faites fondre le beurre à feu modéré et ajoutez l'oignon et le thym, laissez cuire 3 à 5 min, jusqu'à ce que l'oignon soit souple, en remuant fréquemment. Ajoutez les poireaux et laissez cuire 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Répartissez le mélange entre les fonds de tarte et parsemez de fromage.



**6** Dans une jatte, battez les œufs avec la crème, la muscade, sel et poivre. Posez les tartelettes sur une plaque et versez le mélange d'œufs. Faites cuire 15 à 20 min jusqu'à ce qu'il soit ferme et doré. Laissez refroidir sur une grille, démoulez et servez chaud ou à température ambiante, avec de la salade.





# AUMÔNIÈRES D'ŒUFS AU SAUMON

*CES AUMÔNIÈRES CROUSTILLANTES CONSTITUENT UNE ENTRÉE RAFFINÉE OFFRANT UN DÉLICIEUX MÉLANGE DE SAVEURS ET DE TEXTURES.*



POUR 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

75 g de riz à longs grains  
30 cl de fumet de poisson  
350 g de saumon dans la queue  
le jus d'1/2 citron  
1 cuil. à soupe d'aneth frais haché  
1 cuil. à soupe de persil frais haché  
2 cuil. à café de poudre de curry  
6 petits œufs cuits à la coque  
et refroidis  
450 g de pâte feuilletée  
1 petit œuf battu  
sel et poivre noir du moulin

**1** Faites cuire le riz dans le fumet de poisson selon les instructions du fabricant. Égouttez et laissez refroidir. Préchauffez le four à 220 °C (th. 8).



**2** Faites pocher 8 à 10 min dans l'eau à peine frémissante, jusqu'à ce que le poisson s'effeuille facilement. Retirez avec une écumoire et ôtez les arêtes et la peau. Effeuillez la chair dans le riz. Ajoutez le jus de citron, les herbes, et le curry. Salez et poivrez et mélangez bien. Écalez les œufs.

**3** Étalez la pâte et découpez-la en 6 carrés de 14 à 15 cm. Enduisez les bords d'œuf battu. Posez 1 cuillerée de riz au milieu de chaque carré, placez 1 œuf au centre, recouvrez d'un peu de riz. Ramenez les coins de la pâte vers le milieu pour former une aumônière carrée, en soudant les bords entre les doigts.

**4** Enduisez les aumônières d'œuf battu, posez sur une plaque à pâtisserie et enfournez 20 min. Baissez alors la température du four à 190 °C (th. 6) et laissez cuire encore 10 min ou jusqu'à ce que les aumônières soient dorées et le dessous croustillant. Laissez tiédir avant de servir.



## FEUILLETÉ D'ÉPINARDS AUX ŒUFS

*CE FEUILLETÉ, FAIT À L'ORIGINE POUR LES FÊTES DE LA PÂQUES GRECQUE, DEVAIT COMPORTER 33 COUCHES DE PÂTE FILO, DONT CHACUNE REPRÉSENTAIT UNE ANNÉE DE LA VIE DU CHRIST. FACILE À TRANSPORTER DANS SON MOULE, C'EST UN EXCELLENT PLAT POUR UN PIQUE-NIQUE.*

**POUR 10 À 12 PERSONNES**

### INGRÉDIENTS

de l'huile pour graisser le moule  
700 g d'épinards frais ou surgelés,  
cuits et hachés  
120 g de beurre fondu  
1 botte de ciboules finement hachées  
2 cuil. à soupe de marjolaine ou  
d'origan frais, haché, ou 2 cuil.  
à café séché  
350 g de ricotta  
3 cuil. à soupe de parmesan  
fraîchement râpé  
4 cuil. à soupe de crème fouettée  
1 cuil. à café de muscade  
fraîchement râpée  
450 g de pâte filo (ou brick)  
2 blancs d'œufs battus en neige ferme  
8 œufs durs écalés  
sel et poivre noir du moulin

**1** Graissez légèrement un plat à four en métal à bords hauts, de 20 x 25 cm. Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7).



**2** Les épinards doivent être bien cuits et essorés. Remettez-les dans la casserole et laissez à feu doux, jusqu'à ce que tout le liquide soit évaporé.

### CONSEIL

Ce feuilleté est parfait pour un pique-nique. Laissez-le tiédir dans le moule puis retournez-le sur une grande planche. Nettoyez le moule et remettez le feuilleté dans le moule pour le transporter facilement. Vous pouvez aussi le couper en parts avant de l'emporter.

**3** Chauffez 2 cuil. à soupe de beurre dans une grande casserole et faites cuire les ciboules jusqu'à ce qu'elles soient souples. Ajoutez les épinards et les herbes et salez et poivrez à votre goût. Mélangez intimement.



**4** Battez la ricotta en crème lisse avec le parmesan, la crème, la muscade et l'assaisonnement.



**5** Utilisez un peu plus de la moitié des feuilles de filo pour le fond. Enduisez chaque feuille de beurre fondu et empilez dans le moule, en laissant la pâte dépasser sur les bords. La pâte filo étant très délicate, il est souvent plus facile de couper les très grandes feuilles en deux. Gardez le reste de pâte sous un torchon humide pour l'empêcher de dessécher.

### VARIANTE

Pour un goût plus prononcé, remplacez la ricotta par le même poids de feta. Émiettez le fromage et mélangez-le à l'étape 4 avec la crème, la muscade, sel et poivre.



**6** Incorporez les blancs d'œufs en neige au fromage. Ajoutez les épinards et mélangez. Versez la moitié du mélange dans le moule et disposez les œufs sur le dessus. Couvrez avec le reste du mélange et repliez la pâte qui dépasse.



**7** Enduisez le reste de pâte filo de beurre et posez sur le mélange. Enduisez à nouveau de beurre puis faites cuire environ 1 h, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et le feuilleté bien ferme.



**8** Laissez tiédir un peu le feuilleté puis retournez-le précautionneusement sur un plat et servez chaud ou froid, selon votre goût.







## BÖREK

*VOICI UNE VERSION DU BÖREK OU BOREG TURC, PÂTÉ EN CROÛTE GARNI D'UNE RICHE FARCE SALÉE. SERVEZ À TEMPÉRATURE AMBIANTE AVEC UNE SAUCE AU YAOURT ET À LA MENTHE.*

POUR 4 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

50 g de couscous  
3 cuil. à soupe d'huile d'olive  
1 oignon haché  
120 g de champignons  
1 gousse d'ail écrasée  
120 g de poulet cuit coupé en dés  
2 cuil. à soupe de noix hachées  
2 cuil. à soupe de raisins secs  
4 cuil. à soupe de persil frais haché  
1 cuil. à café de thym frais haché  
2 œufs durs et écalés  
sel et poivre noir du moulin

### Pour la pâte

400 g de farine avec poudre levante incorporée  
1 cuil. à café de sel  
1 œuf plus un peu pour dorer  
15 cl de yaourt nature  
15 cl d'huile d'olive  
le zeste râpé d'1/2 citron  
de la farine pour fariner

### Pour la sauce au yaourt

20 cl de yaourt nature  
3 cuil. à soupe de menthe fraîche hachée  
1/2 cuil. à café de sucre en poudre  
2 pincées de poivre de Cayenne  
2 pincées de sel de céleri  
un peu de lait ou d'eau (facultatif)

**1** Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7). Couvrez à peine le couscous d'eau bouillante et laissez tremper 10 min ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.

**2** Chauffez l'huile dans une poêle et faites cuire l'oignon haché sans le colorer. Ajoutez les champignons et l'ail et laissez cuire pour en faire sortir l'eau. Montez le feu pour réduire le jus.

### CONSEIL

Vous pouvez farcir les *börek*s avec divers ingrédients selon les provisions dont vous disposez. Essayez des fromages et des herbes, des champignons avec du cumin et de la coriandre, ou une farce épicée de pommes de terre et de légumes.



**3** Mettez les champignons et l'oignon dans une jatte, ajoutez le poulet, les noix, les raisins, le persil, le thym et le couscous et mélangez bien. Hachez grossièrement les œufs et incorporez au mélange avec sel et poivre.

**4** Pour la pâte, mélangez farine et sel dans une jatte. Faites un puits, ajoutez l'œuf, le yaourt, l'huile d'olive et le zeste de citron et mélangez avec un couteau arrondi.

**5** Retournez sur une surface farinée et étalez en un rond de 30 cm. Posez la farce au centre et ramenez les angles vers le centre pour l'enfermer. Retournez à l'envers sur une plaque à pâtisserie et aplatissez de la main. Dorez à l'œuf battu et faites cuire 25 min.

**6** Faites la sauce. Mélangez tous les ingrédients, en ajoutant du lait ou de l'eau si le mélange est trop épais. Versez un peu de sauce sur chaque part.



## BRICKS TUNISIENS

*VOUS POUVEZ FAIRE CES PETITS CHAUSSONS DE LA FORME DE VOTRE CHOIX, MAIS LE PLUS IMPORTANT EST D'ENFERMER SOIGNEUSEMENT LE BLANC D'ŒUF AVANT QU'IL NE SE SAUVE.*

**POUR 6 PERSONNES**

### INGRÉDIENTS

- 3 cuil. à soupe de beurre fondu
- 1 petit oignon rouge finement haché
- 150 g de filet de poulet ou de dinde haché
- 1 grosse gousse d'ail écrasée
- le jus d'1/2 citron
- 2 cuil. à soupe de persil frais haché
- 12 feuilles de pâte filo, chacune de 15 x 25 cm (ou de brick)
- 6 petits œufs (poule naine, faisan ou pintade)
- de l'huile pour friture
- sel et poivre noir du moulin



**1** Chauffez la moitié du beurre dans une casserole et faites revenir l'oignon 3 min environ. Ajoutez la viande hachée, l'ail, le jus de citron et le persil, salez et poivrez, et laissez cuire 2 ou 3 min en remuant avec des baguettes. Laissez refroidir.

**2** Posez une feuille de pâte en long sur le plan de travail et enduisez de beurre fondu, ajoutez une deuxième feuille. Enduisez les bords de beurre et posez un sixième du mélange sur le côté inférieur gauche de la feuille de pâte, à environ 3 cm du bas. Aplatissez la farce, en faisant un petit creux.

### CONSEIL

Si vous préférez faire cuire ces chaussons au four, préchauffez-le à 210 °C (th. 7). Enduisez les chaussons de beurre ou d'œuf battu et faites cuire 8 à 10 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



**3** Cassez un œuf avec précaution dans le creux de la préparation et apprêtez-vous à replier aussitôt la pâte pour que le blanc ne coule pas. Soulevez le côté droit et repliez-le sur le côté gauche pour enfermer la farce rapidement, puis repliez l'angle inférieur gauche sur le côté droit, en formant un triangle.



**4** Faites de même avec le reste des feuilles de filo, pour former cinq autres chaussons. Chauffez l'huile dans une bassine à friture jusqu'à ce qu'un dé de pain dore en 1 min 30s. Faites cuire les chaussons, deux ou trois à la fois, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirez-les avec une écumoire et égouttez sur du papier absorbant. Servez chaud ou froid.









# BUFFETS ET BOISSONS

*Bien présentés et appétissants, ces canapés avalés en une bouchée et ces boissons savoureuses feront le succès d'un buffet ou d'une soirée entre amis. Ce chapitre offre toute une gamme d'amuse-bouches chauds et froids.*

*Des plats comme les canapés à la tapenade et aux œufs de caille ou les œufs mimosas peuvent être préparés à l'avance et feront un superbe centre de table. Les bouchées chaudes, comme les croquettes au stilton et les choux au fromage, seront aussi préparées la veille et ne demandent qu'une cuisson rapide de dernière minute. Ce chapitre comprend également une série de boissons de fête à base d'œuf, comme le lait de poule au cognac et la limonade à l'ancienne, ainsi qu'un remède classique des « lendemains difficiles », le prairie oyster.*





## CANAPÉS À LA TAPENADE ET AUX ŒUFS DE CAILLE

LA TAPENADE, PURÉE COMPOSÉE D'OLIVES, DE CÂPRES ET D'ANCHOIS, EST TRÈS APPRÉCIÉE DANS LA CUISINE PROVENÇALE. ELLE SE MARIE PARTICULIÈREMENT BIEN AVEC LES ŒUFS, NOTAMMENT LES ŒUFS DE CAILLE.



3 Disposez une petite feuille de chicorée frisée et une rondelle de tomate sur chacune des rondelles de pain.



4 Partagez les œufs de caille en deux et posez une moitié sur chaque tomate.



5 Posez un quart d'olive et un demi-filet d'anchois sur chaque œuf et garnissez de persil haché.

### POUR 8 PERSONNES

#### INGRÉDIENTS

- 4 œufs de caille
- 1 petite baguette
- 3 cuil. à soupe de tapenade
- feuilles de chicorée frisée
- 3 petites tomates émincées
- 4 filets d'anchois en conserve, coupés en deux dans la longueur
- 2 olives noires dénoyautées et coupées en quatre
- persil frais haché, pour garnir

#### CONSEIL

Enduisez les rondelles de pain d'huile d'olive et faites-les griller des deux côtés.

1 Mettez les œufs dans l'eau froide, portez à ébullition, faites cuire 3 min. Refroidissez-les et écalez-les.



2 Coupez la baguette en biais, en 8 rondelles, et tartinez de tapenade.

#### VARIANTE

Faites une farce à la tapenade de thon pour des œufs durs. Mettez 90 g de thon en boîte égoutté dans le bol d'un robot avec 25 g de câpres, 10 filets d'anchois en boîte et 75 g d'olives noires dénoyautées et mixez pour obtenir un mélange lisse, en raclant les côtés si nécessaire. Ajoutez peu à peu 4 cuil. à soupe d'huile d'olive et mixez. Pour garnir les œufs, mélangez la tapenade de thon avec les jaunes puis, avec une cuillère à café, garnissez le creux des blancs avec le mélange.



## CHOUX AU FROMAGE

*LES PETITS CHOUX SONT SOUVENT ASSOCIÉS AUX PÂTISSERIES SUCRÉES, MAIS EN AMUSE-BOUCHES SALÉS, ILS SONT TOUT AUSSI DÉLICIEUX. CES PETITS CHOUX AU GRUYÈRE ET AU PARMESAN SERONT MEILLEURS SI VOUS LES PRÉPAREZ À L'AVANCE. FAITES-LES FRIRE JUSTE AVANT DE SERVIR.*

### POUR 30 CHOUX

#### INGRÉDIENTS

100 g de farine  
1/2 cuil. à café de paprika  
1/2 cuil. à café de sel  
75 g de beurre froid coupé en dés  
3 œufs battus  
75 g de gruyère grossièrement râpé  
huile de maïs ou végétale pour friture  
50 g de parmesan frais râpé  
poivre noir du moulin



**1** Mélangez la farine, le paprika et le sel en les tamisant au-dessus d'une grande feuille de papier cuisson. Ajoutez 1 à 2 tours de moulin à poivre.

**2** Mettez le beurre et l'eau dans une casserole et chauffez à feu doux. Dès que le beurre est fondu et que le liquide commence à bouillir, versez toute la farine assaisonnée d'un seul coup et mélangez vigoureusement à la cuillère en bois, jusqu'à ce que la pâte se détache des parois.

**3** Retirez la casserole du feu et laissez tiédir 5 min. Ceci est important pour que les choux gonflent bien. En battant vigoureusement, ajoutez peu à peu assez d'œufs battus pour obtenir une pâte molle. Incorporez le gruyère et mélangez.



**4** Chauffez l'huile de friture à 180 °C ou jusqu'à ce qu'un dé de pain dore en 1 min. Prenez 1 cuillerée à café de pâte et faites-la glisser dans l'huile avec une seconde cuillère. Continuez de même en faisant frire les choux 3 à 4 min. Égouttez sur du papier absorbant et gardez au chaud pendant que vous faites frire les choux en plusieurs fois. Empilez sur un plat chaud et saupoudrez de parmesan.

#### VARIANTE

Vous pouvez également fourrer ces choux : prévoyez-les plus gros en les faisant cuire 1 ou 2 min de plus. Incisez-les avec un couteau aiguisé, creusez légèrement l'intérieur et garnissez-les par exemple de tarama ou de roquefort émietté mélangé avec un peu de fromage frais.





## ŒUFS FARCIS

LES ŒUFS DURS, GARNIS DE DIVERSES FAÇONS, SONT PARFAITS POUR LES BUFFETS ET FONT UN SUPERBE CENTRE DE TABLE.

CHAQUE RECETTE CONVIENT POUR 6 ŒUFS

### ŒUFS AU CAVIAR

#### INGRÉDIENTS

4 ciboules épluchées et très finement hachées  
2 cuil. à soupe de crème fraîche  
1 cuil. à café de jus de citron  
2 cuil. à soupe de caviar  
sel et poivre noir du moulin  
zeste de citron et caviar, pour décorer



1 Mélangez tous les ingrédients avec les jaunes d'œufs et garnissez les blancs. Décorez de zeste et de caviar.

### ŒUFS À LA DIABLE AUX NOIX

#### INGRÉDIENTS

40 g de jambon cuit haché  
4 demi-noix très finement hachées  
1 cuil. à soupe de moutarde de Dijon  
1 cuil. à soupe de mayonnaise  
1 cuil. à café de vinaigre de vin blanc  
quelques pincées de poivre de Cayenne  
sel et poivre noir du moulin  
paprika et cornichons émincés



1 Mélangez tous les ingrédients avec les jaunes et garnissez les blancs. Décorez de paprika et de cornichons.

### ŒUFS AUX CREVETTES ET AU CONCOMBRE

#### INGRÉDIENTS

75 g de crevettes cuites épluchées, réservez 12 crevettes pour décorer, le reste étant haché  
25 g de concombre pelé et coupé en dés  
1 cuil. à café de sauce tomate  
1 cuil. à soupe de mayonnaise au citron  
sel et poivre noir du moulin  
brins de fenouil, pour décorer



1 Mélangez tous les ingrédients avec les jaunes et garnissez les blancs. Décorez de crevettes et de fenouil.

### ŒUFS À L'AIL ET AU POIVRE VERT

#### INGRÉDIENTS

1 cuil. à café de purée d'ail  
ou 1 grosse gousse d'ail écrasée  
3 cuil. à soupe de crème fouettée  
ou de crème fraîche  
sel et poivre noir du moulin  
2 cuil. à café de poivre vert écrasé, pour décorer



1 Mélangez l'ail, la crème, les jaunes, sel et poivre. Posez dans les blancs à la poche à douille. Parsemez de poivre vert écrasé.









## CROQUETTES DE STILTON

*CES PETITES CROQUETTES SONT PARFAITES POUR UN BUFFET. FAITES-LES À L'AVANCE ET RÉCHAUFFEZ-LES À LA DERNIÈRE MINUTE. ENROBEZ-LES BIEN DE CHAPELURE POUR QU'ELLES SOIENT CROUSTILLANTES.*

POUR 20 À 24 CROQUETTES ENVIRON

### INGRÉDIENTS

350 g de pommes de terre cuites  
75 g de fromage de stilton (ou bleu)  
3 œufs durs, écalés et hachés  
quelques gouttes de sauce  
Worcestershire  
un peu de farine  
1 œuf battu  
3 ou 4 cuil. à soupe de chapelure fine  
huile végétale, pour friture  
sel et poivre noir du moulin  
sauce de dip pour tremper les boulettes

### CONSEIL

Vous pouvez faire ces croquettes à l'avance et les congeler avant cuisson. Pour les décongeler, laissez-les 1 h dans un endroit chaud, avant de les faire frire.



**1** Écrasez les pommes de terre en purée lisse. Incorporez le fromage émietté, les œufs hachés et la sauce Worcestershire. Assaisonnez à votre goût.

**2** Divisez le mélange précédent en 20 morceaux environ et formez en petits boudins ou en bouchons, ne dépassant pas 3 cm.



**3** Farinez et trempez dans l'œuf battu avant de les enrober de chapelure. Mettez au frais 30 min, puis faites frire dans l'huile très chaude, par 7 à 8 à la fois, en les tournant souvent. Quand elles sont dorées, égouttez les croquettes sur du papier absorbant, transférez sur un plat de service et gardez au chaud. Servez avec une sauce de dip.





## PETITES BRIOCHES AU FROMAGE

*CES PETITES BRIOCHES DORÉES CACHENT UN CŒUR DE FROMAGE FONDANT. SERVEZ-LES BIEN CHAUDES POUR MIEUX LES APPRÉCIER.*

POUR 40 BRIOCHES ENVIRON

### INGRÉDIENTS

- 450 g de farine, plus un peu pour pétrir
- 1 cuil. à café de sel
- 1 cuil. à café de curcuma en poudre
- 1 sachet de levure lyophilisée super rapide
- 15 cl de lait chaud
- 2 œufs, plus 2 jaunes d'œufs
- 75 g de beurre fondu et légèrement refroidi
- 50 g de cheddar vieux râpé (ou gruyère)
- 50 g de fromage genre gouda ou port-salut, détaillé en dés

**1** Mélangez les ingrédients secs et la levure dans une jatte et faites un puits au milieu. Battez le lait avec les œufs et 1 jaune, le beurre et le cheddar.



**2** Versez dans la jatte d'ingrédients secs et mélangez à la fourchette. Continuez à mélanger dans la jatte ou dans le bol d'un robot (si vous avez un couteau à pâte), afin d'obtenir une boule. Versez sur une surface légèrement farinée et pétrissez, en ajoutant le moins de farine possible, jusqu'à ce que la pâte soit lisse et non collante.

**3** Mettez la pâte dans une jatte à peine graissée. Graissez légèrement la surface de la pâte, couvrez avec un torchon et laissez au moins 1 h dans un endroit chaud, jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

**4** Versez la pâte sur une surface farinée et pétrissez à nouveau jusqu'à ce qu'elle devienne ferme et élastique.

**5** Divisez la pâte en 4 portions puis chaque portion en 8 à 10 morceaux. Pétrissez chaque morceau.



**6** Enfoncez un dé de fromage au centre de chaque morceau de pâte, puis formez en boule et posez dans des collerettes en papier. Placez les collerettes dans des plaques à muffins pour maintenir la pâte pendant la cuisson. Vous pouvez aussi utiliser deux collerettes par brioche. Laissez gonfler et doubler de volume dans un endroit chaud.

**7** Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Battez le jaune restant avec 1 cuil. à soupe d'eau et dorez les brioches avec le mélange, à l'aide d'un pinceau à pâtisserie. Laissez cuire 15 min, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et bien gonflées, et que le dessous soit ferme.

### CONSEIL

Pour un buffet de fête, utilisez des collerettes à petits-fours, plus fermes, plus solides et plus élégantes.





## AMUSE-BOUCHES AUX ŒUFS

*CES ÉLÉGANTS AMUSE-BOUCHES SONT ASSEZ LONGS À RÉALISER, MAIS ILS PEUVENT ÊTRE PRÉPARÉS À L'AVANCE, LA TOUCHE FINALE ÉTANT AJOUTÉE JUSTE AVANT L'ARRIVÉE DES INVITÉS.*

POUR 12 AMUSE-BOUCHES PAR RECETTE

### TARTELETTES AUX TRUFFES

#### INGRÉDIENTS

225 g de pâte brisée  
2 œufs battus  
15 g de beurre  
1 cuil. à café d'huile à la truffe ou quelques copeaux de truffe fraîche  
sel et poivre noir du moulin  
ciboulette ciselée, en garniture

1 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7). Étalez la pâte sur une surface légèrement farinée et tapissez douze très petits moules à tartelette.

2 Tapissez le fond de chaque tarte avec du papier cuisson et faites cuire environ 10 min. Retirez le papier et faites cuire encore 5 min, jusqu'à ce que la pâte soit croustillante et dorée.



3 Assaisonnez les œufs battus, faites fondre le beurre dans une casserole, versez les œufs et remuez sans arrêt à feu doux. Quand les œufs sont pris, ajoutez l'huile à la truffe. Versez dans les fonds de tartelettes et décorez de ciboulette. Servez chaud ou froid.

### TARTELETTES AUX CREVETTES ET À LA TOMATE

#### INGRÉDIENTS

225 g de pâte brisée  
2 tomates pelées, épépinées et hachées  
12 grosses crevettes roses cuites, épluchées, en laissant la queue  
4 cuil. à soupe de sauce hollandaise  
sel et poivre noir du moulin  
brins de fenouil ou de cerfeuil

1 Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7). Étalez la pâte sur une surface légèrement farinée et tapissez douze très petits moules à tartelette.

2 Tapissez le fond de chaque tarte avec du papier cuisson et faites cuire 10 min. Retirez le papier et faites cuire encore 5 min.



3 Posez un peu de tomate hachée dans le fond de chaque tartelette et assaisonnez de sel et de poivre noir du moulin. Ajoutez les crevettes et nappez de sauce hollandaise. Chauffez rapidement dans le four et servez décoré de fenouil ou de cerfeuil.

### CANAPÉS AU CRESSON ET À L'AVOCAT

#### INGRÉDIENTS

4 tranches de pain de seigle complet  
1 petit avocat mûr  
1 cuil. à soupe de jus de citron  
3 cuil. à soupe de mayonnaise  
1/2 botte de cresson haché, en réservant quelques brins pour décorer  
6 œufs de caille durs



1 Coupez le pain en douze disques, avec un emporte-pièce cannelé.

2 Coupez l'avocat en deux. Pelez une moitié, émincez et trempez chaque tranche dans le jus de citron. Posez une tranche d'avocat sur chaque rond de pain.

3 Écrasez dans une jatte le reste de l'avocat. Mélangez avec la mayonnaise et le cresson. Posez un peu du mélange sur chaque canapé, couronnez d'une moitié d'œuf de caille écalé et décorez d'un brin de cresson.

### CANAPÉS AU SAUMON ET À LA CORIANDRE

#### INGRÉDIENTS

4 tranches de pain de seigle complet  
2 œufs durs coupés en tranches fines  
120 g de saumon poché  
quelques feuilles de coriandre

Pour la mayonnaise

3 à 4 cuil. à soupe de mayonnaise  
1 cuil. à café de coriandre fraîche hachée  
1 cuil. à café de jus de citron vert  
sel et poivre noir du moulin

1 Coupez le pain de seigle en douze triangles, à l'aide d'un couteau aiguisé.

2 Faites la mayonnaise à la coriandre et au citron. Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec la coriandre hachée et le jus de citron vert dans une petite jatte. Assaisonnez de sel et de poivre noir, à votre goût.



3 Posez une tranche d'œuf sur chaque triangle de pain, une petite quantité de saumon et une cuillerée à café de mayonnaise. Décorez d'une feuille de coriandre. Mettez au frais jusqu'au moment de servir.







## ŒUFS MARBRÉS

CES ŒUFS SONT COLORÉS AVEC DES FEUILLES DE THÉ, MÉTHODE ORIENTALE QUI LEUR CONFÈRE UN GOÛT TRÈS SUBTIL. VOUS POUVEZ REMPLACER LE THÉ PAR QUELQUES PELURES D'OIGNONS QUI DONNERONT AUX ŒUFS UNE SAVEUR PLUS PRONONCÉE.



### POUR 4 PERSONNES

#### INGRÉDIENTS

- 4 œufs
- 2 cuil. à soupe de feuilles de thé fort
- 1 cuil. à café de sel
- 2 étoiles de badiane
- 2 ou 3 gousses de cardamome
- Pour la sauce thaïlandaise au poisson
- 2 piments rouges finement hachés
- 2 gousses d'ail écrasées
- 3 cuil. à soupe de sauce hoi-sin
- 1 cuil. à soupe de sauce de soja
- 1 cuil. à soupe de sauce de poisson

#### CONSEIL

Pour que le goût soit plus fort, ajoutez un peu de sauce de soja au thé.



**1** Mettez les œufs dans l'eau froide, portez à ébullition et faites cuire 5 min. Laissez refroidir. Craquelez la coquille. Remettez dans la casserole avec thé, sel et épices, couvrez d'eau et portez à ébullition. Laissez frémir 1 h 30, faites refroidir dans l'eau et écalez.



**2** Pour la sauce thaï, réduisez en pâte au pilon dans un mortier les piments et l'ail, puis incorporez le reste des ingrédients (jetez les graines des piments si vous préférez une sauce moins forte). Mettez au frais jusqu'à usage. Servez avec les œufs.



## ŒUFS DE CAILLE À L'EAU-DE-VIE

*CES ŒUFS CHINOIS CONSERVÉS DANS L'EAU-DE-VIE SE GARDENT PENDANT PLUSIEURS MOIS EN BOCAL, DANS UN ENDROIT FRAIS ET SOMBRE. ILS FONT DE DÉLICIEUX ET TRÈS DÉCORATIFS AMUSE-BOUCHES POUR L'APÉRITIF.*

POUR 12 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

- 12 œufs de caille
- 1 cuil. à soupe de sel
- 75 cl d'eau distillée ou bouillie
- 1 cuil. à soupe de poivre de Sichuan en grains
- 15 cl d'alcool, Mou-tai (cognac chinois), cognac, whisky, rhum ou vodka

sauce de dip (pour tremper les œufs, voir Conseil) et graines de sésame grillées, pour servir (facultatif)



**3** Craquelez la coquille des œufs sans les écaler. Mettez les œufs dans un grand bocal stérilisé et recouvrez complètement de liquide. Fermez hermétiquement et laissez reposer au moins 7 jours dans un endroit frais et sombre.

**4** Pour servir, retirez les œufs du liquide et écalez. Servez entiers avec une sauce de dip et un bol de graines de sésame grillées ou coupez chaque œuf en deux ou en quatre et servez comme garniture.



**1** Mettez les œufs dans une casserole d'eau frémissante, portez à ébullition et faites cuire 3 min, jusqu'à ce que les jaunes soient moelleux sans couler. Retirez les œufs avec une écumeoire et laissez refroidir.

**2** Dans une grande casserole, faites dissoudre le sel dans l'eau distillée ou bouillie. Ajoutez le poivre, laissez refroidir et ajoutez l'alcool.

### CONSEILS

- Vous pouvez acheter au supermarché des sauces chinoises pour accompagner les œufs, mais elles sont très faciles à faire. Pour une sauce rapide, mélangez en quantité égale de la sauce de soja et de la sauce hoi-sin.
- N'utilisez que de l'eau bouillie ou distillée pour les œufs. L'eau ne doit contenir aucune bactérie qui pourrait pénétrer par la coquille poreuse.





## OMELETTE ROULÉE

*LA CUISINE JAPONAISE EST TOUJOURS PRÉPARÉE ET SERVIE AVEC PRÉCISION ET ÉLÉGANCE. CETTE OMELETTE ROULÉE, TRÈS CUITE, EST COUPÉE EN PETITES TRANCHES BIEN NETTES, RÉVÉLANT L'INTÉRIEUR. LA SAVEUR SUCRÉE-SALÉE DE L'OMELETTE ET SA TEXTURE MOELLEUSE SE MARIENT REMARQUABLEMENT AVEC LE MOOLI ET LA SAUCE DE SOJA.*

### POUR 4 PERSONNES

#### INGRÉDIENTS

- 8 œufs
- 4 cuil. à soupe de sucre
- 4 cuil. à café de sauce de soja
- 6 cuil. à soupe de saké ou de vin blanc sec
- huile végétale pour la cuisson
- sauce de soja ou sauce à la prune, pour servir

#### Pour la garniture

- 1 morceau de 8 cm de mooli (radis blanc) finement râpé
- feuilles de shiso (facultatif)



**1** Cassez les œufs dans une grande jatte, battez-les en les coupant avec deux baguettes.

**2** Dans un bol, mélangez le sucre avec la sauce de soja et le saké ou le vin blanc sec. Incorporez ce mélange aux œufs battus. Répartissez le mélange entre 2 jattes de façon à le faire cuire séparément, en deux « tournées ».

**3** Chauffez un peu d'huile dans une poêle moyenne et essuyez le surplus avec du papier absorbant.

#### CONSEIL

Vous trouverez des pickles de gingembre japonais dans les boutiques spécialisées. Leur saveur piquante et rafraîchissante se marie remarquablement avec cette omelette.



**4** Versez un quart du mélange d'une des jattes dans la poêle, en l'inclinant pour la recouvrir uniformément. Quand le bord est pris mais que le milieu est encore liquide, roulez l'omelette vers vous.



**5** Graissez la partie vide de la poêle avec un tampon de papier absorbant et de l'huile. Versez un tiers du reste du mélange et soulevez l'omelette roulée avec vos baguettes pour laisser l'œuf battu passer en dessous.



**6** Quand les bords sont pris, roulez l'omelette en sens opposé, en inclinant la poêle vers l'extérieur pour faciliter l'opération.



**7** Faites glisser l'omelette roulée vers vous à nouveau, graissez la poêle comme précédemment. Versez la moitié du reste des œufs dans la poêle, en soulevant l'omelette roulée et en laissant les œufs battus passer dessous comme plus haut.

**8** Quand elle est prise, glissez les baguettes à l'intérieur de l'omelette et retournez-la sur le côté opposé de la poêle. Ajoutez le reste des œufs et faites cuire de la même façon. Tournez l'omelette pour que la jonction soit en dessous. Faites cuire encore 10 s.



**9** Faites glisser l'omelette roulée sur un set en bambou et roulez bien serré puis pressez entre vos mains pour obtenir une forme rectangulaire. Laissez refroidir.

**10** Faites cuire le mélange de la seconde jatte de la même façon, pour faire une deuxième omelette roulée. Coupez les omelettes froides en tranches de 2 cm, garnissez de mooli et de feuilles de shiso. Servez avec de la sauce de soja.







## ŒUFS MIMOSA

LE MOT MIMOSA S'APPLIQUE ICI AU JAUNE ET AU BLANC D'ŒUF RÂPÉS QUI RESSEMBLENT À LA FLEUR DU MÊME NOM. VOUS POUVEZ LES UTILISER POUR DÉCORER DE NOMBREUX PLATS, AUXQUELS ILS AJOUTERONT UNE TOUCHE ESTIVALE.

POUR 20 DEMI-ŒUFS

### INGRÉDIENTS

- 12 œufs durs, écalés
- 2 avocats mûrs, partagés en deux et dénoyautés
- 1 gousse d'ail écrasée
- sauce Tabasco, à votre goût
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive vierge extra
- sel et poivre noir du moulin
- feuilles de basilic, pour garnir

### CONSEIL

Vous pouvez préparer à l'avance la garniture mimosa, si vous conservez le blanc et le jaune séparément, au frais, dans des petits récipients hermétiques.



**1** Réservez 2 œufs, coupez les œufs restants en deux. Retirez les jaunes et mélangez-les dans une jatte avec les avocats, l'ail, la sauce Tabasco, l'huile, le sel et le poivre. Posez ce mélange à la poche à douille ou la cuillère dans les demi-blancs.

**2** Passez à la moulinette le reste des blancs d'œufs et éparpillez sur les œufs garnis. Faites de même avec les jaunes. Posez chaque demi-œuf sur un plat de service. Avant de servir, poudrez d'un peu de poivre noir et parsemez de feuilles de basilic.





## ŒUFS EN CROÛTE AUX GRAINES DE SÉSAME

*CES PETITS ŒUFS ENTIERS, ENROBÉS D'UNE DÉLICIEUSE CROÛTE AUX GRAINES DE SÉSAME, SONT CUITS À GRANDE FRITURE. ILS SE GARDENT PLUSIEURS JOURS ET S'UTILISENT COMME AMUSE-BOUCHES, POUR LES PIQUE-NIQUES OU POUR VOYAGER.*

### POUR 6 ŒUFS

#### INGRÉDIENTS

120 g de chapelure blanche sèche  
1/2 petit poireau très finement haché  
120 g de fromage râpé, genre gruyère  
1 cuil. à café d'assaisonnement à l'ail et aux herbes  
2 cuil. à soupe de persil frais haché  
1 cuil. à café de moutarde douce  
2 œufs, blancs séparés des jaunes  
2 ou 3 cuil. à soupe de lait  
6 petites feuilles d'épinards ou d'oseille, tiges retirées  
6 très petits œufs (poule naine ou pintade par exemple), ou 8 à 10 œufs de caille, durs et écalés  
25 à 40 g de farine pour enrober les œufs, plus un peu pour les fariner  
2 cuil. à soupe de graines de sésame pour enrober les œufs  
de l'huile de friture  
sel et poivre noir du moulin  
mayonnaise, pour servir



**1** Mélangez la chapelure avec les poireaux, le fromage, l'assaisonnement, persil et moutarde. Battez les jaunes d'œufs avec le lait et incorporez au mélange. Fouettez 1 blanc d'œuf en neige ferme et ajoutez peu à peu au mélange précédent pour obtenir une consistance ferme mais malléable. Laissez 1 h au frais.

#### CONSEIL

Les œufs doivent être complètement enrobés de blanc d'œuf puis de farine au sésame avant de les faire frire.



**2** Divisez le mélange en six portions. Étalez chaque portion dans la paume de la main, posez une feuille d'épinard à l'intérieur puis un œuf, et enfermez délicatement l'œuf dans le mélange, de façon à l'entourer complètement. Appuyez bien et farinez légèrement.

**3** Battez le blanc d'œuf restant avec 1 cuil. à soupe d'eau, et versez dans une assiette. Dans une autre assiette, mettez la farine mélangée avec du sel, du poivre et les graines de sésame. Trempez les œufs dans le blanc d'œuf battu, puis dans la farine au sésame. Couvrez et mettez au frais au moins 20 min.

**4** Chauffez l'huile dans la bassine à friture (un dé de pain doit dorer en 1 min 15 s). Faites frire les œufs en les retournant souvent, ils doivent être bien dorés. Retirez avec une écumoire, égouttez sur du papier absorbant et laissez refroidir. Servez partagé en deux, avec un bol de mayonnaise.



## BISCUITS SALÉS AU PARMESAN

*CES PETITS BISCUITS CROUSTILLANTS FONDENT DANS LA BOUCHE. DÉGUSTEZ-LES EN AMUSE-BOUCHES OU EN EN-CAS À TOUT MOMENT DE LA JOURNÉE.*



POUR 16 À 20 BISCUITS

### INGRÉDIENTS

- 50 g de farine
- 40 g de beurre mou
- 1 jaune d'œuf
- 40 g de parmesan fraîchement râpé
- 1 pincée de sel
- 1 pointe de moutarde

### CONSEIL

Vous pouvez congeler la pâte en gros « boudin », enveloppée dans du film alimentaire. Décongelez à température ambiante au moins 1 h avant de couper les biscuits et de les faire cuire.



**1** Mélangez la farine et le beurre dans une jatte en les frottant du bout des doigts. Incorporez le jaune d'œuf, le parmesan, sel et moutarde. Pétrissez pour obtenir une boule. Formez en gros boudin, enveloppez d'un film alimentaire et mettez au frais au moins 10 min.



**2** Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Découpez la pâte en très fines tranches, de 3 à 6 mm, et disposez-les sur une plaque à pâtisserie. Aplatissez avec une fourchette pour former des stries. Faites cuire 10 min. Laissez refroidir sur une grille.



## SANDWICHES AUX ŒUFS

UN SANDWICH BIEN FAIT EST UN EN-CAS DÉLICIEUX ET VITE RÉALISÉ. VOICI DEUX GARNITURES, TOUJOURS APPRÉCIÉES À TOUT MOMENT DE LA JOURNÉE.

POUR 6 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

- 12 minces tranches de pain blanc ou complet
- 50 g de beurre à température ambiante
- rondelles de citron, pour décorer
- Pour la garniture d'œuf et de cresson
- 2 petits œufs durs finement hachés
- 2 cuil. à soupe de mayonnaise maison
- 1 demi-botte de cresson
- sel et poivre noir du moulin
- Pour la garniture d'œuf et de thon
- 2 petits œufs durs finement hachés
- 25 g de thon à l'huile en conserve, égoutté et écrasé
- 1 cuil. à café de paprika
- 1 cuil. à café de jus de citron
- 25 g de concombre pelé et finement émincé



1 Retirez soigneusement la croûte du pain puis étalez une mince couche de beurre mou.

### VARIANTE

Pour faire des sandwiches arlequin, prenez une tranche de pain complet et une tranche de pain blanc pour chaque sandwich. Disposez-les sur un plat, en alternant les côtés blancs et foncés.



2 Pour la garniture aux œufs et au cresson, mélangez les œufs hachés avec la mayonnaise, le cresson, sel et poivre. Faites trois sandwiches en appuyant légèrement. Coupez en triangles.

### CONSEIL

Ces sandwiches se gardent 2 ou 3 h. Enveloppez de papier absorbant puis serrez-les dans du film alimentaire. Mettez au frais jusqu'à usage.



3 Pour la garniture aux œufs et au thon, mélangez les œufs hachés avec le thon, le paprika, le jus de citron, sel et poivre. Garnissez de concombre trois tranches de pain, ajoutez le thon et le reste des tranches. Appuyez légèrement et coupez chaque sandwich en trois rectangles.

4 Disposez tous les sandwiches sur un plat et décorez de rondelles de citron.





## BANANA FLIP AU SIROP D'ÉRABLE

*CETTE BOISSON DE PETIT DÉJEUNER SAIN ET NOURRISSANTE VOUS FERA OUBLIER LE CAFÉ AU LAIT CLASSIQUE. COMME ELLE CONTIENT DE L'ŒUF CRU, N'UTILISEZ QUE DES ŒUFS DE FERME PARFAITEMENT FRAIS.*

### POUR 1 PERSONNE

#### INGRÉDIENTS

- 1 petite banane pelée coupée en deux
- 50 g de yaourt grec épais
- 1 œuf
- 2 cuil. à soupe de sirop d'érable
- 1 cuil. à café de jus de citron
- 2 glaçons
- 1 rondelle d'orange, pour servir (facultatif)

#### CONSEIL

- Pour refroidir rapidement le verre, mettez-le quelques minutes au congélateur.
- Si votre robot n'est pas assez puissant, écrasez les glaçons au préalable.



**1** Mettez la banane, le yaourt, l'œuf, le sirop d'érable, le jus de citron et les glaçons dans le bol d'un robot.

**2** Mixez de façon continue pendant environ 2 min, jusqu'à ce que le mélange devienne pâle et mousseux.



**3** Versez dans un haut verre bien froid et ajoutez une rondelle d'orange (facultatif).

#### VARIANTE

Vous pouvez remplacer la banane par une petite mangue très mûre, pelée, dénoyautée et hachée.

## PRAIRIE OYSTER

*INSPIRÉE DES COCKTAILS « DES LENDEMAINS DIFFICILES » TRADITIONNELLEMENT SERVIS AVEC UNE BONNE QUANTITÉ D'ALCOOL, VOICI UNE VERSION NON ALCOOLISÉE DU PRAIRIE OYSTER, BIEN QUE VOUS PUISSIEZ TOUJOURS AJOUTER UN PEU DE COGNAC SI VOUS EN RESSENTEZ RÉELLEMENT LE BESOIN. LA BOISSON CONTENANT DE L'ŒUF CRU, N'UTILISEZ QUE DES ŒUFS PARFAITEMENT FRAIS.*

### POUR 1 PERSONNE

#### INGRÉDIENTS

- 1 cuil. à café de sauce Worcestershire
- 1 cuil. à café de vinaigre de vin blanc
- 1 cuil. à café de ketchup ou de sauce tomate
- 1 jaune d'œuf entier
- poivre de Cayenne

#### MISE EN GARDE

Les œufs crus ou les plats et boissons contenant des œufs crus sont déconseillés aux très jeunes enfants, aux femmes enceintes, aux personnes âgées et à celles dont le système immunitaire est déficient, en raison de la présence éventuelle dans les œufs et la volaille, de la bactérie de la salmonelle qui peut provoquer des intoxications alimentaires sévères. La bactérie est détruite à 60 °C.



**1** Mettez la sauce Worcestershire, le vinaigre de vin blanc et le ketchup ou la sauce tomate dans un verre haut et étroit, et mélangez le tout, avec une cuillère à long manche.



**2** Faites glisser délicatement le jaune d'œuf entier dans le verre mais ne mélangez pas. Saupoudrez de poivre de Cayenne et avalez le tout d'un coup.

#### CONSEIL

Si vous n'aimez pas l'idée d'avaler un jaune d'œuf cru entier, mixez tous les ingrédients au blender avec un peu de jus d'orange frais.







## LIMONADE À L'ANCIENNE

### POUR 2 PERSONNES

#### INGRÉDIENTS

quelques longues lanières de zeste de citron  
5 cuil. à soupe de jus de citron  
50 à 75 g de sucre ou à votre goût  
2 blancs d'œufs  
30 cl d'eau bouillante  
5 cuil. à soupe de xérès  
glaçons, pour servir  
menthe ou citronnelle, pour décorer

#### CONSEIL

Essayez des parfums différents en remplaçant le xérès par un autre alcool, comme le madère ou le vermouth.



**1** Fouettez le zeste et le jus de citron, le sucre et les blancs d'œufs dans une jatte jusqu'à ce que le mélange mousse.



**3** Ajoutez peu à peu le xérès et fouettez entre chaque cuillerée.

**2** Ajoutez l'eau et fouettez encore 2 min, afin de dissoudre complètement le sucre.

**4** Pour servir, mettez plusieurs glaçons dans deux grands verres et ajoutez la limonade. Décorez les verres avec un brin de menthe ou de citronnelle.





## LAIT DE POULE AU COGNAC

*POUR LES INSOMNIAQUES, CE MÉLANGE MOUSSEUX D'ŒUFS, DE LAIT ET DE COGNAC, FAIT DES MERVEILLES.*



**POUR 4 PERSONNES**

### INGRÉDIENTS

- 4 œufs, blancs séparés des jaunes
- 2 cuil. à soupe de sucre en poudre
- 12 cl de cognac
- 30 cl de lait (ou selon la taille des verres) chauffé juste en dessous du point d'ébullition
- muscade fraîchement râpée

### CONSEIL

Pour une variante froide de cette boisson, remplacez le lait par de la crème liquide très froide. Saupoudrez de cacao ou de chocolat finement râpé.



**1** Battez les jaunes d'œufs dans une jatte avec le sucre. Fouettez les blancs en neige molle dans une autre jatte.

**2** Incorporez les jaunes aux blancs et versez dans 4 verres résistant à la chaleur.



**3** Versez 2 cuil. à soupe de cognac dans chaque verre.

**4** Remplissez les verres de lait bouillant. Râpez un peu de muscade sur le dessus et servez aussitôt.







# DESSERTS FROIDS

*De nombreux desserts froids classiques ne sauraient se passer des œufs.*

*Les blancs d'œufs battus en neige donnent à la pavlova sa texture croustillante et cependant moelleuse et permettent d'obtenir un délicieux et léger soufflé froid au citron et aux amandes. Le mélange des blancs en neige et des jaunes d'œufs donne des mousses au chocolat merveilleusement riches et des gâteaux comme le roulé aux marrons et au chocolat. Beaucoup de desserts sont à base de crème aux œufs. Les fruits de l'entremets à la banane, à l'abricot et au caramel sont enrobés de crème aux œufs épaisse et les prunes de la tarte aux prunes sont cuites dans une crème onctueuse. Parmi les crèmes prises classiques figurent la crème brûlée et la crème caramel.*





## CRÈMES BRÛLÉES

*CES CRÈMES PRISES, PROBABLEMENT CRÉÉES EN ANGLETERRE AU XVIII<sup>e</sup> SIÈCLE, SONT TOUJOURS APPRÉCIÉES. LA CRÈME AUX ŒUFS ONCTUEUSE ET PARFUMÉE À LA VANILLE, SE CACHE SOUS UNE CROÛTE CROQUANTE DE SUCRE CARAMÉLISÉ.*

POUR 6 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

- 1 gousse de vanille
- 1 l de crème liquide
- 6 jaunes d'œufs
- 90 g de sucre en poudre
- 2 cuil. à soupe de liqueur d'amande ou d'orange (facultatif)
- 75 g de sucre roux

**1** Préchauffez le four à 150 °C (th 5.). Mettez 6 ramequins d'une contenance de 12 cl chacun dans un plat à four et réservez pendant que vous préparez la crème.

**2** Fendez la gousse de vanille et raclez les graines dans une casserole. Ajoutez la crème et portez à ébullition, en remuant fréquemment. Retirez du feu et couvrez. Laissez macérer 15 à 20 min.

**3** Dans une jatte, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre et la liqueur (facultatif). Ajoutez la crème bouillante tout en fouettant et passez dans un pot. Versez dans les ramequins.

**4** Versez de l'eau bouillante dans le plat à four, jusqu'à mi-hauteur des ramequins. Couvrez le plat de papier d'aluminium et faites cuire environ 30 min jusqu'à ce que les crèmes soient prises. Pour vérifier la cuisson, enfoncez un couteau au centre, s'il ressort propre, les crèmes sont cuites. Retirez les ramequins du plat et laissez refroidir. Videz l'eau du plat, remettez les ramequins et laissez au frais.



**5** Préchauffez le gril. Saupoudrez les ramequins de sucre et faites griller 30 à 60 s, jusqu'à ce que le sucre fonde et caramélise, en faisant attention à ne pas le laisser brûler. Mettez au réfrigérateur, pour durcir le dessus.

### CONSEIL

Il vaut mieux faire les crèmes la veille, pour qu'elles soient bien fermes et très froides.





# TARTE AUX PRUNES À LA CRÈME

FAITE AVEC DES PRUNES BIEN MÛRES ET BIEN SUCRÉES, CETTE TARTE CHAUDE OU FROIDE CONSTITUE UN MERVEILLEUX DESSERT, DÉLICIEUX AVEC DE LA CRÈME ÉPAISSE OU DE LA GLACE À LA VANILLE.



**2** Farinez un moule carré de 18 x 7 cm ou rond de 20 cm, à fond amovible. Étalez la pâte et tapissez le moule. La pâte étant assez molle, il est plus facile de l'étaler dans le moule avec les doigts. Mettez au frais 10 à 20 min.

**3** Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Tapissez le fond de tarte avec du papier cuisson et remplissez de haricots. Faites cuire 15 min. Retirez papier et haricots, baissez la température à 180 °C (th. 6) et laissez cuire encore 5 à 10 min jusqu'à ce que le fond soit sec.



## POUR 4 À 6 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

180 g de farine  
1 pincée de sel  
3 cuil. à soupe de sucre en poudre  
110 g de beurre  
2 œufs plus 2 jaunes  
350 g de prunes bien mûres  
30 cl de lait  
quelques gouttes d'extrait de vanille  
crème épaisse ou glace à la vanille  
amandes émincées grillées  
et sucre glace, pour décorer

**1** Mettez la farine, le sel, 1 cuil. à soupe de sucre, le beurre et 1 œuf dans le bol d'un robot et mélangez intimement. Versez le mélange sur une surface farinée et pétrissez pour faire une boule. Couvrez la pâte et laissez reposer 10 min environ.

### VARIANTES

Cette tarte est tout aussi délicieuse avec des abricots, des pêches ou des nectarines. Remplacez 1 cuil. à soupe de farine par autant d'amandes en poudre pour donner une pâte aux amandes.

**4** Partagez et dénoyotez les prunes. Disposez en rangées dans le fond de tarte. Battez l'œuf restant et les jaunes avec le sucre, le lait et la vanille et versez sur les fruits.

**5** Remettez la tarte au four et laissez cuire 25 à 30 min. Quand la crème est ferme au toucher, retirez la tarte du four et laissez refroidir. Parsemez d'amandes émincées et poudrez de sucre glace avant de servir. Ajoutez une généreuse portion de crème ou de glace à chaque part.



## CRÈME CARAMEL

*DESSERT CLASSIQUE PAR EXCELLENCE, CETTE CRÈME CUITE AU FOUR ET PARFUMÉE AU CARAMEL EST DÉLICIEUSE QUAND ELLE VIENT D'ÊTRE FAITE. SERVEZ-LA AVEC DE LA CRÈME FRAÎCHE ÉPAISSE ET DES FRAISES.*

POUR 6 À 8 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

250 g de sucre cristallisé  
1 gousse de vanille ou 2 cuil. à café  
d'extrait de vanille  
42 cl de crème liquide entière  
5 gros œufs, plus 2 jaunes  
crème fraîche épaisse et fraises,  
pour servir



**1** Mettez 170 g de sucre dans une petite casserole à fond épais avec juste assez d'eau pour le mouiller. Portez à ébullition à feu vif, en inclinant la casserole jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous. Laissez bouillir 5 min, sans remuer, jusqu'à ce que le sirop prenne une teinte caramel foncé.



**2** En travaillant rapidement, versez le caramel dans un plat à soufflé d'une contenance d'1 l. Tenez le plat avec des gants de protection et inclinez-le pour étaler le caramel bouillant sur la base et les côtés. Laissez refroidir.



**3** Préchauffez le four à 160 °C (th. 5-6). Avec un petit couteau pointu, fendez la gousse de vanille dans le sens de la longueur et raclez les graines noires dans une casserole. Ajoutez la crème et portez à ébullition à feu modéré, en remuant souvent. Retirez ensuite du feu, couvrez et laissez refroidir 20 min environ.



**4** Dans une jatte, fouettez les œufs et les jaunes 2 ou 3 min avec le reste du sucre.

**5** Incorporez la crème brûlante au fouet et passez dans le moule caramélisé. Couvrez de papier d'aluminium.

### VARIANTE

Pour une occasion spéciale, faites des crèmes individuelles dans des ramequins. Nappez 6 à 8 ramequins de caramel et répartissez l'appareil à crème caramel entre eux. Faites cuire 25 à 30 min ou jusqu'à ce que la crème soit prise. Émincez les fraises et faites-les macérer dans du sucre et une liqueur ou un vin doux, amaretto ou muscat.



**6** Mettez le moule dans un plat à four rempli d'eau bouillante jusqu'à mi-hauteur du moule.

**7** Faites cuire 40 à 45 min ou jusqu'à ce que la crème soit prise. Pour vérifier la cuisson, enfoncez une lame de couteau à 5 cm du bord, si elle ressort propre, la crème est cuite.

**8** Retirez le moule à soufflé du plat à four et laissez refroidir au moins 30 min, puis mettez au réfrigérateur et laissez toute la nuit.



**9** Pour démouler, passez une lame de couteau sur le pourtour du plat pour libérer la crème.

**10** Couvrez le moule avec un plat de service et, en les tenant ensemble, retournez le moule et le plat, en laissant la crème glisser sur le plat.

**11** Soulevez avec précaution un côté du moule, en laissant le caramel s'écouler sur les bords et sur la crème caramel, puis retirez le moule. Servez avec de la crème fraîche et des fraises.







## PÊCHES GRILLÉES ET MERINGUES

*QUOIQUE LES PÊCHES BIEN MÛRES SE SUFFISENT À ELLES-MÊMES, LES MINI-MERINGUES, FAITES AVEC DU SUCRE ROUX, FORMENT UN PARFAIT ACCOMPAGNEMENT POUR CES PÊCHES GRILLÉES.*

POUR 6 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

- 2 blancs d'œufs
- 115 g de sucre roux, en réservant
- 1 cuil. à café pour les pêches
- 1 pincée de cannelle en poudre
- 6 pêches mûres, ou nectarines
- 1 ou 2 cuil. à soupe de jus d'orange
- 1 cuil. à café de zeste d'orange finement râpé, pour servir
- crème fraîche, pour servir

### CONSEIL

Ces meringues à la cannelle peuvent être faites avec un reste de blanc d'œuf. Elles se conservent jusqu'à 2 semaines dans un récipient hermétique. Servez-les après le dîner, avec le café, ou pour accompagner un entremets.

**1** Préchauffez le four à 140 °C (th. 4-5). Tapissez deux grandes plaques à pâtisserie de papier cuisson non adhésif.



**2** Fouettez les blancs d'œufs en neige ferme. Incorporez peu à peu le sucre et la cannelle en fouettant. Posez 18 très petites meringues à la poche à douille sur les plaques et faites cuire 40 min. Laissez refroidir dans le four.



**3** Partagez et dénoyautez les pêches. Trempez le côté coupé dans le jus d'orange et poudrez de sucre. Faites griller 4 à 5 min jusqu'à ce que le sucre commence à caraméliser.

**4** Incorporez le zeste d'orange à la crème fraîche avec 1 cuil. à soupe de jus d'orange. Servez les pêches avec un peu de crème fraîche et trois meringues.





## CRÈMES AUX FRUITS DE LA PASSION

*LES FRUITS DE LA PASSION DONNENT UNE SAVEUR FRAÎCHE ET CITRONNÉE À CES CRÈMES LÉGÈRES ET DÉLICATEMENT PARFUMÉES.*



### POUR 5 OU 6 PERSONNES

#### INGRÉDIENTS

du beurre, pour beurrer les moules  
60 cl de crème entière liquide ou  
un mélange de crème entière et  
de crème allégée  
quelques gouttes d'extract de vanille  
6 fruits de la passion  
2 ou 3 cuil. à soupe de sucre en poudre  
5 œufs  
2 cuil. à soupe de lemon curd  
(crème de citron)  
crème fraîche et feuilles de menthe  
ou de géranium, pour servir

#### VARIANTES

Vous pouvez aussi servir ces crèmes chaudes, dans les ramequins, avec une moitié de fruit de la passion. Vous pouvez également supprimer le papier cuisson et napper le ramequin de caramel.

**1** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez légèrement six ramequins et placez un rond de papier cuisson sur le fond. Posez-les dans un plat à four.



**2** Portez crème et vanille à ébullition. Passez la chair de 4 fruits de la passion et fouettez avec le sucre, les œufs, le lemon curd puis la crème bouillante. Versez dans les ramequins et remplissez le plat d'eau bouillante à mi-hauteur.

**3** Faites cuire 25 à 30 min puis laissez refroidir avant de mettre au frais. Passez un couteau sur le pourtour des ramequins pour détacher les crèmes.



**4** Démoulez les crèmes sur les assiettes de service, en tapotant le fond. Retirez le papier cuisson avec précaution. Juste avant de servir, ajoutez un peu de chair de fruit de la passion et décorez d'une feuille de menthe.



# SOUFFLÉ FROID AU CITRON ET AUX AMANDES

*SUPERBE, DÉLICIEUX ET LÉGER, CE SOUFFLÉ SUCRÉ AU CITRON ET AUX AMANDES EST UN DESSERT DES PLUS FACILES À RÉALISER.*

**POUR 6 PERSONNES**

## INGRÉDIENTS

de l'huile pour graisser la collerette  
zeste râpé et jus de 3 gros citrons  
5 gros œufs, blancs séparés des jaunes  
115 g de sucre en poudre  
1 cuil. à soupe 1/2 de gélatine en poudre  
45 cl de crème entière liquide

Pour le dessus

75 g d'amandes émincées  
75 g de sucre glace

**1** Pour faire la collerette, coupez une bande de papier cuisson assez longue pour faire le tour d'un plat à soufflé de 90 cl et assez large pour dépasser le bord de 8 cm. Fixez la bande autour du plat avec du ruban adhésif, puis attachez-la avec une ficelle.

**2** Avec un pinceau à pâtisserie, graissez l'intérieur de la collerette avec de l'huile.



**3** Mettez le zeste de citron et les jaunes d'œufs dans une jatte. Ajoutez 6 cuil. à soupe de sucre et fouettez jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux.

## VARIANTES

À demi glacé, ce soufflé constitue un dessert merveilleusement rafraîchissant. Mettez le soufflé pris mais non décoré, environ 1 h au congélateur. Juste avant de servir, retirez du congélateur et décorez avec les amandes caramélisées. Vous pouvez aussi remplacer les 3 citrons par 5 citrons verts.



**4** Mettez le jus de citron dans une jatte et saupoudrez de gélatine. Laissez reposer 5 min, puis posez sur une casserole d'eau frémissante. Chauffez, en remuant de temps à autre, jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute. Laissez tiédir et incorporez la gélatine et le jus de citron dans les jaunes d'œufs.



**5** Fouettez la crème dans une autre jatte. Incorporez au mélange précédent et réservez.



**6** Fouettez les blancs en neige ferme. Ajoutez peu à peu le reste du sucre. Incorporez rapidement les blancs au mélange de jaunes. Versez dans le moule préparé, égalisez la surface et mettez au frais 4 à 5 h.



**7** Pour le dessus, passez un peu d'huile sur une plaque à pâtisserie. Préchauffez le gril. Éparpillez les amandes sur la plaque et poudrez de sucre glace. Faites griller jusqu'à ce que les amandes soient dorées et le sucre caramélisé.

**8** Laissez refroidir puis retirez de la plaque avec une pelle plate et cassez les amandes en morceaux.



**9** Quand le soufflé est pris, retirez la collerette avec précaution. Si le papier est difficile à retirer, maintenez le soufflé avec la lame d'un couteau, pour qu'il garde sa forme. Éparpillez les amandes caramélisées sur le dessus du soufflé et servez.

## CONSEIL

Pour dissoudre plus rapidement la gélatine, chauffez le jus de citron et la gélatine au four à micro-ondes, à pleine puissance, par impulsions de 30 s, en remuant entre chaque impulsion, jusqu'à dissolution complète.







## SOUFFLÉS GLACÉS AU GRAND MARNIER

*LÉGERS ET MOUSSEUX, CES DÉLICIEUX SOUFFLÉS GLACÉS SONT PARFAITS POUR UN DÎNER ESTIVAL. LES GROSEILLES OU AUTRES PETITS FRUITS ROUGES FONT UNE JOLIE DÉCORATION.*

POUR 8 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

- 200 g de sucre glace
- 6 gros œufs, blancs séparés des jaunes
- 25 cl de lait
- 1 cuil. à soupe de gélatine en poudre trempée dans 3 cuil. à soupe d'eau
- 45 cl de crème entière liquide
- 4 cuil. à soupe de Grand Marnier



**1** Entourez huit verres à dessert ou 8 ramequins d'une double collerette de papier cuisson et attachez avec une ficelle. Fouettez 75 g de sucre avec les jaunes d'œufs jusqu'à ce que le mélange blanchisse, ce qui prend environ 5 min à la main et 3 min au batteur électrique.



**2** Chauffez le lait jusqu'à frémissement et versez sur les jaunes, en fouettant constamment. Reversez dans la casserole et tournez à feu doux jusqu'à ce que la crème soit assez épaisse pour napper le dos d'une cuillère. Retirez du feu. Ajoutez la gélatine. Versez dans une jatte et laissez refroidir. Fouettez de temps à autre, jusqu'à ce que la crème soit prise.



**3** Faites dissoudre dans une casserole à feu doux le reste du sucre avec 3 cuil. à soupe d'eau. Faites bouillir à gros bouillons jusqu'au boulet ou 119 °C sur le thermomètre à sucre. Retirez du feu. Dans une autre jatte, fouettez les blancs en neige ferme. Versez le sirop brûlant sur les blancs, en fouettant constamment. Laissez refroidir.

### CONSEIL

Le boulet est le stade où une cuillerée à café de sirop versée dans un verre d'eau froide, fige en formant une boule.

### VARIANTE

Vous pouvez faire le soufflé dans un seul grand plat à soufflé au lieu de le présenter dans huit verres individuels.



**4** Ajoutez le Grand Marnier à la crème aux œufs refroidie. Fouettez la crème liquide en mousse ferme et incorporez dans la meringue refroidie, avec la crème aux œufs. Versez dans les verres. Laissez au congélateur toute la nuit. Retirez les collerettes et laissez à température ambiante 15 min avant de servir.



## MOUSSE GLACÉE À L'ANANAS CHAUD

CETTE EXQUISE ASSOCIATION DE NOIX DE COCO ET D'ANANAS ÉVOQUE LE SOLEIL, LA MER ET LE SABLE DES TROPIQUES. VOUS POUVEZ REMPLACER LA LIQUEUR PAR DU JUS D'ORANGE FRAIS.

POUR 6 À 8 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

- 4 gros œufs, blancs séparés des jaunes
- 1/2 cuil. à café d'extrait de vanille
- 75 g de sucre en poudre
- 18 cl de lait
- 6 cuil. à soupe de lait de coco
- 1 sachet 1/2 de gélatine en poudre (18 g)
- 6 cuil. à soupe de liqueur de noix de coco
- 27 cl de crème entière liquide
- 120 g d'ananas frais, râpé, conservez le jus
- 6 cuil. à soupe de confiture d'ananas
- 50 g de noix de coco râpée, grillée
- quelques morceaux d'ananas frais ou confit, pour décorer

1 Entourez un moule à soufflé d'une contenance de 1,2 l d'une collerette en papier cuisson (voir Conseil).



2 Battez les jaunes d'œufs avec la vanille et le sucre. Portez le lait et le lait de coco à frémissement, versez sur les jaunes en fouettant constamment puis reversez dans la casserole. Continuez à fouetter à feu modéré jusqu'à ce que la crème nappe le dos d'une cuillère en bois. Saupoudrez de gélatine, laissez dissoudre 20 s et mélangez.

### CONSEIL

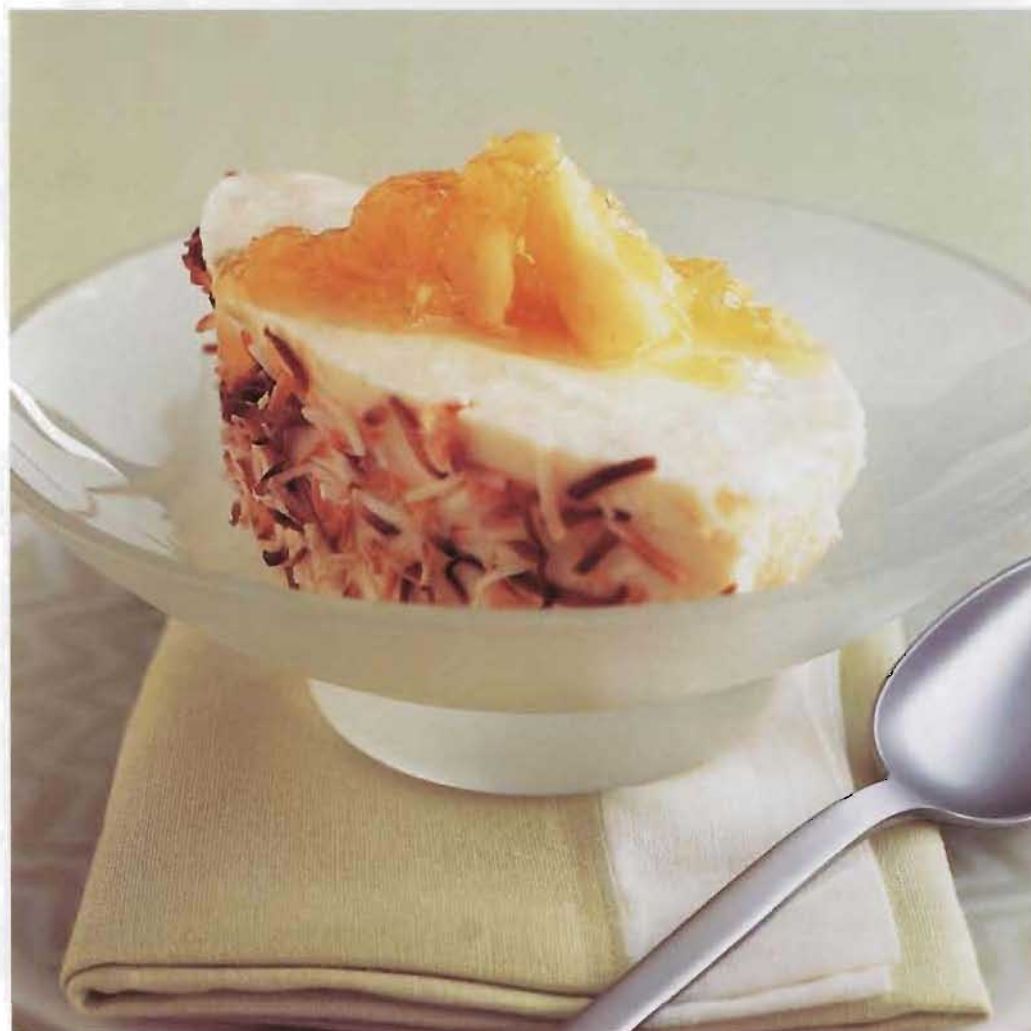
Pour faire une collerette, coupez une bande de papier cuisson de la longueur de la circonférence du plat et d'une largeur de 20 cm. Pliez en deux dans la longueur, fixez une extrémité sur le bord du plat avec du ruban adhésif, entourez le plat et fixez l'autre extrémité.



3 Incorporez la liqueur et posez la casserole sur une jatte de glace pour la refroidir. Fouettez la crème en mousse et dans une autre jatte battez les blancs d'œufs en neige ferme. Incorporez l'une et l'autre dans la crème aux œufs. Versez dans le moule à soufflé préparé et laissez prendre 2 h. Mettez au congélateur 2 ou 3 h avant de servir.



4 Chauffez l'ananas et la confiture dans une petite casserole avec 2 ou 3 cuil. à soupe d'eau et laissez frémir 2 ou 3 min. Pour servir, retirez la collerette de papier et pressez délicatement la noix de coco grillée contre les côtés. Décorez le dessus de quelques morceaux d'ananas ou d'ananas confit et servez avec la sauce chaude.





## ENTREMETS À LA BANANE, À L'ABRICOT ET AU CARAMEL

CE DESSERT À BASE DE PAIN D'ÉPICE, COURONNÉ DE CRÈME FOUETTÉE, PLAIRA À TOUTE LA FAMILLE.

POUR 6 OU 8 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

- 30 cl de lait
- 1 gousse de vanille ou 4 ou 5 gouttes d'extrait de vanille
- 3 cuil. à soupe de sucre en poudre
- 4 cuil. à café de Maïzena
- 3 jaunes d'œufs
- 4 cuil. à soupe de gelée d'abricot ou de mandarine
- 4 cuil. à soupe de confiture d'abricot
- 200 g de pain d'épice coupé en dés
- 3 bananes émincées, une étant réservée pour le dessus
- 115 g de sucre cristallisé
- 30 cl de crème entière liquide
- quelques gouttes de jus de citron



**1** Versez le lait dans une petite casserole. Fendez la gousse de vanille en deux (facultatif) et raclez les graines dans la casserole.

**2** Ajoutez la gousse ou l'extrait de vanille au lait et portez à ébullition. Retirez du feu. Quand le lait est tiède, retirez la gousse de vanille.

### CONSEIL

Prenez le gâteau de votre choix pour la base de cet entremets. Le quatre-quarts au citron est excellent. Choisissez une gelée et de la confiture qui se marient avec le gâteau choisi : la gelée de fraise et la confiture de framboises sont bonnes avec une génoise au citron, et la gelée de citron et la confiture de pêche avec une génoise au chocolat.



**3** Battez sucre, Maïzena et œufs jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez le lait et reversez dans la casserole. Chauffez jusqu'à frémissement en remuant constamment, et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que la crème nappe le dos d'une cuillère en bois.

**4** Laissez refroidir en couvrant d'un film alimentaire qui doit être pressé contre la surface de la crème pour empêcher la formation d'une peau.



**5** Dans une petite casserole, faites dissoudre à feu doux la gelée et la confiture d'abricot avec 4 cuil. à soupe d'eau. Faites refroidir sans laisser prendre.

### VARIANTE

Pour une version « adulte » de cet entremets, remplacez le pain d'épice par une génoise simple. Avant de verser le mélange de gelée sur le gâteau, mouillez la génoise avec du cognac à l'abricot et un petit verre de vin liquoreux. Si vous préférez une gelée et une confiture différentes, choisissez une autre liqueur.



**6** Mettez le pain d'épice dans une grande coupe et arrosez de gelée dissoute. Couvrez de bananes émincées puis de crème aux œufs. Mettez au frais 1 à 2 h.



**7** Faites fondre le sucre dans une petite casserole avec 4 cuil. à soupe d'eau puis laissez cuire jusqu'à ce qu'il devienne blond. Versez aussitôt sur du papier d'aluminium et laissez durcir, puis cassez le caramel en morceaux.



**8** Fouettez la crème en mousse ferme et étalez sur la crème aux œufs. Mettez au frais au moins 2 h, puis couronnez du reste des bananes trempées dans le jus de citron, et de morceaux de caramel.







## ÎLES FLOTTANTES

*LES BLANCS D'ŒUFS DE CES ÎLES FLOTTANTES SONT TRADITIONNELLEMENT POCHÉS DANS LE LAIT, LEQUEL EST UTILISÉ ENSUITE POUR FAIRE LA CRÈME ANGLAISE. DANS CETTE RECETTE CEPENDANT, LES BLANCS SONT POCHÉS DANS L'EAU, POUR QU'ILS SOIENT PLUS LÉGERS.*

**POUR 4 À 6 PERSONNES**

### INGRÉDIENTS

1 gousse de vanille  
60 cl de lait  
8 jaunes d'œufs  
50 g de sucre en poudre  
Pour les œufs à la neige  
4 gros blancs d'œufs  
2 pincées de bicarbonate de soude  
225 g de sucre en poudre  
Pour le caramel  
150 g de sucre cristallisé



**1** Fendez la gousse de vanille en deux avec la pointe d'un couteau et raclez les graines noires, mettez-les dans une casserole. Ajoutez le lait et portez à ébullition à feu modéré, en remuant fréquemment. Retirez du feu et couvrez avec un couvercle. Laissez macérer 15 à 20 min.



**2** Dans une jatte, fouettez 2 ou 3 min les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit épais et crémeux. Retirez la gousse de vanille du lait chaud, puis incorporez le lait aux jaunes en fouettant et reversez dans la casserole.

**3** Avec une cuillère en bois, tournez la sauce à feu doux jusqu'à ce qu'elle commence à épaissir et nappe le dos de la cuillère. Veillez bien à ne pas laisser bouillir.

**4** Passez la crème anglaise dans une jatte froide, laissez refroidir en remuant de temps à autre puis mettez au frais.



**5** Remplissez d'eau une grande poêle et portez à frémissement. Dans une jatte, battez les blancs lentement jusqu'à ce qu'ils moussent. Ajoutez le bicarbonate, augmentez la vitesse et continuez à fouetter jusqu'à ce qu'ils forment une neige ferme. Ajoutez peu à peu le sucre en poudre, environ 2 cuil. à soupe à la fois, et fouettez jusqu'à ce que le mélange soit ferme et luisant.



**6** À l'aide de 2 cuillères à soupe, formez des meringues ovales et faites glisser dans l'eau ; il vous faudra probablement faire plusieurs tournées. Pochez 2 ou 3 min, en les retournant une fois, les blancs doivent être fermes. Retirez avec une écumoire et laissez égoutter sur du papier absorbant.



**7** Versez la crème anglaise froide dans des coupes individuelles et disposez les œufs à la neige sur le dessus.



**8** Pour le caramel, mettez le sucre dans une petite casserole à fond épais avec 3 cuil. à soupe d'eau. Portez à ébullition en inclinant la casserole pour que le sucre se dissolve. Ne laissez pas bouillir, tant que le sucre n'est pas complètement dissous. Laissez bouillir ensuite, sans remuer, jusqu'à ce que le sirop prenne une teinte caramel foncée.

**9** En travaillant rapidement avant qu'il ne durcisse, versez le caramel en zigzag sur les œufs à la neige et la crème anglaise. Servez froid.

### CONSEILS

Ne faites pas le caramel trop à l'avance, il se ramollirait au contact des œufs à la neige. Si vous n'avez pas de vanille en gousse, remplacez-la par 1 cuil. à café d'extract de vanille.







## PAVLOVA AUX FRUITS ROUGES

*LA PAVLOVA EST UN DESSERT SPECTACULAIRE, MAIS FACILE À RÉALISER. COURONNEZ DE BAIES ROUGES ET NOIRES ET DE BEAUCOUP DE CRÈME FRAÎCHE OU DE CRÈME FOUETTÉE.*

### POUR 4 PERSONNES

#### INGRÉDIENTS

4 blancs d'œufs  
1 pincée de sel  
225 g de sucre  
1 cuil. à café de Maïzena  
1 cuil. à soupe d'eau de rose  
30 cl de crème fraîche  
ou fouettée  
450 g de baies rouges (mûres,  
myrtilles, groseilles, fraises  
et framboises)  
2 cuil. à café de sucre glace  
tamisé

**1** Préchauffez le four à 140 °C (th. 4-5). Coupez un rond de 25 cm dans du papier cuisson et posez sur une plaque à pâtisserie.

**2** Battez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Ajoutez lentement presque la totalité du sucre, en fouettant constamment, jusqu'à ce que le mélange forme des pointes luisantes.

**3** Passez la Maïzena sur les blancs en neige puis ajoutez le reste du sucre et fouettez brièvement pour mélanger.



**4** Déposez la meringue sur l'ensemble du rond de papier cuisson, en formant un léger feston sur la partie extérieure du gâteau.

**5** Faites cuire 1 h à 1 h 30 min, en vérifiant fréquemment après 1 h de cuisson pour éviter que la meringue brunisse.

**6** Laissez refroidir la meringue puis retirez délicatement le papier cuisson. Posez la meringue sur un plat de service.



**7** Pour la garniture, mélangez la crème fraîche ou la crème fouettée avec l'eau de rose et versez au centre. Empilez les baies rouges sur la crème et poudrez de sucre glace. Servez aussitôt.

#### CONSEIL

- La meringue de la pavlova peut être faite à l'avance et conservée dans un récipient hermétique, ou mieux au congélateur.
- La prochaine fois que vous ferez une mayonnaise ou une recette ne réclamant que des jaunes d'œufs, congelez les blancs inutilisés, tout prêts pour ce dessert.





## TARTE AU CITRON CLASSIQUE

LA TARTE SERA D'AUTANT PLUS JOLIE QUE LES JAUNES D'ŒUFS SERONT PLUS JAUNES. VOUS POUVEZ LA SERVIR TIÈDE OU FROIDE ET DÉCORÉE DE ZESTE DE CITRON. COMME ELLE EST TRÈS CITRONNÉE, SERVEZ-LA AVEC DE LA CRÈME OU DE LA GLACE À LA VANILLE.



### POUR 8 PERSONNES

#### INGRÉDIENTS

- 150 g de farine
- 50 g de noixettes grillées et réduites en poudre
- 175 g de sucre en poudre
- 120 g de beurre mou
- 4 œufs biologiques
- le zeste finement râpé de 2 citrons et au moins 18 cl de jus de citron
- 15 cl de crème entière

#### CONSEIL

Quand la pâte est fragile, comme celle-ci, étalez-la sur le fond amovible du moule à tarte puis soulevez le tout et posez sur le cercle formant les côtés.



**1** Mélangez la farine avec les noixettes et 2 cuil. à soupe de sucre. Incorporez le beurre et 1 à 2 cuil. à soupe d'eau froide pour former une pâte souple. Mettez au frais 10 min. Étalez la pâte et tapissez un moule à tarte de 20 cm, à fond amovible. Si la pâte se déchire, étalez-la avec les doigts dans le moule. Mettez au frais 20 min. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).

**2** Tapissez le fond de tarte avec du papier cuisson et des haricots et laissez cuire 15 min. Retirez papier et haricots et laissez cuire encore 5 à 10 min, jusqu'à ce que le fond soit sec.



**3** Mélangez les œufs, le zeste et le jus de citron, le reste du sucre et la crème. Versez dans la tarte et laissez cuire 30 min, la garniture doit être ferme.



## NEIGE À LA POMME ET AUX PÉTALES DE ROSE

*VOICI UN JOLI DESSERT, LÉGER ET RAFRAÎCHISSANT, PARFAIT POUR LA SAISON DES POMMES. LES PÉTALES DE ROSE APPORTENT LEUR PARFUM DÉLICAT, MAIS ILS PEUVENT ÊTRE REMPLACÉS PAR D'AUTRES FLEURS COMESTIBLES COMME LE CHÈVREFEUILLE, LA LAVANDE ET LE GÉRANIUM.*

POUR 4 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

2 grosses pommes à cuire  
15 cl de jus de pommes épais  
1 cuil. à soupe d'eau de rose  
2 blancs d'œufs  
75 g de sucre en poudre  
(ou à votre goût)  
quelques pétales de roses  
non traitées  
biscuits croquants,  
pour servir

### CONSEIL

Cette recette, à base de blancs d'œufs crus, peut aussi être faite avec une meringue cuite.



**1** Épluchez et hachez les pommes, faites cuire avec le jus de pommes. Passez, ajoutez l'eau de rose, laissez refroidir.



**3** Versez la neige dans quatre verres et mettez au frais. Décorez de pétales, servez avec des biscuits croquants.

**2** Battez les blancs en neige ferme et incorporez le sucre. Mélangez délicatement pommes et blancs en neige. Incorporez presque tous les pétales de rose.

### VARIANTE

Pour un entremets aux pommes, ajoutez 15 cl de crème anglaise et autant de crème fouettée à la purée de pommes.

## SORBET À LA MANGUE ET À LA MANDARINE

*LA MANGUE DONNE UN SORBET DÉLICIEUX. LE SIROP DE SUCRE N'EST PAS NÉCESSAIRE ET POURTANT LE SORBET FOND DANS LA BOUCHE. SI VOUS EN TROUVEZ, ACHETEZ DE PETITES MANGUES INDIENNES JAUNES, LEUR SAVEUR EST EXQUISE ET LEUR CHAIR REMARQUABLEMENT PARFUMÉE.*

POUR 45 CL DE SORBET

### INGRÉDIENTS

4 mandarines  
1 citron  
90 g de sucre en poudre  
1 grosse mangue mûre  
3 blancs d'œufs  
framboises fraîches, pour servir  
(facultatif)

### CONSEIL

Faites très attention à ne pas vous brûler quand vous manipulez du sirop brûlant.

### VARIANTE

Pour un dessert plus élégant, servez des boules de sorbet dans des collerettes en chocolat.



**1** Pressez le jus des mandarines et du citron dans une petite casserole. Incorporez le sucre.

**2** Chauffez le mélange à feu doux et portez à frémissement, en écumant souvent. Tout en tournant, laissez frémir à feu doux jusqu'à ce que le mélange prenne une consistance légèrement sirupeuse. Retirez du feu et laissez tiédir.



**3** Réduisez la mangue en purée au robot et ajoutez au sirop. Battez les blancs en neige ferme et ajoutez à la purée de mangue. Mettez au congélateur 3 ou 4 h, en fouettant toutes les demi-heures ou faites prendre dans une sorbetière.

**4** Servez le sorbet aussitôt ou laissez-le complètement prendre en glace puis sortez 15 à 20 min à température ambiante, avant de servir avec des framboises.







## CRÈME GLACÉE À LA VANILLE

*CETTE GLACE À LA VANILLE CLASSIQUE EST EXQUISE. SERVEZ-LA TELLE QUELLE OU COMME BASE D'AUTRES GLACES ET DESSERTS.*



### POUR 75 CL

#### INGRÉDIENTS

- 30 cl de crème liquide (fleurette)
- 1 gousse de vanille
- 3 jaunes d'œufs
- 3 cuil. à soupe de sucre en poudre
- 2 cuil. à café de Maïzena
- 30 cl de crème entière fouettée

#### VARIANTE

Pour une crème glacée au chocolat, ajoutez 175 g de chocolat noir fondu et 2 cuil. à soupe de cacao quand vous faites la crème aux œufs.



**1** Mettez la crème liquide dans une petite casserole. Fendez la vanille et raclez les graines noires. Ajoutez-les à la crème avec la gousse. Portez à ébullition et éteignez le feu.

**2** Fouettez les jaunes avec le sucre et la Maïzena jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Retirez la gousse de vanille et incorporez la crème au mélange. Remettez dans la casserole et portez à frémissement en tournant. Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que le mélange nappe le dos d'une cuillère en bois.

**3** Laissez refroidir puis fouettez bien et incorporez la crème fouettée. Versez dans un récipient en métal et mettez 2 ou 3 h au congélateur, en fouettant toutes les heures, ou utilisez une sorbetière et mettez au congélateur quand la glace est presque prise.



# ROULÉ PAVLOVA GLACÉ AUX FRAMBOISES

*CETTE MERINGUE MOELLEUSE, ENROBANT DE LA GLACE À LA VANILLE ET DES FRAMBOISES PARFUMÉES, EST À LA FOIS SPECTACULAIRE ET VITE PRÉPARÉE.*

**POUR 6 À 8 PERSONNES**

## INGRÉDIENTS

2 cuil. à café de Maïzena  
225 g de sucre en poudre  
4 blancs d'œufs à température ambiante  
sucre glace tamisé  
30 cl de crème liquide (fleurette)  
quelques gouttes d'extrait de vanille  
175 g de framboises, en partie congelées, plus quelques-unes pour servir

**1** Tapissez une plaque à gâteau roulé de 33 x 13 cm de papier cuisson. Mélangez intimement la farine et le sucre.

**2** Dans une jatte vierge de toute trace de graisse, battez les blancs en neige très ferme, mais sans qu'elle devienne sèche.

**3** Incorporez peu à peu le sucre en fouettant, pour obtenir un mélange épais et luisant.



**4** Versez le mélange sur la plaque préparée et égalisez le dessus. Mettez à four froid et réglez-le sur 150 °C (th. 5). Faites cuire 1 h jusqu'à ce que le dessus soit croustillant et la meringue élastique sous le doigt (si elle colore, baissez la température).

**5** Retournez sur une double feuille de papier cuisson poudré de sucre glace et laissez refroidir.

**6** Pendant ce temps, fouettez la crème avec l'extrait de vanille et mélangez avec les framboises à demi congelées. Mettez au congélateur jusqu'à usage.



**7** Quand la meringue est froide, étalez délicatement la crème dessus et roulez en vous aidant du papier. Mettez au congélateur 1 h avant de servir, saupoudré de sucre glace et décoré de framboises.

## CONSEIL

La garniture peut varier à votre goût. Parfumez la crème avec de la liqueur ou du lemon curd, ou garnissez avec de la glace ramollie et remettez aussitôt au congélateur.





# ROULÉ AUX MARRONS ET AU CHOCOLAT

*CETTE ASSOCIATION DE PARFUMS INTENSES DONNE UN DESSERT TRÈS RICHE QUI DOIT ÊTRE SERVI BIEN GLACÉ ET EN TRANCHES FINES. IL EST PLUS FACILE À COUPER QUAND IL EST TRÈS FROID.*

POUR 10 À 12 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

de l'huile pour graisser le moule  
170 g de chocolat noir en petits morceaux  
2 cuil. à soupe de cacao non sucré, plus un peu  
4 cuil. à soupe de café fort frais ou espresso  
6 œufs, blancs séparés des jaunes  
6 cuil. à soupe de sucre en poudre  
1 pincée de bicarbonate de soude  
1 cuil. à café d'extrait de vanille  
marrons glacés, pour décorer

Pour la garniture aux marrons

50 cl de crème épaisse  
2 cuil. à soupe de rhum ou de liqueur au café  
250 g de purée de marron sucrée  
115 g de chocolat noir râpé  
crème fraîche, pour servir



**1** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Graissez le fond et les côtés d'une plaque à gâteau roulé de 39 x 27 x 2,5 cm. Tapissez de papier cuisson en laissant dépasser de 3 cm.

**2** Faites fondre le chocolat au bain-marie à feu doux, en remuant plusieurs fois. Réservez. Faites dissoudre le cacao dans le café. Mélangez pour donner une pâte lisse. Réservez.

## CONSEIL

Les blancs d'œufs ne seront battus qu'au dernier stade de la préparation des gâteaux ou autres recettes. Une fois battus en neige, ils doivent être incorporés aussitôt.



**3** Battez les jaunes d'œufs 3 à 5 min, dans une jatte, au batteur électrique avec la moitié du sucre, jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Incorporez lentement le chocolat fondu et la pâte de café.

**4** Dans une autre jatte, battez les blancs d'œufs et le bicarbonate en neige ferme. Ajoutez le reste du sucre en deux fois et battez jusqu'à ce que le mélange épaississe. Incorporez la vanille.

**5** Incorporez une cuillerée de blancs en neige au mélange de chocolat pour l'alléger, puis ajoutez le reste.

**6** Versez le mélange dans le moule et égalisez le dessus. Faites cuire 20 à 25 min, le gâteau doit être élastique sous le doigt.



**7** Pendant ce temps, saupoudrez de cacao un torchon propre. Dès sa sortie du four, retournez le gâteau sur le torchon et retirez délicatement le papier cuisson du fond. En partant d'un côté étroit, roulez ensemble le gâteau et le torchon. Laissez refroidir complètement.



**8** Pour la garniture, fouettez en mousse ferme la crème et le rhum ou la liqueur. Incorporez une cuillerée à la purée de marrons pour l'alléger puis ajoutez le reste de crème et presque tout le chocolat râpé. Réservez un quart du mélange.



**9** Pour assembler le roulé, déroulez le gâteau et étalez la garniture jusqu'à 2 cm des bords. Roulez à nouveau, en vous aidant du torchon.



**10** Mettez le roulé, jonction en dessous, sur un plat de service. Avec le reste de crème au marron posez des rosaces à la poche à douille sur le dessus. Poudrez de cacao et décorez de marrons glacés et de chocolat râpé.







## MOUSSES AU CHOCOLAT AMER

*DÉLICIEUSES ET TOUJOURS APPRÉCIÉES, CES MOUSSES AU CHOCOLAT SONT FACILES À FAIRE ET PEUVENT ÊTRE PRÉPARÉES À L'AVANCE. CHOISISSEZ UN CHOCOLAT TRÈS NOIR AU PARFUM PRONONCÉ DE CHOCOLAT AMER.*

**POUR 8 PERSONNES**

### INGRÉDIENTS

- 225 g de chocolat noir coupés en petits morceaux
- 4 cuil. à soupe d'eau
- 2 cuil. à soupe de liqueur d'orange ou de cognac
- 30 g de beurre coupé en dés
- 4 œufs, blancs séparés des jaunes
- 6 cuil. à soupe de crème liquide entière
- 2 pincées de bicarbonate
- 3 cuil. à soupe de sucre en poudre

### CONSEIL

La qualité de ce dessert dépend de la qualité du chocolat. Valrhona ou Lindt Excellence sont particulièrement indiqués.



**1** Mettez le chocolat et l'eau dans une casserole à fond épais. Faites fondre à feu doux en remuant. Retirez du feu et incorporez la liqueur d'orange ou le cognac et le beurre. Battez les jaunes d'œufs 3 min jusqu'à ce qu'ils épaississent, puis mélangez intimement au chocolat fondu. Réservez.



**2** Fouettez la crème en mousse ferme et incorporez une cuillerée au chocolat fondu pour l'alléger. Ajoutez le reste de crème.

**3** Dans une jatte, battez lentement les blancs au batteur électrique, jusqu'à ce qu'ils moussent. Ajoutez le bicarbonate, augmentez la vitesse et continuez à battre jusqu'à ce qu'ils forment une neige ferme. Incorporez peu à peu le sucre et continuez à battre jusqu'à obtention d'un mélange épais et luisant.



**4** Avec une spatule en caoutchouc ou une grande cuillère en métal, incorporez un quart des blancs dans le chocolat, puis ajoutez le reste, en coupant le mélange de bas en haut, et en remontant sur le côté en un mouvement semi-circulaire. Le mélange doit rester imparfait. Versez dans une grande coupe de 2 l ou dans huit coupes individuelles. Mettez au frais au moins 2 h pour que les mousses soient bien fermes.

**5** Versez un peu de crème fraîche sur les mousses et décorez de copeaux de chocolat à votre goût.



## PROFITEROLES AU CAFÉ

*CES PETITS CHOUX AU CAFÉ SONT GARNIS DE CRÈME LÉGÈREMENT FOUETTÉE ET NAPPÉS DE SAUCE AU CHOCOLAT BLANC À LA LIQUEUR, ASSOCIATION IRRÉSISTIBLE S'IL EN FUT.*

POUR 6 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

65 g de farine  
1 pincée de sel  
50 g de beurre  
15 cl de café tout frais  
2 œufs légèrement battus  
25 cl de crème liquide  
entière

Pour la sauce au chocolat blanc

50 g de sucre cristallisé  
150 g de chocolat blanc de dessert,  
cassé en morceaux  
25 g de beurre  
3 cuil. à soupe de crème épaisse  
2 cuil. à soupe de liqueur  
de café, Tia Maria, Kahlua  
ou Toussaint

**1** Préchauffez le four à 220 °C (th. 7-8). Mélangez farine et sel sur une feuille de papier cuisson.



**2** Coupez le beurre en dés et mettez-le dans une casserole avec le café. Portez à ébullition à gros bouillons puis retirez du feu et versez d'un coup toute la farine. Mélangez vigoureusement jusqu'à ce que la pâte se détache des côtés de la casserole. Laissez refroidir 5 min environ.

**3** Ajoutez peu à peu les œufs, en battant bien entre chaque addition, jusqu'à ce que le mélange forme une pâte molle. Versez dans une poche à douille équipée d'un embout simple de 1 cm.



**4** Posez 24 petits choux sur une plaque humectée d'eau, en les espaçant assez largement. Faites cuire 20 min jusqu'à ce qu'ils soient bien gonflés et croustillants.

**5** Retirez du four et incisez sur le côté pour laisser s'échapper la vapeur.

**6** Pour faire la sauce, mettez le sucre et 10 cl d'eau dans une casserole à fond épais, et chauffez à feu doux pour dissoudre le sucre. Portez à ébullition et laissez frémir 3 min.

**7** Retirez du feu et ajoutez le chocolat blanc et le beurre en tournant constamment. Incorporez la crème épaisse et la liqueur.

**8** Pour assembler les profiteroles, fouettez la crème en mousse ferme. Versez dans une poche à douille et remplissez les choux par les fentes latérales. Disposez sur des assiettes individuelles et nappez d'un peu de sauce, chaude ou à température ambiante. Servez le reste de sauce en saucière.







# ENTREMETS CHAUDS

*Rien n'est meilleur qu'un entremets chaud à la fin du repas.*

*Le clafoutis aux cerises noires classique ou le merveilleux pudding au chocolat à la crème au rhum sont réconfortants par les froides soirées d'hiver. Le sabayon moussoux et les baies rouges au sabayon chaud forment un dessert plus léger tout aussi appétissant.*

*Les enfants adorent également les desserts chauds, et ce chapitre*

*comprend toute une gamme d'entremets qui seront*

*appréciés par toute la famille. Le pudding au panettone et aux abricots est une variante du traditionnel pudding de pain et la tarte meringuée à la rhubarbe associe la saveur acide du fruit à la meringue fondante et à la pâte croustillante.*





# TARTE AUX PRUNEAUX À LA CRÈME AUX ŒUFS

LES PRUNEAUX ET L'ARMAGNAC SE MARIENT DÉLICIEUSEMENT, MAIS VOUS POUVEZ PARFAITEMENT REMPLACER L'ALCOOL PAR DU JUS D'ORANGE FRAIS.



**3** Versez sur une surface légèrement farinée et formez une boule de pâte. Laissez reposer 10 min.

**4** Farinez un moule en métal de 28 x 18 cm, à fond amovible. Étalez la pâte et tapissez le moule. La pâte étant très malléable, poussez-la en place avec les doigts. Mettez au frais 10 à 20 min.

**5** Tapissez le fond de tarte de papier cuisson et de haricots secs, et faites cuire 15 min. Retirez le papier et les haricots et laissez cuire encore 10 à 15 min. Enduisez le fond de tarte encore chaud avec le blanc d'œuf réservé. Laissez tiédir.

**6** Portez le lait et la vanille à ébullition. Dans une jatte, fouettez les jaunes avec 40 g de sucre, jusqu'à ce qu'ils blanchissent, puis ajoutez la Maïzena. Ajoutez le lait en le passant et fouettez pour faire disparaître les grumeaux.



**7** Reversez dans la casserole et portez à ébullition en fouettant sans arrêt. Laissez cuire 2 min, jusqu'à épaississement, puis laissez refroidir. Posez un film alimentaire sur la surface pour empêcher la formation d'une peau.

**8** Incorporez le jus des pruneaux dans la crème aux œufs puis étalez sur le fond de tarte. Disposez les pruneaux sur le dessus, parsemez d'amandes émincées et de sucre glace et remettez au four 10 min, jusqu'à ce que la tarte soit dorée. Retirez du four et laissez refroidir. Servez chaud ou à température ambiante avec de la crème fraîche.

## POUR 6 À 8 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

225 g de pruneaux dénoyautés  
4 cuil. à soupe d'armagnac  
(ou de cognac)  
175 g de farine plus un peu  
pour fariner la table  
1 pincée de sel  
90 g de sucre en poudre  
115 g de beurre à température  
ambiante  
1 œuf, plus 4 jaunes  
30 cl de lait  
quelques gouttes d'extrait  
de vanille  
12 cuil. à soupe de farine  
25 g d'amandes émincées  
sucre glace  
crème épaisse, pour servir



**1** Mettez les pruneaux dans une jatte avec l'armagnac (ou le cognac) et laissez macérer dans un endroit chaud.

**2** Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Mettez la farine, le sel, 50 g de sucre, le beurre et l'œuf dans le bol d'un robot, en réservant 1 cuil. à café de blanc d'œuf, et mélangez.



# CLAFOUTIS AUX CERISES NOIRES

ORIGINAIRE DU LIMOUSIN, LE CLAFOUTIS EST SOUVENT FAIT AVEC DE LA CRÈME ET COMPORTE TRADITIONNELLEMENT DES CERISES NOIRES LÉGÈREMENT ACIDES, BIEN QU'IL SOIT TOUT AUSSI BON AVEC D'AUTRES FRUITS TENDRES.

POUR 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

du beurre pour graisser le plat  
450 g de cerises noires  
dénoyautées  
4 cuil. à soupe de farine  
50 g de sucre glace,  
plus un peu pour poudrer  
le clafoutis  
4 œufs battus  
25 cl de lait entier  
2 cuil. à soupe de liqueur de cerise,  
kirsch ou maraschino



**1** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez généreusement un plat à four de 1,2 l et ajoutez les cerises.



**2** Passez la farine et le sucre glace dans une jatte puis incorporez peu à peu au fouet les œufs battus jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Incorporez le lait et ajoutez la liqueur.



**3** Versez la pâte dans le plat à four. Mettez au four et faites cuire environ 40 min ou jusqu'à ce que la crème soit prise et dorée. Vérifiez la cuisson en enfonçant la lame d'un couteau au centre du plat, elle doit ressortir propre.

**4** Laissez refroidir au moins 15 min. Servez chaud ou à température ambiante, après avoir généreusement poudré la surface de sucre glace.

## VARIANTES

Essayez d'autres liqueurs dans ce dessert. La liqueur aux amandes est délicieuse avec les cerises, de même que les liqueurs de noisette, framboises ou oranges. Vous pouvez remplacer les cerises par des mûres, des myrtilles, des prunes ou des abricots.



## OMELETTE SOUFFLÉE AUX FRUITS

*CE DESSERT IMPRESSIONNANT EST ÉTONNAMMENT FACILE À RÉALISER. L'OMELETTE CRÉMEUSE CONFLE DANS LA POÊLE ET SE PLIE POUR ENVELOPPER SA GARNITURE DE FRUITS À LA LIQUEUR, AVANT DE GLISSER SUR LE PLAT.*

### POUR 2 PERSONNES

#### INGRÉDIENTS

75 g de fraises équeutées  
3 cuil. à soupe de kirsch, cognac  
ou Cointreau  
3 œufs, blancs séparés des jaunes  
2 cuil. à soupe de sucre  
en poudre  
3 cuil. à soupe de crème entière,  
fouettée  
quelques gouttes d'extrait de vanille  
25 g de beurre  
sucre glace tamisé



**1** Coupez les fraises en deux et mettez-les dans une jatte. Arrosez de 2 cuil. à soupe de liqueur et laissez macérer.

**2** Battez les jaunes et le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent puis incorporez la crème fouettée et la vanille. Fouettez les blancs en neige ferme dans une très grande jatte et incorporez aux jaunes avec précaution.

#### CONSEIL

Vous pouvez donner un aspect professionnel à votre omelette en la décorant de marques de grill. Protégez votre main avec un gant de cuisine et faites rougir une longue brochette en métal, à manche de bois, sur la flamme du gaz. Saupoudrez l'omelette de sucre glace et posez la brochette sur le sucre, lequel va caraméliser très vite. En travaillant rapidement, avant que la brochette refroidisse, marquez autant de lignes qu'il vous plaira.



**3** Faites fondre le beurre dans une poêle. Quand il grésille, versez les œufs et laissez cuire en secouant la poêle jusqu'à ce que le dessous soit pris. Ajoutez framboises et liqueur sur les œufs et repliez l'omelette sur la garniture.



**4** Faites glisser l'omelette sur un plat de service chaud, arrosez avec le reste de liqueur et servez saupoudré de sucre glace. Coupez l'omelette en deux, présentez sur deux assiettes chaudes et dégustez aussitôt.





# SABAYON

LÉGER COMME UNE BULLE ET DÉLICIEUSEMENT ALCOOLISÉ, LE ZABAGLIONE SI APPRÉCIÉ DES ITALIENS EST UNE CRÈME CHAUDE AUX ŒUFS FAITE TRADITIONNELLEMENT AVEC DU MARSALA, MAIS CE VIN SUCRÉ PEUT ÊTRE REMPLACÉ PAR DU MADÈRE OU DU XÉRÈS DOUX.



## POUR 4 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

4 jaunes d'œufs  
50 g de sucre en poudre  
4 cuil. à soupe de marsala,  
madère ou xérès doux  
biscuits amaretti, pour servir

### VARIANTE

Le sabayon est également délicieux avec des fruits cuits. Essayez-le avec des poires pochées, des pêches grillées ou des bananes cuites au four.



1 Battez les jaunes d'œufs et le sucre au batteur électrique dans une grande jatte résistante à la chaleur, jusqu'à ce qu'ils blanchissent.



2 Ajoutez peu à peu le marsala, le madère ou le xérès, 1 cuil. à soupe à la fois, en fouettant bien entre chaque addition.



3 Mettez la jatte sur une casserole d'eau frémissante et continuez à fouetter 5 à 7 min, jusqu'à ce que le mélange épaississe. Quand vous soulevez le batteur, les fouets doivent laisser une trace profonde sur la surface du mélange. Si vous ne battez pas assez longtemps, le sabayon sera trop liquide et se séparera.

4 Versez dans quatre verres à pied chauds et servez aussitôt avec des biscuits amaretti.

### CONSEIL

Pour faire une version chocolatée de ce dessert, fouettez 2 cuil. à soupe de cacao non sucré avec le marsala ou le xérès et servez poudré de cacao et de sucre glace.



# TARTE MERINGUÉE À LA RHUBARBE

*L'ACIDITÉ DE LA RHUBARBE ET LA DOUCEUR SUCRÉE DE LA MERINGUE SONT UN RÉGAL POUR LES PAPILLES. CETTE TARTE SE SERT CHAUDE OU FROIDE AVEC DE LA CRÈME OU DE LA GLACE À LA VANILLE.*



## POUR 6 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

200 g de farine, plus un peu pour fariner le plan de travail  
25 g de noix en poudre  
115 g de beurre détaillé en dés  
275 g de sucre en poudre  
4 jaunes d'œufs  
700 g de rhubarbe, coupée en petits morceaux  
le zeste finement râpé et le jus de 3 oranges sanguines  
5 cuil. à soupe de Maïzena  
3 blancs d'œufs  
crème fouettée, pour servir

**1** Mélangez farine et noix dans une jatte. Incorporez le beurre en frottant du bout des doigts pour former un mélange ressemblant à du gros sable. Ajoutez 2 cuil. à soupe de sucre et 1 jaune d'œuf battu avec 1 cuil. à soupe d'eau. Formez une pâte ferme. Pétrissez légèrement sur une surface farinée. Enveloppez alors dans un sac en plastique et mettez au frais au moins 30 min.

**2** Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7). Étalez la pâte et tapissez un moule de 23 cm. Piquez le fond à la fourchette. Tapissez de papier cuisson et de haricots et faites cuire 15 min.



**3** Pendant ce temps, mettez la rhubarbe, 6 cuil. à soupe de sucre et le zeste d'orange dans une casserole. Couvrez et faites cuire à feu doux jusqu'à ce que la rhubarbe soit tendre.

**4** Retirez les haricots et le papier du fond de tarte et enduisez d'un peu de jaune d'œuf. Faites cuire 10 à 15 min, jusqu'à ce que la pâte soit croustillante.

**5** Délayez la Maïzena avec le jus d'orange dans un petit bol. Hors du feu, incorporez la Maïzena dans la rhubarbe cuite. Portez à ébullition en remuant sans arrêt jusqu'à épaississement. Laissez cuire encore 1 à 2 min. Laissez tiédir puis incorporez le reste des jaunes d'œufs. Versez dans le fond de tarte.

**6** Fouettez les blancs d'œuf en neige ferme puis incorporez le reste du sucre, 1 cuil. à soupe à la fois, en fouettant bien après chaque addition.



**7** Posez la meringue sur la garniture pour la recouvrir. Faites cuire 25 min jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Servez chaud, ou laissez refroidir 30 min avant de servir, avec de la crème fouettée.



## ALASKA À L'ANANAS

LES ENFANTS ADORENT LA SURPRISE DE CET ENTREMETS CLASSIQUE : LA MERINGUE BRÛLANTE RECOUVRANT UN CŒUR DE GLACE. VOICI UNE NOUVELLE VERSION QUI LEUR PLAIRA ÉGALEMENT.

POUR 3 OU 4 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

3 gros blancs d'œufs  
150 g de sucre en poudre  
25 g de noix de coco en poudre  
175 g de pain d'épice ou de gâteau au chocolat  
6 tranches pelées d'ananas bien mûr  
50 cl de glace à la vanille, en forme de brique  
quelques cerises ou figues, pour décorer

1 Préchauffez le four à 230 °C (th. 7-8). Battez les œufs en neige ferme puis incorporez le sucre en fouettant jusqu'à ce que le mélange soit épais et luisant. Incorporez la noix de coco.



2 Coupez le gâteau en deux tranches épaisses, de même forme rectangulaire que la glace. Découpez l'ananas en triangles ou carrés, au-dessus du gâteau pour récolter le jus. Sur une plaque à pâtisserie, posez une tranche de gâteau, les fruits, la glace et une seconde tranche de gâteau.



3 Étalez la meringue sur le gâteau et la glace et faites cuire au four 5 à 7 min, ou jusqu'à ce que la meringue soit dorée. Servez aussitôt, décoré de fruits.

### CONSEIL

La glace doit être suffisamment dure pour ne pas fondre aussitôt.





## PETITS FRUITS AU SABAYON CHAUD

*CETTE EXQUISE ASSOCIATION DE PETITS FRUITS NAPPÉS DE SAUCE MOUSSEUSE À LA LIQUEUR EST LÉGÈREMENT GRILLÉE POUR DONNER UN DESSUS CARAMÉLISÉ CROUSTILLANT.*



### POUR 4 PERSONNES

#### INGRÉDIENTS

450 g de petits fruits ou baie rouges  
4 jaunes d'œufs  
50 g de sucre vanillé ou sucre en poudre  
12 cl de liqueur, Cointreau, kirsch ou Grand Marnier, ou vin blanc de dessert  
un peu de sucre glace tamisé et feuilles de menthe, pour décorer (facultatif)

#### CONSEIL

Si vous voulez supprimer l'alcool, remplacez-le par du jus de fruits, raisin, mangue ou abricot.

1 Disposez les fruits dans 4 ramequins individuels. Préchauffez le gril.



2 Battez les jaunes dans une grande jatte avec le sucre et la liqueur ou le vin. Mettez au bain-marie et fouettez sans arrêt jusqu'à épaississement.



3 Répartissez le sabayon dans les ramequins. Placez sous le gril 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'il soit doré. Saupoudrez les fruits de sucre glace et parsemez de feuilles de menthe juste avant de servir (facultatif). Ajoutez un peu de liqueur, à votre goût.



# SOUFFLÉS CHAUDS AUX MÛRES ET AUX POMMES

LES SAVEURS ACIDES DE LA MÛRE ET DE LA POMME SE MARIENT À LA PERFECTION POUR DONNER UN ENTREMETS LÉGER, APPÉTISSANT ET ÉTONNAMMENT PEU CALORIQUE.

POUR 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

du beurre pour graisser les ramequins  
150 g de sucre en poudre, plus un peu pour poudrer les ramequins  
350 g de mûres  
1 grosse pomme à cuire pelée et coupée en petits dés  
le zeste râpé et le jus d'1 orange  
3 blancs d'œufs  
sucre glace, pour poudrer les soufflés

**1** Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Beurrez généreusement six moules individuels à soufflé (ramequins) puis saupoudrez-les de sucre en poudre, en les secouant pour en retirer l'excès.



**2** Mettez une plaque à chauffer dans le four. Faites cuire les mûres, la pomme, zeste et jus d'orange 10 min dans une casserole, ou jusqu'à ce que la pomme soit réduite en purée. Passez dans une jatte à travers une passoire. Ajoutez 50 g de sucre. Laissez refroidir.



**3** Posez 1 cuillerée de purée de fruit dans chaque ramequin et lissez la surface. Réservez.

**4** Battez les blancs d'œufs en neige ferme dans une grande jatte. Ajoutez peu à peu le reste du sucre en fouettant, pour obtenir une pâte à meringue épaisse et luisante.



**5** Incorporez le reste de la purée de fruit et versez dans les ramequins préparés. Égalisez le dessus avec une pelle plate et passez la lame d'un couteau sur le pourtour de chaque ramequin.

**6** Mettez les ramequins sur la plaque chaude et faites cuire 10 à 15 min jusqu'à ce que les soufflés soient bien gonflés et dorés. Poudrez le dessus de sucre glace et servez aussitôt.

## CONSEIL

En passant la lame d'un couteau sur le pourtour des ramequins avant cuisson, les soufflés monteront plus facilement, sans coller au bord du moule.





## SOUFFLÉS AU CHOCOLAT

*CES SOUFFLÉS INDIVIDUELS, PARFUMÉS D'UNE POINTE D'ORANGE, SONT EXQUIS ARROSÉS DE SAUCE AU CHOCOLAT BLANC.*

**POUR 6 PERSONNES**

### INGRÉDIENTS

du beurre pour graisser les plats  
3 cuil. à soupe de sucre en poudre  
plus un peu pour tapisser les  
ramequins  
175 g de chocolat noir en morceaux  
150 g de beurre coupé en dés  
4 gros œufs, blancs séparés des jaunes  
2 cuil. à soupe de liqueur d'orange  
2 pincées de bicarbonate de soude  
sucre glace pour poudrer les soufflés

Pour la sauce au chocolat blanc

75 g de chocolat blanc en morceaux  
6 cuil. à soupe de crème liquide entière  
1 ou 2 cuil. à soupe de liqueur d'orange  
le zeste râpé d'1/2 orange



**1** Beurrez généreusement six ramequins de 15 cl. Saupoudrez de sucre et secouez pour en retirer l'excès. Posez les ramequins sur une plaque.



**2** Faites fondre le chocolat et le beurre dans une jatte posée sur une casserole d'eau frémissante, en remuant sans arrêt. Retirez du feu et laissez tiédir, puis incorporez les jaunes d'œufs et la liqueur d'orange (facultatif). Réservez.



**3** Préchauffez le four à 220 °C (th. 7-8). Dans une grande jatte, fouettez les blancs d'œufs lentement jusqu'à ce qu'ils moussent. Ajoutez le bicarbonate, augmentez la vitesse et fouettez en neige ferme. Ajoutez peu à peu le sucre, 1 cuil. à soupe à la fois, en fouettant jusqu'à obtention d'une masse épaisse et luisante.

**4** Incorporez un tiers des blancs dans le chocolat refroidi pour l'alléger, puis versez le mélange sur le reste.



**5** Avec une spatule en caoutchouc ou une grande cuillère en métal, incorporez le chocolat aux blancs, en coupant de bas en haut et en remontant sur les côtés en un mouvement tournant, jusqu'à ce que le chocolat et les blancs d'œufs soient tout juste mélangés. Ne vous inquiétez pas si le mélange est imparfait. Versez dans les ramequins.

### VARIANTE

Comme l'orange, le café se marie remarquablement avec le chocolat. Remplacez la liqueur d'orange par une liqueur de café, Kahlua ou Tia Maria, dans l'appareil à soufflé et dans la sauce.



**6** Pour faire la sauce au chocolat blanc, mettez le chocolat blanc et la crème liquide dans une petite casserole. Laissez fondre à feu très doux, en remuant sans arrêt. Retirez du feu et incorporez la liqueur et le zeste d'orange, puis versez en saucière et gardez au chaud.

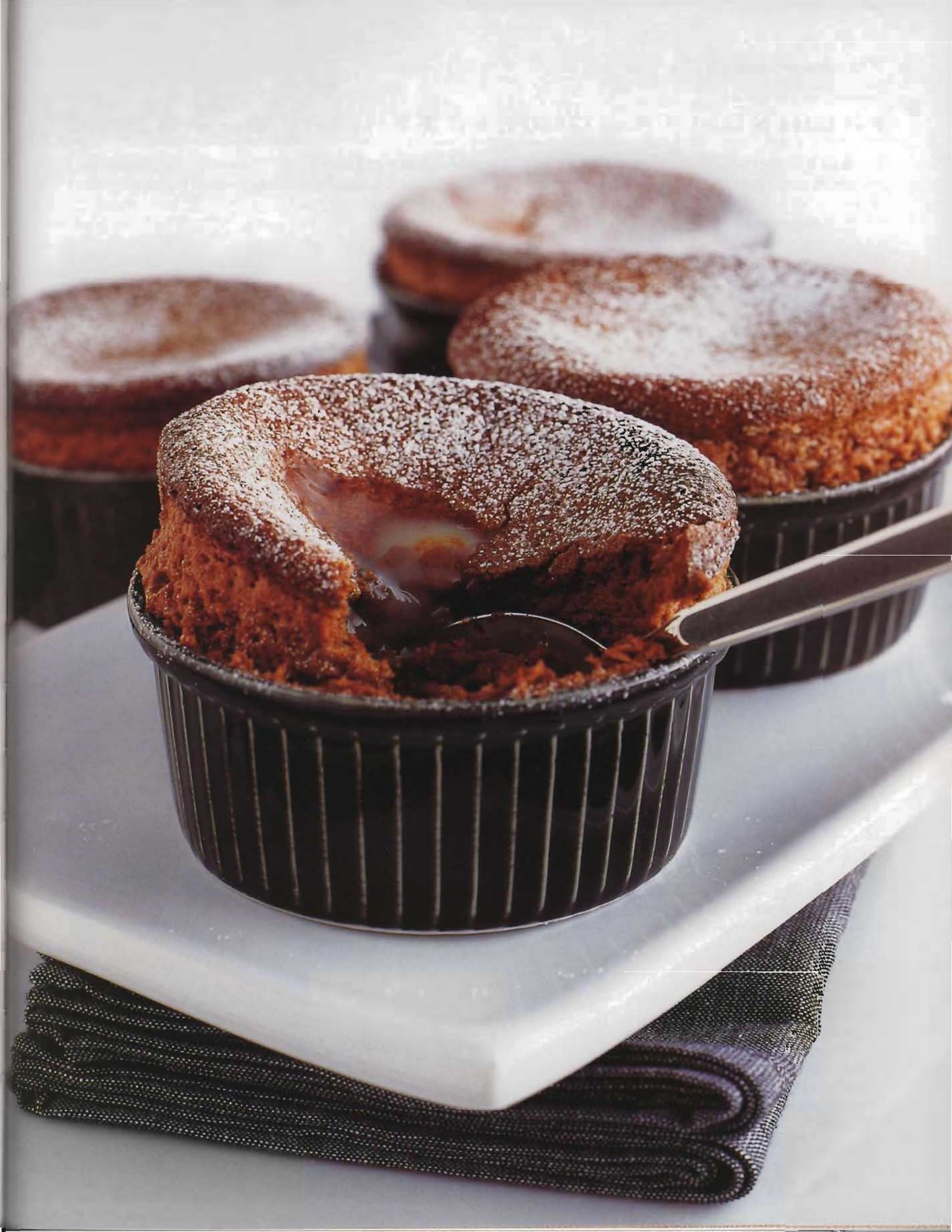


**7** Faites cuire les soufflés 10 à 12 min au four préchauffé, jusqu'à ce qu'ils soient gonflés et pris mais encore mous au centre. Poudrez de sucre glace et servez aussitôt avec la sauce chaude au chocolat blanc.

### CONSEIL

Ces soufflés pouvant être préparés à l'avance et mis au four à la dernière minute, sont parfaits pour un dîner entre amis. Suivez les étapes 1 à 5 ci-dessus, puis couvrez les soufflés non cuits avec un film alimentaire. Réservez dans un endroit frais sans être glacé. Si les soufflés sont trop froids, allongez le temps de cuisson de 2 ou 3 min.







## PUDDING AU CHOCOLAT ET CRÈME AU RHUM

*CHOCOLATÉS ET FONDANT DANS LA BOUCHE, CES PETITS PUDDINGS SONT VITE AVALÉS. LA CRÈME AU RHUM LES RÉSERVE AUX ADULTES, MAIS SI VOUS VOULEZ EN FAIRE UN DESSERT FAMILIAL, SUPPRIMEZ LE RHUM ET PARFUMEZ LA CRÈME DE VANILLE OU DE ZESTE D'ORANGE.*

POUR 6 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

115 g de beurre plus un peu pour graisser le plat  
115 g de sucre roux en poudre  
2 œufs battus  
quelques gouttes d'extrait de vanille  
3 cuil. à soupe de cacao  
115 g de farine avec poudre levante incorporée

75 g de chocolat noir amer, râpé  
un peu de lait chaud

Pour la crème au rhum

25 cl de lait  
1 cuil. à soupe de sucre en poudre  
2 jaunes d'œufs  
2 cuil. à café de Maïzena  
2 ou 3 cuil. à soupe de rhum

1 Beurrez légèrement un moule à pudding d'une contenance de 1,2 l ou six moules individuels. Battez le beurre et le sucre en crème. Incorporez les œufs et la vanille.



2 Tamisez ensemble cacao et farine et incorporez au mélange précédent avec le chocolat râpé et assez de lait pour obtenir une consistance molle.

### CONSEIL

Pour faire cuire le pudding au four à micro-ondes, versez le mélange dans une jatte spéciale (au moins 30 cl de plus que nécessaire). Couvrez avec un film alimentaire et faites cuire à pleine puissance environ 5 min, selon les capacités du four. Laissez reposer 5 min avant de servir.



3 Versez le mélange dans le ou les moules, couvrez de papier cuisson beurré et attachez avec une ficelle. Versez 3 à 5 cm d'eau dans une casserole, couvrez et portez à ébullition. Faites cuire le grand pudding à la vapeur, 1 h 30 à 2 h, et les petits puddings 45 à 50 min, en rajoutant de l'eau si nécessaire. Quand ils sont fermes, démoulez les puddings sur des assiettes chaudes.



4 Pour faire la crème au rhum, portez le lait et le sucre à ébullition. Battez les jaunes d'œufs avec la Maïzena puis versez le lait chaud, en fouettant sans arrêt. Reversez le mélange dans la casserole et battez constamment en le portant lentement à ébullition. Laissez la sauce frémir jusqu'à épaississement, en remuant sans arrêt. Retirez du feu et incorporez le rhum.





## PUDDING DE PANETTONE À L'ABRICOT

L'ASSOCIATION DU LÉGER PAIN AUX FRUITS ITALIEN, DES ABRICOTS ET DES NOIX DE PÉCAN DONNE UNE VERSION DÉLICIEUSEMENT RICHE DU PUDDING DE PAIN TRADITIONNEL.



**2** Chauffez le lait et la vanille dans une petite casserole, à feu modéré, jusqu'à frémissement. Dans une grande jatte mélangez l'œuf battu et le sirop d'érable, râpez la muscade et ajoutez le lait chaud au fouet.



**3** Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Versez le mélange précédent sur le panettone, en appuyant légèrement sur les tranches pour les immerger totalement. Réservez et laissez le pudding reposer au moins 10 min.

**4** Éparpillez les noix de pécan réservées sur le dessus et saupoudrez de sucre brun et de muscade. Faites cuire environ 40 min, jusqu'à ce que le pudding soit gonflé et doré.

### POUR 6 PERSONNES

#### INGRÉDIENTS

du beurre pour graisser le plat  
350 g de panettone coupé en triangles  
25 g de noix de pécan  
75 g d'abricots secs moelleux, hachés  
50 cl de lait demi-écrémé  
1 cuil. à café d'extrait de vanille  
1 gros œuf battu  
2 cuil. à soupe de sirop d'érable  
1/2 cuil. à café de muscade râpée plus un peu pour poudrer le pudding  
sucre roux, pour poudrer le pudding



**1** Beurrez un plat à four d'une contenance de 1 l. Disposez la moitié du panettone dans le fond, parsemez de la moitié des noix de pécan et de tous les abricots séchés, puis ajoutez une autre couche de panettone.

#### CONSEIL

Le panettone est un pain levé sucré italien, fait avec des raisins secs, du cédrat, des pignons de pin et de la badiane ; On le sert traditionnellement à Noël et on le trouve facilement à cette époque de l'année. Si vous n'en trouvez pas, remplacez-le par de la brioche aux fruits.







# GÂTEAUX ET PAINS

*Les œufs sont un ingrédient essentiel des gâteaux et des pains.*

*Ils permettent de créer des génoises légères et gonflées, des cakes aux fruits confits moelleux, des biscuits croustillants et des pains généreux.*

*Les œufs font monter le biscuit classique de la génoise aux fruits frais, le gâteau roulé aux amandes et aux framboises et le biscuit de Savoie, et leur donnent une texture incroyablement légère. On les retrouve*

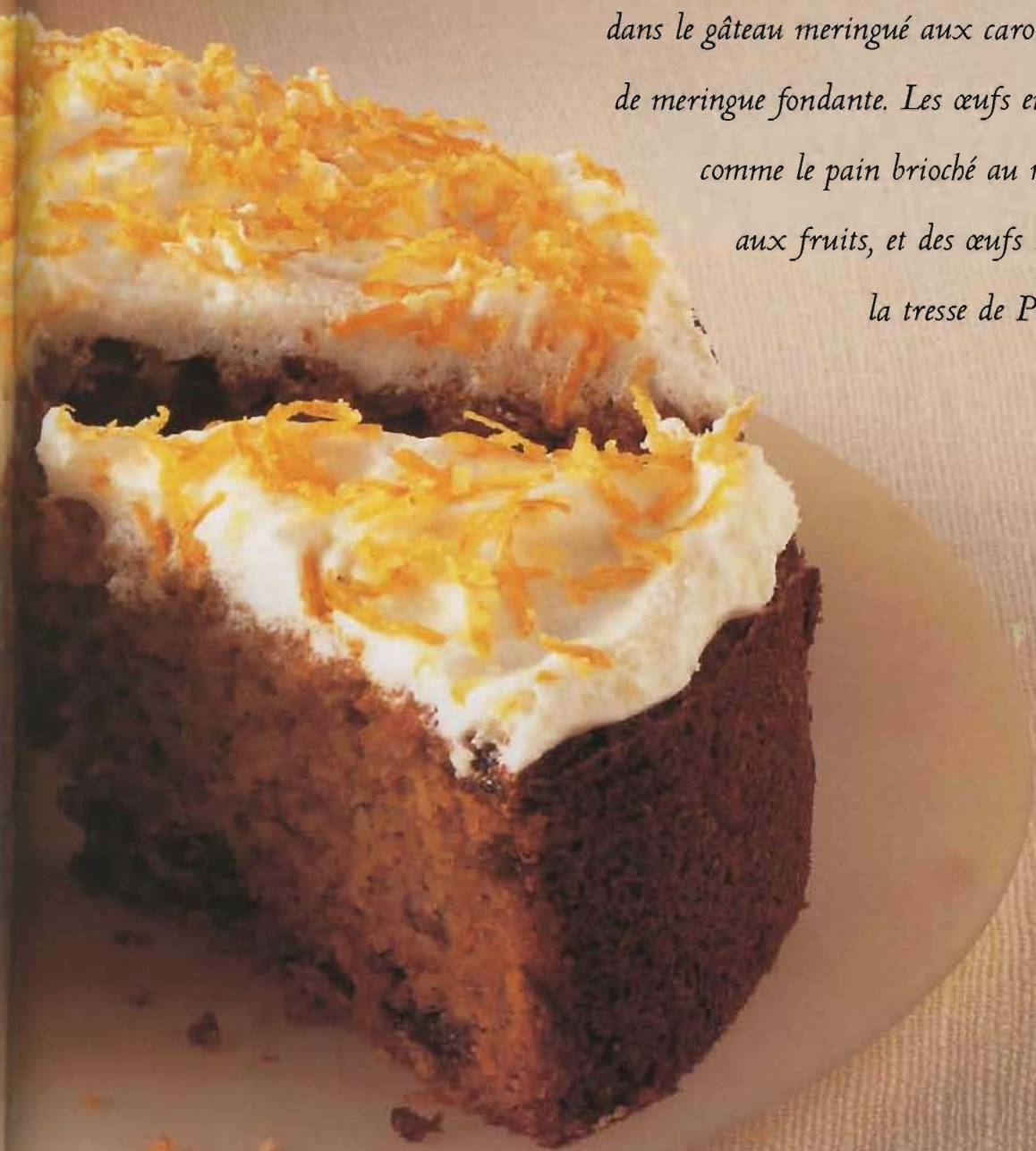
*dans le gâteau meringué aux carottes et aux panais et dans sa croûte*

*de meringue fondante. Les œufs entiers permettent d'enrichir les pains,*

*comme le pain brioché au miel et au safran ou le cake hongrois*

*aux fruits, et des œufs teints aux coquilles rouge vif décorent*

*la tresse de Pâques grecque traditionnelle.*





## GÉNOISE AUX FRUITS FRAIS

LA GÉNOISE EST UNE PÂTE DE BASE, SANS BEURRE, QUI PERMET DE CRÉER DES GÂTEAUX SPECTACULAIRES ET DES GÂTEAUX ROULÉS. ELLE SE CONSERVE MAL ET DOIT ÊTRE CONSOMMÉE RAPIDEMENT.

POUR 8 À 10 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

de l'huile ou du beurre pour graisser le moule

175 g de farine

1 pincée de sel

4 œufs

115 g de sucre en poudre

6 cuil. à soupe de liqueur parfumée à l'orange, Cointreau ou curaçao

Pour la garniture et le dessus

60 cl de crème entière liquide

4 cuil. à soupe de sucre vanillé

450 g de fruits frais tendres,

framboises, fraises, myrtilles, cerises et groseilles

150 g de pistaches décortiquées et finement hachées

4 cuil. à soupe de confiture d'abricot chauffée et passée

**1** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Graissez un moule rond démontable de 21 cm, tapissez le fond de papier cuisson et graissez le papier avec un peu d'huile ou de beurre.

**2** Tamisez trois fois la farine avec le sel et réservez.



**3** Mettez les œufs et le sucre dans une jatte et battez 10 min au batteur électrique, jusqu'à ce que mélange blanchisse et devienne mousseux.

### CONSEIL

Si vous voulez faire la génoise à l'avance, vous pouvez la congeler. Laissez-la décongeler à température ambiante plusieurs heures avant de la garnir.



**4** Tamisez à nouveau la farine et le sel dans le mélange précédent, puis incorporez très délicatement. Versez le mélange avec précaution dans le moule préparé.

**5** Faites cuire au milieu du four 30 à 35 min ou jusqu'à ce qu'une lame de couteau insérée au centre ressorte propre et sèche.

**6** Laissez le gâteau dans le moule 5 min, puis retournez sur une grille, retirez le papier cuisson et laissez complètement refroidir.



**7** Coupez avec précaution le gâteau en deux horizontalement pour donner deux « étages ». Mettez la base sur un plat de service, arrosez de liqueur à l'orange les deux surfaces coupées.

### VARIANTE

La génoise ne contenant pas de matière grasse, elle est faite pour les gourmands qui surveillent leur poids ou suivent un régime amaigrissant. Remplacez alors la crème fouettée par du fromage blanc et garnissez de fruits frais.



**8** Mettez la crème liquide et le sucre vanillé dans une grande jatte et battez en mousse ferme au batteur électrique.



**9** Étalez les deux tiers de la crème fouettée sur la base du gâteau et recouvrez de la moitié des fruits.

**10** Posez délicatement la seconde moitié du gâteau sur la couche de crème et de fruits et étalez le reste de la crème sur le dessus.



**11** Disposez le reste des fruits frais sur le dessus du gâteau et parsemez de pistaches hachées. Nappez légèrement les fruits de confiture d'abricot chaude et servez.







## GÂTEAU ROULÉ AUX AMANDES ET AUX FRAMBOISES

*CETTE GÉNOISE LÉGÈRE AUX FRAMBOISES CONSTITUE UN GÂTEAU PARFAIT POUR L'HEURE DU THÉ.*

**POUR 8 PERSONNES**

### INGRÉDIENTS

de l'huile pour graisser le moule  
1 quantité d'appareil à génoise,  
en remplaçant 25 g de farine  
par 25 g d'amandes en poudre  
un peu de sucre en poudre  
23 cl de crème entière liquide  
275 g de framboises fraîches  
16 amandes émincées grillées,  
pour décorer

**1** Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Graissez un moule à gâteau roulé de 33 x 23 cm et tapissez de papier cuisson, coupé aux dimensions.

**2** Versez l'appareil à génoise dans le moule préparé, et faites cuire 10 à 12 min au four, jusqu'à ce qu'il soit bien gonflé et élastique au toucher.

**3** Posez une feuille de papier cuisson sur une surface plane et saupoudrez généreusement de sucre en poudre. Retournez le gâteau sur le papier et laissez refroidir en maintenant le moule en place.

**4** Retirez le moule et pelez avec précaution le papier cuisson de la base du gâteau.



**5** Réservez un peu de crème pour la décoration (facultatif) puis fouettez le reste en mousse ferme. Incorporez alors délicatement 250 g de framboises et étalez le mélange sur le gâteau refroidi, en veillant à laisser une étroite bordure.



**6** Roulez le gâteau avec précaution, sur un côté étroit et en vous aidant du papier cuisson. Poudrez généreusement de sucre en poudre.

**7** Décorez le gâteau roulé (facultatif). Fouettez la crème réservée en mousse ferme et étalez sur le dessus du gâteau. Posez les framboises réservées et les amandes grillées sur la crème et servez, ou bien coupez simplement le gâteau roulé en tranches et servez avec les framboises et les amandes.

### CONSEIL

La génoise est plus facile à rouler quand elle est encore tiède. Si vous ne voulez pas la garnir aussitôt, recouvrez de papier cuisson, roulez sans serrer et réservez jusqu'à usage.



## GÂTEAU DE SAVOIE AU CITRON

*CE GÂTEAU IMBIBÉ DE SIROP DE CITRON SOUS SA CROÛTE DE SUCRE, RESTE MOELLEUX ET PARFUMÉ. SERVEZ-LE EN TRANCHES À L'HEURE DU THÉ.*

**POUR 10 PERSONNES**

### INGRÉDIENTS

250 g de beurre mou, plus 25 g  
225 g de sucre en poudre  
5 œufs  
275 g de farine tamisée  
2 cuil. à soupe de levure  
chimique  
du sel

Pour la croûte de sucre

4 cuil. à soupe de jus de citron  
1 cuil. à soupe de sirop  
de glucose  
2 cuil. à soupe de sucre cristallisé

### CONSEIL

Faites le double des proportions.  
Supprimez le sirop pour l'un des gâteaux.  
Laissez refroidir, enveloppez et mettez  
au congélateur.

**1** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).  
Graissez un moule à cake de 2 l.  
Battez le beurre et le sucre en crème  
puis incorporez peu à peu les œufs.



**2** Mélangez farine, levure chimique et  
sel et incorporez au mélange précédent.  
Versez dans le moule et faites cuire  
1 h 15, jusqu'à ce qu'une lame de couteau  
enfoncée au milieu ressorte propre.



**3** Retirez du four et pendant que  
le gâteau est encore chaud et dans le  
moule, percez-le en plusieurs endroits  
avec une brochette. Chauffez le jus  
de citron avec le sirop et le sucre  
et arrosez aussitôt le gâteau, pour que  
le sirop pénètre tout en laissant une  
pellicule sur le dessus. Mettez le gâteau  
au frais plusieurs heures ou toute la  
nuit avant de servir.





## BISCUIT DE SAVOIE

*CE BISCUIT EST SEMBLABLE AU BISCUIT CLASSIQUE ; SA TEXTURE EST ÉLASTIQUE MAIS LÉGÈREMENT COLLANTE ET SA COULEUR EST BLANCHE COMME NEIGE. LE BICARBONATE PERMET AUX BLANCS D'ŒUFS D'ÊTRE TRÈS FERMES ET L'ADDITION DE SUCRE DONNE UNE PÂTE À MERINGUE LÉGÈRE.*

**POUR 20 PERSONNES**

### INGRÉDIENTS

- 65 g de farine tamisée
- 1 cuil. à soupe de Maïzena
- 225 g de sucre en poudre
- 10 blancs d'œufs
- 1 cuil. à café de bicarbonate de soude
- 1 cuil. à café 1/2 d'extract de vanille

Pour le glaçage

- 115 g de sucre en poudre
- 2 blancs d'œufs
- 2 cuil. à café de sirop de glucose
- 1 cuil. à café d'extract de vanille
- le zeste d'1 orange, pour décorer



**1** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans une grande jatte, tamisez trois fois la farine avec la Maïzena et 50 g de sucre, afin que la texture soit extrêmement légère.

### CONSEIL

La réussite de ce gâteau très léger dépend du soin accordé à la préparation. Il est important de tamiser trois fois les ingrédients secs et de battre les blancs d'œufs à la bonne consistance. Faites bien attention à ne pas trop les battre. Ils doivent former des pointes fermes, mais sans s'écraiser, de façon à ce que les bulles d'air puissent se dilater pendant la cuisson, en permettant au gâteau de monter.



**2** Dans une jatte, fouettez les blancs d'œufs en neige ferme avec le bicarbonate. Incorporez le reste du sucre, 1 cuil. à soupe à la fois, jusqu'à ce que le mélange soit épais et luisant.



**3** Incorporez délicatement la farine et l'extract de vanille dans les blancs en neige et mélangez puis versez dans un moule à savarin non adhésif de 25 cm. Faites cuire 35 à 40 min jusqu'à ce que le gâteau soit gonflé et doré. Retirez du four, retournez sur une grille dans son moule et laissez refroidir.

**4** Pour le glaçage, chauffez le sucre et 4 cuil. à soupe d'eau dans une petite casserole, en remuant jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Montez le feu et laissez bouillir jusqu'à une température de 115 °C sur le thermomètre à sucre. Dès que la température est atteinte, battez les blancs en neige très ferme.

### VARIANTE

Pour une version chocolatée de ce gâteau, remplacez 2 cuil. à soupe de farine par du cacao.



**5** Versez lentement le sirop au centre des blancs d'œufs, en fouettant sans arrêt, jusqu'à ce que le mélange soit épais et luisant. Incorporez le sirop de glucose et la vanille et continuez à battre 5 min, jusqu'à ce que le glaçage soit tiède.



**6** Démoulez le gâteau une fois celui-ci refroidi et posez-le sur un plat de service. À l'aide d'une palette ou d'une lame de couteau assez large, étalez le glaçage en volutes sur le dessus.



**7** Pour décorer le gâteau, parsemez de zeste d'orange.







# GÂTEAU MERINGUÉ AUX CAROTTES ET PANAIS

*LES CAROTTES ET PANAIS RÂPÉS DE CE GÂTEAU LUI DONNENT UN MOELLEUX INCOMPARABLE ET LUI PERMETTENT DE SE CONSERVER LONGTEMPS. LA DOUCEUR SUCRÉE DE LA MERINGUE CUITE FORME UN MERVEILLEUX CONTRASTE AVEC LA PÂTE FRIABLE DU GÂTEAU.*

POUR 8 À 10 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

- de l'huile pour graisser le moule
- 1 citron
- 1 orange
- 1 cuil. à soupe de sucre en poudre
- 225 g de beurre ou de margarine
- 225 g de sucre roux en poudre
- 4 œufs
- 225 g de carottes et de panais râpés
- 115 g de raisins secs
- 225 g de farine avec poudre levante incorporée
- 1 cuil. à café de levure chimique
- Pour le dessus
- 50 g de sucre en poudre
- 1 blanc d'œuf
- 1 pincée de sel



1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Graissez légèrement un moule à gâteau rond de 20 cm, à fond amovible, et tapissez le fond avec un rond de papier cuisson.

## VARIANTE

Si vous n'aimez pas les panais, vous pouvez faire ce gâteau uniquement avec des carottes, ou remplacer les panais avec le même poids de courgettes râpées. Ajoutez une pincée de cannelle et de muscade au mélange, pour plus de parfum.



2 Râpez finement le citron et l'orange. Mettez la moitié du zeste dans une jatte, en choisissant les plus longues lanières, et mélangez avec le sucre. Disposez le zeste enrobé de sucre sur du papier cuisson et laissez sécher dans un endroit chaud.



3 Battez le beurre en crème avec le sucre. Incorporez les œufs et battez bien. Ajoutez le reste des zestes, les carottes et panais râpés, 2 cuil. à soupe de jus d'orange et les raisins secs.



4 Incorporez peu à peu la farine et la levure chimique et versez dans le moule préparé. Faites cuire 1 h 30, le gâteau doit être gonflé, doré et juste ferme.

5 Laissez tiédir dans le moule puis démoulez sur un plat de service.



6 Pour faire le dessus, mettez le sucre et 2 cuil. à soupe du reste de jus d'orange, dans une jatte posée sur l'eau bouillante. Tournez jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Retirez du feu, ajoutez le blanc d'œuf et le sel et fouettez 1 min au batteur électrique.

7 Remettez sur le feu et fouettez environ 6 min, jusqu'à ce que le mélange soit épais et luisant, en gardant sa forme. Laissez tiédir, en fouettant fréquemment.



8 Posez la meringue cuite en volute sur le gâteau et laissez raffermir 1 h. Pour servir, parsemez des zestes de citron et d'orange enrobés de sucre, qui doivent maintenant être secs et croquants.

## CONSEIL

La surface du glaçage durcit en refroidissant. Le gâteau peut donc se garder quelques jours tant que la croûte est intacte.







# PAIN BRIOCHÉ AU MIEL ET AU SAFRAN

LES PAINS SUCRÉS SONT EXCELLENTS, GRILLÉS, POUR LE PETIT DÉJEUNER OU LE THÉ.  
TARTINEZ CE PAIN DE BEURRE PENDANT QU'IL EST ENCORE TOUT CHAUD, AU SORTIR DU FOUR.

POUR DEUX PAINS DE 450 G

## INGRÉDIENTS

- de l'huile pour graisser
- le moule
- de la farine pour fariner
- le moule
- 15 cl de lait plus 1 cuil. à soupe
- plusieurs filaments de safran
- 4 cuil. à soupe de miel liquide
- 450 g de farine
- 1 cuil. à café de sel
- 1/2 paquet de levure de boulanger lyophilisée super rapide (6 g)
- 3 œufs
- 60 g de beurre fondu et refroidi



**1** Graissez légèrement et farinez deux moules à cake d'une contenance de 1 l. Chauffez la moitié du lait avec le safran dans une petite casserole jusqu'à ce que la couleur sorte des filaments de safran. Incorporez le miel et laissez tiédir puis ajoutez le reste du lait.

## VARIANTE

Pour un pain plus riche, ajoutez des raisins de Corinthe, des raisins blonds ou des abricots séchés hachés. Ce pain se congèle aussi très bien. Faites cuire 20 min comme ci-dessus, puis baissez la température à 180 °C (th. 6) et laissez cuire encore 15 min. Retirez du four, laissez refroidir puis démoulez, enveloppez et mettez au congélateur. Pour servir, décongelez pendant 2 h, puis faites cuire 15 à 20 min au four préchauffé à 200 °C (th. 7), en dorant la surface, si nécessaire.



**2** Tamisez la farine et le sel dans une grande jatte, ajoutez la levure et faites un puits au milieu.

**3** Dans une autre jatte, battez 2 œufs plus 1 jaune et versez dans le puits avec le beurre fondu et le lait refroidi. Avec une fourchette, incorporez les œufs à la farine jusqu'à ce que le mélange commence à former une pâte.

**4** Versez sur une surface légèrement farinée et pétrissez afin d'obtenir une pâte lisse, élastique et satinée.



**5** Remettez la pâte dans une jatte huilée. Passez un peu d'huile sur la surface de la pâte et couvrez avec un torchon. Laissez lever 2 h, dans un endroit chaud, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume et soit très spongieuse.

## CONSEIL

Si vous avez conservé le pain trop longtemps et qu'il est légèrement rassis, réduisez-le en chapelure et gardez-le au congélateur dans un récipient hermétique. Vous l'utiliserez pour enrober du poisson, par exemple.



**6** Retournez la pâte sur une surface farinée et pétrissez bien pour la rendre lisse et ferme à nouveau. Divisez en 4 morceaux et façonnez en boules. Posez côte à côte dans les moules et laissez dans un endroit chaud, pour qu'elle double de volume à nouveau.



**7** Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Juste avant d'enfourner le pain, dorez la surface avec le blanc d'œuf restant, battu. Faites cuire 35 min.



**8** Vérifiez que le pain ne brûle pas et couvrez de papier d'aluminium, si nécessaire. Laissez cuire encore 10 ou 15 min. Le pain doit être gonflé, doré, et sonner creux quand vous tapotez le dessous. Laissez refroidir sur une grille.







# TRESSE DE PÂQUES GRECQUE

*DÉCORÉ D'ŒUFS DE COULEUR VIVE, CE JOLI PAIN TRESSÉ EST UN IMPORTANT ÉLÉMENT DES FÊTES PASCALES GRECQUES. LES ŒUFS TEINTS EN ROUGE SONT CENSÉS POSSÉDER DES POUVOIRS MAGIQUES ET PROTÉGER DES MAUVAISES INFLUENCES.*

## POUR UN PAIN

### INGRÉDIENTS

de l'huile pour graisser la plaque  
450 g de farine plus un peu  
pour fariner  
1/2 cuil. à café de sel  
1 cuil. à café de poudre de cinq-épices  
1/2 cuil. à café de cannelle  
en poudre  
1/2 cuil. à café de graines de cumin  
20 g de levure fraîche de boulanger  
18 cl de lait tiède  
50 g de beurre  
3 cuil. à soupe de sucre en poudre  
2 œufs

### Pour les œufs teints

3 œufs  
1/4 cuil. à café de colorant  
alimentaire rouge vif  
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc  
1 cuil. à café d'eau  
1 cuil. à café d'huile d'olive

### Pour dorer le pain

1 jaune d'œuf  
1 cuil. à café de miel liquide  
1 cuil. à café d'eau

### Pour la décoration

50 g d'amandes émincées  
feuille d'or comestible (facultatif)



**1** Graissez une plaque à pâtisserie. Commencez par les œufs teints. Mettez les œufs dans l'eau froide, portez à ébullition et laissez frémir 10 min. Sortez de l'eau et laissez sécher sur une grille. Mélangez le colorant rouge avec le vinaigre et l'eau dans un bol, puis roulez les œufs dans ce mélange. Laissez sécher à nouveau sur la grille.



**2** Quand les œufs sont froids, mettez un peu d'huile d'olive sur du papier absorbant. Frottez chaque œuf avec le papier huilé.

**3** Pour la pâte, tamisez la farine, le sel, le cinq-épices, et la cannelle dans une jatte. Ajoutez les graines de cumin.



**4** Dans un pot, mélangez la levure avec le lait. Dans une jatte, battez en crème le beurre et le sucre puis incorporez les œufs. Ajoutez les deux mélanges à la farine et formez une pâte.

**5** Retournez la pâte sur une surface légèrement farinée et pétrissez jusqu'à ce qu'elle soit élastique et lisse.

**6** Mettez la pâte dans une jatte huilée, couvrez d'un film alimentaire huilé et laissez lever 2 h dans un endroit chaud, elle doit doubler de volume.

**7** Enfoncez la pâte et pétrissez 2 ou 3 min sur une surface farinée. Remettez dans la jatte, couvrez à nouveau et laissez lever 1 h dans un endroit chaud, la pâte doit doubler de volume.



**8** Enfoncez la pâte et retournez sur une surface farinée. Divisez en 3 parties égales que vous roulerez en boudins de 40 à 50 cm de long. Tressez ces trois boudins en partant du centre.



**9** Mettez la tresse sur la plaque préparée et enfoncez les œufs teints dans la pâte. Couvrez et laissez lever environ 1 h dans un endroit chaud.



**10** Préchauffez le four à 190 °C (th 6-7). Mélangez le jaune d'œuf, le miel et l'eau et dorez la pâte au pinceau. Parsemez d'amandes et de feuille d'or (facultatif). Faites cuire 40 à 45 min. Le pain doit être bien doré. Laissez refroidir sur une grille.







## CAKE AUX FRUITS HONGROIS

*CE CAKE LÉGER ET DÉLICIEUX SE GARDE LONGTEMPS, S'IL EST ENVELOPPÉ BIEN SERRÉ. IL EST EXCELLENT ÉGALEMENT, SERVI TIÈDE, AVEC UNE SAUCE AUX PRUNES OU AUX FRUITS, OU MÊME UNE CRÈME ANGLAISE.*

POUR 8 À 10 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

de l'huile pour graisser le moule  
7 blancs d'œufs  
175 g de sucre en poudre  
115 g d'amandes émincées, grillées  
115 g de raisins secs  
le zeste râpé d'1 citron  
160 g de farine fluide plus un peu  
pour fariner le moule  
75 g de beurre fondu

### CONSEIL

Pour mieux le conserver, enveloppez-le encore chaud, bien serré dans du papier d'aluminium, et mettez-le au frais.



**1** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) et graissez et farinez un moule à cake de 2 l. Fouettez les blancs d'œufs en neige très ferme. Incorporez le sucre peu à peu, puis les amandes, les raisins secs et le zeste de citron.



**2** Incorporez la farine et le beurre dans les blancs. Versez dans le moule et faites cuire 45 min, le cake doit être gonflé et doré. Laissez refroidir quelques minutes dans le moule, puis démoulez et servez tiède ou froid.





# MUFFINS AUX MYRTILLES

*LÉGERS ET FRUITÉS, CES MUFFINS AMÉRICAINS SONT DÉLICIEUX À TOUTE HEURE DU JOUR. SERVEZ CHAUD POUR LE PETIT DÉJEUNER OU LE BRUNCH, OU ENCORE À L'HEURE DU THÉ.*

**POUR 12 MUFFINS**

## INGRÉDIENTS

180 g de farine  
60 g de sucre en poudre  
2 cuil. à café de levure chimique  
1/4 cuil. à café de sel  
2 œufs  
50 g de beurre fondu  
18 cl de lait  
1 cuil. à café d'extrait de vanille  
1 cuil. à café de zeste de citron râpé  
200 g de myrtilles fraîches

**1** Préchauffez le four à 200 °C (th 7). Graissez une plaque de douze muffins ou disposez douze collerettes en papier sur une plaque.

**2** Mélangez la farine, le sucre, la levure chimique et le sel dans une grande jatte. Dans une autre jatte, battez les œufs pour les mélanger. Ajoutez le beurre fondu, le lait, la vanille et le zeste de citron et mélangez bien.



**3** Faites un puits dans les ingrédients secs et versez les œufs. Avec une grande cuillère en métal, mélangez rapidement pour former une pâte molle sans être lisse.

## VARIANTE

Les muffins sont délicieux avec toutes sortes de fruits. Essayez quelques variantes en remplaçant les myrtilles par le même poids de cassis, de cerises dénoyautées ou de framboises.



**4** Incorporez les myrtilles à la pâte en faisant bien attention à ne pas les écraser.

**5** Versez la pâte dans les moules ou les collerettes en papier, en lui laissant la place de monter.

**6** Faites cuire 20 à 25 min au four. Le dessus doit être élastique sous le doigt. Laissez les muffins dans le moule 5 min, puis démoulez sur une grille et laissez tiédir avant de servir.

## CONSEIL

Si vous voulez servir ces muffins pour le petit déjeuner, préparez les ingrédients secs la veille pour gagner du temps.



## TARTELETTES AU FROMAGE BLANC

*CES PETITES TARTES PARFUMÉES DU NORD DE L'ANGLETERRE OFFRENT UNE GARNITURE LÉGÈRE AU FROMAGE BLANC, SUR UN FOND DE LEMON CURD CITRONNÉ.*



### POUR 24 TARTELETTES

#### INGRÉDIENTS

450 g de pâte sablée  
225 g de fromage blanc de campagne  
2 œufs battus  
75 g de sucre en poudre  
1 cuil. à café de zeste de citron  
finement râpé  
50 g de raisins secs  
4 cuil. à soupe de lemon curd  
crème fraîche, pour servir

#### CONSEIL

La pâte se congelant bien, gagnez du temps en tapissant de pâte les moules à tartlettes, avant de les envelopper dans un film alimentaire et de les ranger dans le congélateur. Laissez décongeler 1 h avant de les garnir et de les faire cuire.



**1** Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez la pâte, découpez 24 ronds avec un emporte-pièce de 8 cm et tapissez des moules à tartlettes. Mettez au réfrigérateur ou réservez dans un endroit frais jusqu'à usage.

#### VARIANTE

Pour une occasion spéciale, ajoutez une goutte de cognac à la garniture.



**2** Battez en crème le fromage blanc avec les œufs, le sucre et le zeste de citron. Ajoutez les raisins secs. Étalez 1/2 cuil. à café de lemon curd sur le fond de chaque tarte. Versez la garniture, égalisez et faites cuire 35 à 40 min, jusqu'à ce qu'elle soit dorée.

**3** Servez chaud ou froid, couronné de crème fraîche.



## BOUCHÉES À LA CRÈME D'AMANDES

*CES PETITES BOUCHÉES CROUSTILLANTES EN PÂTE FEUILLETÉE ENFERMENT UNE GARNITURE CRÉMEUSE ET SUCRÉE. COMME ELLES SONT MEILLEURES CHAUDES, RÉCHAUFFEZ-LES AVANT DE LES DÉGUSTER.*

## POUR 10 BOUCHÉES

## INGRÉDIENTS

275 g de pâte feuilletée  
1 cuil. à soupe de farine plus un peu  
pour le plan de travail  
2 jaunes d'œufs  
2 cuil. à soupe d'amandes en poudre  
2 cuil. à soupe de sucre en poudre  
quelques gouttes d'extrait de vanille  
ou d'amande  
15 cl de crème entière, fouettée  
un peu de lait pour dorer  
sucre glace tamisé

## VARIANTE

Remplacez les amandes par de la noix  
de coco en poudre.



**1** Étalez la pâte sur une surface farinée et découpez 10 ronds à bords cannelés de 8 cm et 10 de 7 cm. Gardez les petits ronds pour le dessus et tapissez des moules à tartelette avec les grands. Mettez au frais 10 min. Préchauffez le four à 200 °C (th. 7).



**2** Mélangez jaunes, farine, amandes, sucre et parfum. Ajoutez la crème et garnissez les ronds de pâte. Mouillez le pourtour avec du lait, posez le couvercle et soudez les bords. Dorez au lait, faites cuire 20 à 25 min. Laissez tiédir. Poudrez de sucre glace.





## TUILES À L'ORANGE ET À LA CANNELLE

*LE PARFUM DE LA CANNELLE ET DE L'ORANGE ÉVOQUE LES FÊTES DE NOËL ET CES TUILES TREMPÉES DANS LE CHOCOLAT, SERVIES AVEC DU CAFÉ, SONT PARFAITES POUR LES OCCASIONS SPÉCIALES.*

**POUR 15 PERSONNES**

### INGRÉDIENTS

- 2 blancs d'œufs
- 90 g de sucre en poudre
- 1 cuil. à café 1/2 de cannelle en poudre
- le zeste finement râpé d'1 orange
- 50 g de farine
- 75 g de beurre fondu

### Pour le chocolat

- 75 g de chocolat noir
- 3 cuil. à soupe de lait
- 5 ou 6 cuil. à soupe de crème entière



**1** Préchauffez le four à 200 °C (th. 7). Tapissez trois grandes plaques à pâtisserie de papier cuisson.



**2** Battez les blancs en neige puis incorporez le sucre afin d'obtenir un mélange épais et luisant. Ajoutez la cannelle, le zeste d'orange, la farine et le beurre fondu. Quand le tout est bien mélangé, ajoutez 1 cuil. à soupe d'eau bouillante pour alléger la pâte.



**3** Posez 4 ou 5 cuil. à café de pâte sur chaque plaque, en les espaçant largement. Aplatissez et faites cuire 7 min, une plaque à la fois, les tuiles doivent être dorées. Laissez refroidir quelques secondes puis détachez avec une pelle plate et roulez aussitôt autour du manche d'une cuillère en bois. Laissez refroidir sur une grille.

**4** Faites fondre le chocolat dans le lait, mélangez et incorporez la crème. Trempez une extrémité des tuiles dans le chocolat et laissez refroidir.

### CONSEIL

Si vous n'avez jamais fait de tuiles, n'en faites cuire qu'une ou deux à la fois, pour vous habituer. Si elles durcissent trop vite, remettez la plaque quelques secondes au four, et essayez à nouveau de les rouler.





## MERINGUES AU CHOCOLAT À LA MENTHE

*CES MINI-MERINGUES, IDÉALES POUR UN GOÛTER D'ENFANTS, PEUVENT ÊTRE TEINTÉES DE ROSE OU DE VERT. LES RESTES (S'IL Y EN A) SERONT DÉLICIEUX ÉCRASÉS DANS DE LA GLACE À LA VANILLE.*



POUR 50 MERINGUES ENVIRON

### INGRÉDIENTS

- 2 blancs d'œufs
- 115 g de sucre en poudre
- 50 g de bâtonnets de chocolat à la menthe, hachés
- cacao en poudre (facultatif)

Pour la garniture

- 15 cl de crème entière liquide
- 1 à 2 cuil. à soupe de crème de menthe ou d'extrait de menthe

### CONSEIL

Rangées dans une boîte hermétique, les meringues se conserveront plusieurs jours.



**1** Préchauffez le four à 110 °C (th. 3). Fouettez les blancs d'œufs en neige ferme et ajoutez peu à peu le sucre jusqu'à ce qu'ils soient épais et luisants. Incorporez le chocolat à la menthe et posez des cuil. à café du mélange sur des plaques tapissées de papier cuisson.

**2** Faites cuire 1 h. Retirez du four, laissez refroidir et poudrez de cacao (facultatif).



**3** Fouettez un peu la crème, incorporez la crème de menthe et assemblez les meringues au moment de servir.



## MACARONS DORÉS AU GINGEMBRE

*CES PETITS MACARONS, À LA SAVEUR CHAUDE ET ÉPICÉE DE GINGEMBRE, SONT EXCELLENTS POUR ACCOMPAGNER DE LA GLACE À LA VANILLE, EN FIN DE REPAS, AVEC LE CAFÉ.*

POUR 18 À 20 MACARONS

### INGRÉDIENTS

- 1 blanc d'œuf
- 75 g de sucre roux en poudre
- 115 g d'amandes en poudre
- 1 cuil. à café de gingembre en poudre

### VARIANTES

Vous pouvez remplacer les amandes par des noisettes ou des noix et le gingembre en poudre par de la cannelle ou du cinq-épices.

1 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans une grande jatte vierge de toute trace de graisse, fouettez le blanc d'œuf en neige très ferme puis incorporez le sucre roux.



2 Éparpillez les amandes et le gingembre en poudre sur les blancs en neige et incorporez délicatement.



3 À l'aide de deux cuillères à café, posez des petits tas du mélange sur des plaques à pâtisserie, en les espaçant assez largement. Faites cuire 20 min, jusqu'à ce que les macarons soient croustillants et dorés.

4 Laissez tiédir sur les plaques puis laissez refroidir sur une grille.

## NOUGAT AUX AMANDES

*CE NOUGAT MOU EST À BASE DE BLANC D'ŒUF FOUETTÉ AVEC DU SIROP DE SUCRE BOUILLANT. ON LUI AJOUTE TRADITIONNELLEMENT DES AMANDES ET DES FRUITS CONFITS, MAIS VOUS POUVEZ UTILISER D'AUTRES FRUITS COMME LES ABRICOTS SÈCHÉS OU LES CERISES CONFITES.*

POUR 500 G ENVIRON

### INGRÉDIENTS

- 225 g de sucre cristallisé
- 225 g de miel liquide ou de sirop de glucose
- 1 gros blanc d'œuf
- 115 g d'amandes émondées ou de pistaches hachées, grillées

1 Tapissez un moule carré de 18 cm avec du papier de riz et réservez.

### CONSEIL

Si vous faites ce nougat par un chaud jour d'été, il prendra plus longtemps à durcir et vous devrez attendre un peu avant de le couper. Retirez-le du moule dès qu'il est pris.



2 Mettez le sucre et le miel ou le sirop et 4 cuil. à soupe d'eau dans une grande casserole à fond épais et chauffez à feu doux pour dissoudre complètement le sucre, en remuant fréquemment.

3 Portez le sirop à ébullition et laissez bouillir jusqu'au petit cassé, ou 151 °C sur le thermomètre à sucre.

4 Pendant ce temps, fouettez le blanc d'œuf en neige très ferme puis ajoutez le sirop en filet tout en fouettant constamment.



5 Incorporez les amandes et versez le mélange dans le moule préparé. Laissez refroidir mais, avant que le nougat soit trop dur, coupez-le en carrés.







## COOKIES AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

*LES ENFANTS PEUVENT FAIRE EUX-MÊMES CES PETITS GÂTEAUX CROUSTILLANTS QUI DISPARAÎTRONT AUSSITÔT POSÉS SUR LA TABLE.*



### POUR 20 GÂTEAUX ENVIRON

#### INGRÉDIENTS

- 115 g de beurre ou de margarine souple, plus un peu pour graisser les plaques
- 115 g de sucre roux en poudre
- 2 œufs légèrement battus
- 3 à 4 cuil. à soupe de lait
- 1 cuil. à café d'extrait de vanille
- 150 g de farine
- 1 cuil. à café de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 115 g de flocons d'avoine
- 175 g de pépites de chocolat
- 115 g de noix de pécan hachées

**1** Battez en crème le beurre ou la margarine et le sucre jusqu'à ce qu'il soit mousseux. Ajoutez les œufs battus, le lait et la vanille et mélangez intimement.



**2** Mélangez la farine avec la levure chimique et le sel. Incorporez les flocons d'avoine, les pépites de chocolat et les noix de pécan hachées.

**3** Mettez le mélange au frais au moins 1 h. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Graissez deux plaques à pâtisserie.



**4** Posez des petits tas très espacés sur les plaques et aplatissez avec une cuillère. Faites cuire 10 à 12 min jusqu'à ce que les bords colorent, puis laissez refroidir sur une grille.



# TRUFFES AU CHOCOLAT

*CES IRRÉSISTIBLES TRUFFES FONDENT DANS LA BOUCHE. PRENEZ UN CHOCOLAT DE BONNE QUALITÉ, CONTENANT UN POURCENTAGE IMPORTANT DE CACAO.*

**POUR 20 À 30 TRUFFES**

## INGRÉDIENTS

18 cl de crème entière  
1 jaune d'œuf battu  
275 g de chocolat noir belge,  
cassé en petits morceaux  
25 g de beurre coupé en dés  
2 ou 3 cuil. à soupe de cognac  
(facultatif)

## Pour l'enrobage

cacao en poudre  
pistaches ou noisettes finement  
hachées  
400 g de chocolat noir, au lait  
ou blanc, ou les trois



**1** Portez la crème à ébullition, retirez du feu et incorporez le jaune d'œuf. Ajoutez le chocolat et tournez jusqu'à ce qu'il soit fondu. Ajoutez le beurre et le cognac (facultatif), puis passez dans une jatte et laissez refroidir. Couvrez et mettez au frais 6 à 8 h.



**2** Tapissez une grande plaque à pâtisserie de papier cuisson. À l'aide de deux cuillères à café, formez le mélange précédent en 20 à 30 boules et posez sur le papier. Mettez au frais si le mélange est trop mou.

**3** Pour enrober les truffes, tamisez le cacao dans un petit bol, et roulez-les une à une dans le cacao pour bien les enrober. Pour les enrober de noix ou de pistaches, procédez de la même manière.

**4** Pour les enrober de chocolat, mettez les truffes au congélateur au moins 1 h. Dans un petit bol, faites fondre le chocolat noir, au lait ou blanc au bain-marie, en remuant sans arrêt, puis laissez tiédir.



**5** Avec une fourchette, trempez les truffes dans le chocolat, une par une, en tapotant la fourchette sur le bord du bol pour éliminer le chocolat en excès. Posez sur une plaque tapissée de papier cuisson et mettez au frais. Si le chocolat fondu épaissit, réchauffez-le. Les truffes, bien enveloppées, se conservent 10 jours au réfrigérateur.





## ADRESSES UTILES

### ITAVI

Institut technique de l'aviculture  
28 rue du Rocher  
75008 Paris  
Tél. : 01 45 22 77 05

### ANIANE (Association nationale interprofessionnelle autruche, nandous, émeus)

28 rue du Rocher  
75008 Paris  
Tél. : 01 45 22 77 05

### Syndicat des Éleveurs de gibier

28 rue du Rocher  
75008 Paris  
Tél. : 01 45 22 77 05

### Société centrale d'aviculture de France (SCAF)

42 rue de Lille  
75007 Paris  
Tél. : 01 42 61 26 44

### Comité national de promotion de l'œuf (CNPO)

28 rue du Rocher  
75008 Paris  
Centre de documentation  
Tél. : 01 44 18 09 94

### Éleveur, spécialiste d'animaux d'ornement, cygnes, bernaches, canards, oies, sarcelles, faisans, paons, poules naines et grandes races, pigeons.

Ferme de Beaumont  
BP 2  
76260 Eu  
Tél. : 02 35 86 15 94

### Institut français de la nutrition

71 avenue Victor-Hugo  
75116 Paris  
Tél. : 01 45 00 92 50



## REMERCIEMENTS

Nos plus vifs remerciements pour tous ceux qui nous ont aidés dans la réalisation de cet ouvrage :

John Farrant de *Poultry World Magazine* et Emma Powell de The Egg Information Service, et aussi Nicola Fletcher, Christine France, Deh-Ta Hseung, Sue Lawrence, Alan Long, Margaret Shaida et Ruth Watson. L'auteur désire également remercier les fournisseurs suivants pour leur généreuse contribution : David Mellor, 4 Sloane Square, Londres SW1 ; Divertimenti, 139-41 Fulham Road, Londres SW3 6SD ; Kenwood Ltd, New Lane, Havant, Hampshire PO9 2NH ; Kitchen Aid Europa Inc., Bruxelles, Belgique, c/o Kate Wild, 22 Brackenbury Road, Londres W6 OBA ; Lakeland Ltd, Alexandra Buildings, Windermere, Cumbria LA23 1BQ ; Magimix UK Ltd, 115a High Street, Godalming Surrey GU7 1AQ ; Tefal UK Ltd, 11-49 Station Road, Langley, Slough, Berkshire SL8 8DR ; et Teflon Classics, Classi Housewares Ltd, Imperial Mill, Liverpool Road, Burnley, Lancashire BB12 6HH.



## CRÉDITS PHOTOGRAPHIQUES

Toutes les photographies de recettes sont d'Amanda Heywood et les photographies de références sont de Steve Moss, excepté les suivantes : p6b, The Great Egg Question : Sketches at a Poultry Farm, de *The Illustrated London News*, 2<sup>nd</sup> April 1887 (gravure) English School (xix<sup>e</sup> siècle), Private Collection/Bridgeman Art Library ; p6h, Ms 1175 f59r, Women Buying Eggs (velin), Vieux Rentier d'Audenarde (1291-1302), Bibliothèque Royale de Belgique/Bridgeman Art Library ; p18 et p19h, The Egg Information Service.



## INDEX

## A

abricots  
 entremets à la banane,  
 à l'abricot et au  
 caramel, 198  
 pudding de panettone  
 à l'abricot, 225  
 acheter les œufs, 18-20  
 aération, 25  
 Alaska à l'ananas, 219  
 albumen, 8  
 amandes  
 bouchées à la crème  
 d'amandes, 243  
 cake aux fruits hongrois,  
 240  
 gâteau roulé aux  
 amandes et aux  
 framboises, 230  
 macarons dorés  
 au gingembre  
 nougat aux amandes,  
 246  
 pâte d'amandes, 58  
 soufflé froid au citron  
 et aux amandes, 243  
 ananas  
 Alaska à l'ananas, 219  
 mousse glacée à  
 l'ananas chaud, 197  
 anchois  
 œufs brouillés aux  
 anchois, 70  
 appareils électriques, 32  
 artichauts  
 artichauts aux œufs  
 Nouvelle-Orléans, 106  
 asperges  
 asperges, sauce à l'œuf  
 et au citron, 146  
 salade chaude au  
 jambon, aux œufs et  
 aux asperges, 134  
 terrine d'œufs et  
 d'asperges, 103  
 aspic  
 aspic d'œufs de caille  
 au jambon de Parme,  
 102  
 avogolemono, 98  
 avocats  
 canapés au cresson et  
 à l'avocat, 172



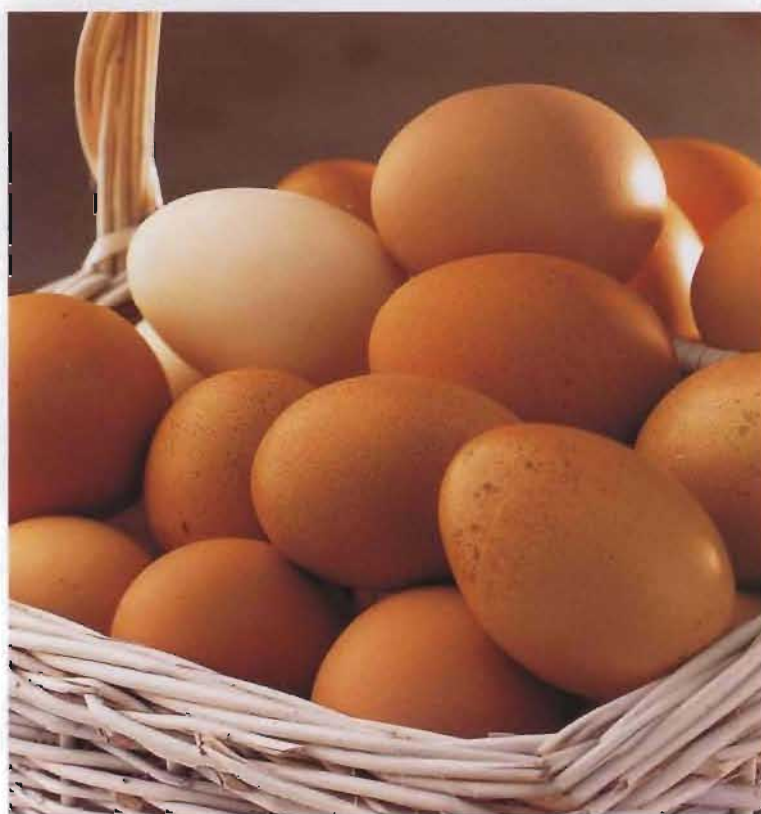
mousses de crevettes  
 à l'avocat, 109  
 œufs mimosa, 178

## B

bananes  
 banana flip au sirop  
 d'érable, 182  
 entremets à la banane,  
 à l'abricot et au  
 caramel, 198  
 biscuit de Savoie, 232  
 biscuits salés au  
 parmesan, 180  
 biscuits  
 biscuits salés au  
 parmesan, 180  
 gâteaux aux pépites de  
 chocolat, 248  
 macarons dorés au  
 gingembre, 246  
 tuiles à la cannelle et  
 à l'orange, 244  
 blancs  
 conserver, 22  
 fouetter, 25, 46  
 séparer des jaunes, 36  
 blenders, 32  
 bœuf  
 hachis épicé soufflé,  
 124  
 boissons  
 banana flip au sirop  
 d'érable, 182  
 lait de poule au cognac,  
 185  
 limonade à l'ancienne,  
 182  
 prairie oyster, 182

börek, 162  
 boulettes de poisson aux  
 œufs à la thaïlandaise,  
 87  
 boulettes de poisson  
 boulettes de poisson à  
 la thaïlandaise, 87  
 croquettes de poisson,  
 46  
 boulgour  
 taboulé aux œufs, au  
 fenouil et aux noix, 138  
 brick tunisien, 163

cake aux fruits hongrois, 240  
 calibrer les œufs, 19  
 canapés à la truffe, 172  
 canapés au cresson et  
 à l'avocat, 172  
 canapés, 172  
 carottes  
 gâteau meringué aux  
 carottes et panais, 234  
 gratin de carottes et  
 de panais, 144  
 casseroles, 29-30  
 cassolettes, 29, 40



brioche  
 œufs brouillés à la  
 ciboulette en brioches,  
 68  
 petites brioches au  
 fromage, 171  
 brunches, et petits  
 déjeuners, 65-93  
 buffets et boissons, 165-185  
 buns au lard, œufs et  
 chanterelles, 74  
 C  
 cacahuètes  
 gado gado au sambal  
 de cacahuètes, 139

caviar, 13  
 œufs au caviar, 168  
 cercles à pocher, 29, 39  
 cerises  
 clafoutis aux cerises  
 noires, 215  
 chalazes, 8  
 chambre à air, 8  
 champignons  
 croquettes de riz aux  
 œufs et aux  
 champignons, 88  
 gougère aux champignons  
 et aux œufs de caille, 154  
 omelette soufflée aux  
 champignons, 77



buns au lard, œufs et chanterelles, 74  
 chocolat à la menthe meringues, 245  
 chocolat  
   cookies aux pépites de chocolat, 248  
   meringues au chocolat à la menthe, 245  
   meringues au chocolat, 55  
   mousses au chocolat amer, 210  
   profiteroles au café, 211  
   pudding au chocolat et crème au rhum, 224  
   roulé aux marrons et au chocolat, 208  
   soufflés au chocolat, 222  
   truffes au chocolat, 249  
 cholestérol, 9  
 chou-fleur  
   petits bouquets à la polonaise, 144  
   soupe veloutée au chou-fleur, 98  
 choux au fromage, 167  
 citron  
   asperges, sauce à l'œuf et au citron, 146  
   avgolemono, 98  
   gâteau de Savoie au citron, 231  
   limonade à l'ancienne, 184  
   salade de pommes de terre aux œufs, 132  
   soufflé froid au citron et aux amandes, 194  
   tarte au citron classique, 203  
   tartelettes au fromage blanc, 242



clafoutis aux cerises noires, 215  
 coagulation, 25  
 compte-minutes, 27  
 congeler les œufs, 22  
 conserver les œufs, 9, 21-22, 24  
 conserves d'œufs, 24  
 cookies aux pépites de chocolat, 248  
 coquetiers, 33  
 coquilles, 8, 9  
   écaler les œufs durs, 37-38  
 coupe-œuf, 33  
 courgettes  
   timbales aux tomates et aux courgettes, 78  
 couscous aux œufs et à la sauce tomate, 126  
 crème au rhum, pudding au chocolat avec, 224  
 crème aux œufs, 48  
   crème brûlée, 188  
   crème caramel, 190  
   cuisson au micro-ondes, 61  
   entremets à la banane, à l'abricot et au caramel, 198  
   pudding au chocolat, crème au rhum, 224  
   tarte aux pruneaux à la crème aux œufs, 214  
   tarte aux prunes à la crème, 189  
 crème caramel, 43, 190  
 crème glacée à la vanille, 206  
 crème pâtissière, 59  
 crèmes aux fruits de la passion, 193  
 crêpes aux herbes, 122  
 crêpes, 43  
   crêpes américaines au lard, 75  
   crêpes aux légumes à la sauce tomate, 105  
   crêpes aux herbes, 122  
 crêpières, 30  
 crevettes  
   canapés aux crevettes et aux tomates, 172



mousses aux crevettes, aux œufs et à l'avocat, 109  
 œufs aux crevettes et au concombre, 168  
 œufs aux crevettes thaïs à la vapeur, 114  
 omelettes Foo Yung, 88  
 riz frit spécial, 147  
 soupe aux crevettes et à l'œuf, 100  
 croquettes de riz aux œufs et aux champignons, 88  
 croquettes de stilton, 170  
 croûte meringuée, 56  
 crostinis aux œufs à la rouille, 72  
 croûtes  
   crostinis aux œufs à la rouille, 72  
   tartines à la piperade, 71  
 cuillères en bois, 27  
 cuillères, 27  
 cuire les œufs à l'eau frémissante, 37  
 cuisson au four, 40  
 cuisson des œufs à l'eau, 37-38  
 cuisson des œufs, 25  
 cuit omelette électrique, 32  
 curry de lentilles aux œufs, 127

## D

desserts  
   desserts froids, 187-211  
   entremets chauds, 213-225  
 dorer à l'œuf, 46

douceurs  
   nougat aux amandes, 246  
   truffes au chocolat, 249  
 drop scones, 43

## E

écumoirs, 29  
 élevage en batterie.  
   production d'œufs, 19  
 emporte-pièce, 33  
 émulsions, 25  
 entremets à la banane, à l'abricot et au caramel, 198  
 épinards  
   artichauts aux œufs Nouvelle-Orléans, 106  
   crêpes aux herbes, 122  
   feuilleté d'épinards aux œufs, 160  
   œufs pochés à la florentine, 67  
   pizza fiorentina, 155  
   roulé aux épinards et au chèvre, 93  
 équipement, 26-33

## F

farcir les œufs, 39  
 fenouil  
 fouets ballons, 28  
 fouets, 28  
 fouetter les blancs, 25, 54  
 fours à micro-ondes  
   accessoires, 33  
   cuisson des œufs, 60-61  
 fraîcheur, test de, 23  
 framboises  
   roulé aux amandes et aux framboises, 230  
   roulé glacé pavlova aux framboises, 207  
 frittata aux tomates séchées, 84  
 fromage de chèvre  
   roulé aux épinards et au chèvre, 93  
   soufflé au fromage de chèvre, 92  
 fromage  
   biscuits salés au parmesan, 180



choux au fromage, 167  
croquettes de Stilton, 170  
feuilleté d'épinards aux œufs, 160  
œufs en croûte aux graines de sésame, 179  
pâte riche au fromage, 57  
petites brioches au fromage, 171  
pudding de pain à la tomate, 124  
roulé aux épinards et au chèvre, 93  
soufflé au fromage classique, 90  
soufflé au fromage de chèvre, 92  
soufflés aux deux cuissons, 110  
soupe à l'œuf et au fromage, 101  
tarte au fromage et à l'oignon, 152  
tartelettes au fromage blanc, 242  
tortilla au fromage et au chorizo, 83  
fruits  
génoise aux fruits frais, 228  
pavlova, 49  
pavlova aux fruits rouges, 202  
petits fruits au sabayon chaud, 220  
voir aussi pommes, etc.

G  
gado gado au sambal de cacahuètes, 139  
garnitures, 38  
gâteau de Savoie au citron, 231  
gâteau meringué aux carottes et panais, 234  
gâteaux roulés, 53  
gâteau roulé aux amandes et aux framboises, 230  
gâteaux, 227-234  
biscuit de Savoie, 232

gâteau de Savoie au citron, 231  
gâteau meringué aux carottes et panais, 234  
gâteau roulé aux amandes et aux framboises, 230  
gâteaux roulés, 53  
génoise aux fruits frais, 228  
génoises, 52-53  
génoise aux fruits frais, 228  
génoises, 52-53  
glaçage à l'américaine, 60  
glaçage au beurre meringué, 59  
glaçages, 58-59  
à l'américaine, 58  
glaçage au beurre meringué, 59  
glace royale, 58  
glace royale, 58  
glace  
Alaska à l'ananas, 219  
crème glacée à la vanille, 206



gougère aux champignons et œufs de caille, 154  
gratin de carottes et de panais, 144  
gratin de légumes méditerranéens, 142  
grosseurs, 20  
H  
haddock fumé  
kedgerie, 86  
omelette Arnold Bennett, 76  
haddock

soupe au poisson et au safran, 96  
haricots  
omelette espagnole, 82  
histoire, 6-7  
hors-d'œuvre, 102-115

I  
îles flottantes, 200  
intoxication alimentaire, 9

J  
jambon  
croûtes aux œufs à la rouille, 72  
œufs Bénédict, 66  
salade chaude au jambon, aux œufs et aux asperges, 134  
jaunes, 8-9  
conserver, 22  
séparer du blanc, 36

K  
kedgerie, 86

L  
lait de poule au cognac, 185  
lard  
pancakes au lard grillé, 75  
buns au lard, œufs et chanterelles, 74  
quiche lorraine, 150  
salade à l'omelette et au lard, 136  
spaghettis aux œufs, au lard et à la crème, 118

légumes  
crêpes aux légumes à la sauce tomate, 105  
gratin de légumes méditerranéens, 142  
mousaka à la ratatouille rôtie, 140  
risotto aux légumes verts et aux œufs, 120  
tempura aux légumes, 113  
lentilles  
curry de lentilles aux œufs, 127



poivrons farcis aux œufs et aux lentilles, 143  
liaison à l'œuf, 46  
limonade à l'ancienne, 184

M  
macarons dorés au gingembre, 246  
mandarines  
sorbet à la mangue et à la mandarine, 204  
manipuler les œufs, 9  
marquage de la date, 20  
marrons  
roulé aux marrons et au chocolat, 208  
mayonnaise, 47  
salade de pommes de terre aux œufs, 132  
meringue italienne, 55  
meringues, 54-57  
Alaska à l'ananas, 219  
cuisson aux micro-ondes, 60  
garnitures, 56  
îles flottantes, 200  
meringue au chocolat à la menthe, 245  
meringue italienne, 55  
pavlova aux fruits rouges, 202  
pavlova, 57  
pêches grillées aux meringues, 192  
pocher, 55  
poser à la poche à douille, 56  
roulé pavlova glacé aux framboises, 207  
tarte à la rhubarbe meringuée, 218



mirer les œufs, 19  
 morue fumée  
   boulettes de poisson aux  
   œufs à la thaïlandaise,  
   87  
 morue  
   morue au four, sauce  
   hollandaise, 119  
 moules  
   soupe de poisson au  
   safran, 96  
 moussaka de ratatouille  
   rôlie, 140  
 mousse glacée à l'ananas  
   chaud, 197  
 mousses au chocolat amer,  
   210, 221



mousses  
   mousse glacée à  
   l'ananas chaud, 197  
   mousses au chocolat  
   amer, 210  
   mousses de crevettes  
   à l'avocat, 109  
 muffins aux myrtilles, 241  
 muffins  
   muffins aux myrtilles, 241  
   œufs bénédicte, 66  
 mûres  
   soufflés chauds aux  
   mûres et aux pommes

N  
 nougat aux amandes, 246

O  
 œufs à l'ail et au poivre  
   vert, 168  
 œufs à la campagnarde, 80  
 œufs à la diable aux noix, 168  
 œufs au plat, 41  
 œufs aux crevettes thaïs

  à la vapeur, 114  
 œufs biologiques, 19  
 œufs blancs, 9  
 œufs brouillés à la cibou-  
   lette en brioches, 68  
 œufs brouillés, 40  
   cuisson au micro-  
   ondes, 60  
 œufs brouillés à la  
   ciboulette en brioches, 68  
 œufs brouillés au  
   saumon fumé, 72  
 œufs brouillés aux  
    anchois, 70  
 œufs bruns, 9  
 œufs cuits à la vapeur, 60  
 œufs cuits au four, 52  
 œufs d'autruche, 17  
 œufs d'émeus, 17  
 œufs d'oie, 15  
 œufs de caille, 14  
   aspic d'œufs de caille au  
   jambon de Parme, 102  
   canapés à la tapenade et  
   aux œufs de caille, 166  
   gougère aux œufs de caille  
   et aux champignons, 154  
   œufs de caille à l'eau-  
   de-vie, 175  
   œufs en croûte aux  
   graines de sésame, 179  
   salade de printemps aux  
   œufs de caille, 132  
 œufs de caille à l'eau-de-  
   vie, 175  
 œufs de cane, 14  
 œufs de dinde, 16  
 œufs de faisane, 17  
 œufs de fête, 168  
 œufs de mille ans, 24  
 œufs de mouette, 17  
 œufs de pintade, 16  
 œufs de poisson, 13  
 œufs de poule naine, 13  
 œufs de reptiles, 12-13  
 œufs de volatiles sauvages,  
   17  
 œufs déshydratés, 24, 58  
 œufs en cassolettes, 40  
   œufs en ramequins aux  
   poireaux, 112  
 œufs en cocotte à la pancetta  
   et à la roquette, 78

œufs frits, 41  
 œufs marbrés, 174  
 œufs mimosa, 178  
 œufs mollets, 37  
 œufs pochés à la vapeur, 40  
 œufs pochés, 39-40  
   cuisson au micro-  
   ondes, 60  
   salade chaude aux œufs  
   pochés, 135

œufs  
   achat, 18-20  
   conservation, 9, 21-22, 24  
   cuisson, 25  
   méthodes de  
   production, 18-19  
   structure, 8  
   techniques de cuisson,  
   31-61  
   test de fraîcheur, 23  
   valeur nutritive, 8  
   variétés, 12-17  
   voir aussi blancs; crêpes;  
   jaunes; meringues;  
   mousses; œufs brouillés;  
   omelettes; soufflés

oignons  
   tarte au fromage à  
   l'oignon, 152  
   tartelettes aux poireaux  
   et aux oignons, 158

olives  
   tarte à la tomate et aux  
   olives noires, 156  
 omelette espagnole, 45, 82  
 omelette roulée, 176  
 omelette sucrée persanne, 68  
 omelettes fourrées à la  
   thaïlandaise, 85  
 omelettes soufflées, 44-45  
   omelette soufflée aux  
   champignons, 77  
   omelette soufflée fourrée  
   aux fruits, 216  
 omelettes, 44-45  
   cuisson au micro-  
   ondes, 60  
   œufs à la campagnarde,  
   80  
   omelette à la salade  
   pimentée, 136  
   omelette Arnold Bennet,  
   76

omelette espagnole,  
 45, 82  
 omelette roulée, 176  
 omelette soufflée aux  
   champignons, 77  
 omelette soufflée aux  
   fruits, 216  
 omelette sucrée  
   persanne, 68  
 omelettes farcies à la  
   thaïlandaise, 85  
 omelettes Foo Yung, 88  
 omelettes soufflées, 45-46  
 salade à l'omelette et  
   au lard, 136  
 soupe aux crevettes et  
   à l'œuf, 100  
 tacos et omelette  
   épicée, 80  
 tortilla au chorizo et  
   au fromage, 83

orange  
   tuiles à l'orange et à  
   la cannelle, 244

## P

pain brioché au safran et  
   au miel, 236  
 pain  
   croûtes aux œufs à  
   la rouille, 72  
   pain brioché au miel et  
   au safran, 236  
   buns au lard, œufs  
   et chanterelles, 74  
   pudding de pain à  
   la tomate, 124  
   sandwiches aux œufs, 181  
   tartines à la piperade, 71  
   tresse de Pâques aux  
   œufs, 238







panais  
gâteau meringué  
aux carottes et panais, 234  
gratin de carottes et de panais, 144  
pancakes au lard grillé, 75  
pancetta  
œufs en cocotte à la pancetta et à la roquette, 78  
spaghettis aux œufs, au lard et à la crème, 118  
paniers, 26  
panure, œufs et chapelure, 46  
pâte à choux, 51  
choux au fromage, 167  
profiteroles au café, 211  
pâte à crêpes, 42-43  
pâte d'amandes, 58  
pâte sablée, 51  
pâte, 51  
dorer à l'œuf, 46  
pâte à choux, 51  
pâte au fromage, 51  
pâte sablée riche, 51  
pâtes  
avgolemeono, 98  
salade chaude aux asperges, au jambon et aux œufs, 134  
spaghettis aux œufs, au lard et à la crème, 118  
pavlova aux fruits rouges, 202  
pavlova, 57  
pavlova aux fruits rouges, 202  
roulé glacé pavlova aux framboises, 207

pêches  
pêches grillées aux meringues, 192  
perce-œufs, 27  
percer les œufs, 36  
perchoirs, production d'œufs, 19  
pétales de rose  
neige à la pomme et aux pétales de rose, 204  
petites brioches au fromage, 171  
petits bouquets à la polonaise, 144  
petits fruits au sabayon chaud, 220  
petits déjeuners et brunches, 65-93  
pizza fiorentina, 155  
plats à four, 31  
plats à gratins, 31  
plats à soufflés, 31  
plats, 31  
pocher la meringue, 55  
pochoirs, 29  
poêles à omelette, 30  
poids, 20  
poireaux  
œufs en ramequins aux poireaux, 112  
tartelettes aux poireaux et aux oignons, 158  
poivrons  
poivrons farcis aux œufs et aux lentilles, 143  
tartines à la piperade, 71  
pommes de terre  
croquettes de stilton, 170  
omelette espagnole, 45, 82  
pudding soufflé au poisson fumé, 120  
salade de pommes de terre aux œufs, 132  
tortilla au chorizo et au fromage, 83  
pommes  
neige à la pomme et aux pétales de rose, 204  
soufflés chauds aux mûres et aux pommes, 221

porc  
omelette farcie à la thaïlandaise, 85  
riz frit spécial, 147  
poser les meringues, 56  
poulaillers, production d'œufs, 19  
poules, 13  
poulet  
börek, 162  
brick tunisien, 163  
poulets, 13  
Prairie oyster, 182  
produits à base d'œufs, 24  
profiteroles au café, 211  
protéines, 8  
pruneaux  
tarte aux pruneaux à la crème aux œufs, 214  
prunes  
tarte aux prunes à la crème, 189  
pudding de panettone à l'abricot, 225  
pudding soufflé au poisson fumé, 120



Q  
quiche lorraine, 150

R  
raisins secs  
cake aux fruits hongrois, 240  
ramequins, 31  
ratatouille  
mousaka à la ratatouille rôtie, 140  
risotto aux légumes verts et aux œufs, 120

riz frit spécial, 147  
riz  
croquettes de riz aux œufs et aux champignons, 88  
kedgerie, 86  
risotto aux légumes verts et aux œufs, 120  
riz frit spécial, 147  
robots, 32  
rocket, œufs en cocotte à la pancetta et à la roquette, 78  
roulé pavlova glacé aux framboises, 207  
rouleaux de crabe, 104  
roulés, 52-53  
roulé au saumon fumé et aux herbes, 123  
roulé aux épinards et au chèvre, 93  
roulé aux marrons et au chocolat, 208  
roulé pavlova glacé aux framboises, 207

S

safran  
pain brioché au miel et au safran, 236  
soupe de poisson au safran, 96  
salade César, 130  
salade de printemps aux œufs de caille, 132  
salades, 129-139  
gado gado au sambal de cacahuètes, 139  
omelette à la salade pimentée, 136  
salade à l'omelette et au lard, 136  
salade César, 130  
salade chaude au jambon, aux œufs et aux asperges, 134  
salade chaude aux œufs pochés, 135  
salade de pommes de terre aux œufs, 132  
salade de printemps aux œufs de caille, 132  
salade niçoise, 131



taboulé aux œufs, au fenouil et aux noix, 138  
 salmonelles, 9  
 sandwiches aux œufs, 181  
 sauce aux œufs, 48  
 sauce béarnaise, 47, 61  
 sauce de poisson thaïlandaise, 174  
 sauce hollandaise, 46-47, 61  
 morue au four, sauce hollandaise, 119  
 sauce sabayon, 48  
 sauce thaïlandaise au poisson, 174  
 sauces au beurre, 53  
 œufs au plat et sauce au beurre, 41  
 sauces  
 aux œufs, 48, 61  
 cuisson au micro-ondes, 61  
 sauce béarnaise, 47, 51  
 sauce hollandaise, 46  
 sauce sabayon, 48  
 sauces salées aux œufs, 46  
 sauces sucrées aux œufs, 48  
 saucisses  
 tortilla au chorizo et au fromage, 83  
 saumon fumé  
 œufs brouillés au saumon fumé, 72  
 roulé au saumon fumé et aux herbes, 123  
 saumon  
 aumônières d'œufs au saumon, 159  
 canapés de saumon à la coriandre, 172  
 sels minéraux, 8  
 séparer les blancs des jaunes, 27, 36  
 silicate de sodium, 24  
 sirop d'érable  
 banana flip au sirop d'érable, 182  
 sorbet à la mangue et à la mandarine, 204  
 soufflés aux deux cuissons, 110  
 soufflés glacés au Grand Marnier, 196



soufflés, 49-50  
 pudding soufflé au poisson fumé, 120  
 soufflé au fromage de chèvre, 92  
 soufflé classique au fromage, 90  
 soufflé froid au citron et aux amandes, 194  
 soufflés au chocolat, 222  
 soufflés aux deux cuissons, 110  
 soufflés chauds aux mûres et aux pommes, 221  
 soufflés glacés au Grand Marnier, 196  
 soupe fleur à l'œuf, 97  
 soupes, 95-101  
 avgolemono, 98  
 soupe à l'œuf et au fromage, 101  
 soupe aux crevettes et aux œufs, 100  
 soupe de poisson au safran, 96  
 soupe fleur à l'œuf, 97  
 soupe veloutée au chou-fleur, 98  
 spaghettis aux œufs, au lard et à la crème, 118

T  
 taboulé aux œufs, au fenouil et aux noix, 138  
 taches de sang, 8, 19  
 tacos et omelette épicée, 80  
 tagliatelle  
 salade chaude au jambon, aux œufs et aux asperges, 134

tapenade  
 œufs de caille à la tapenade, 166  
 tarte au citron classique, 203  
 tarte meringuée à la rhubarbe, 218  
 tartelettes au fromage blanc, 242  
 tartelettes grecques aux herbes, 156  
 tartes et feuilletés, 149-163  
 tartes  
 aumônières d'œufs au saumon, 159  
 börek, 162  
 bouchées à la crème d'amandes, 243  
 brick tunisien, 163  
 galette au thon, 151  
 quiche lorraine, 150  
 tarte à la tomate et aux olives noires, 156  
 tarte au fromage et à l'oignon, 152  
 tarte aux prunes à la crème, 189  
 tarte aux épinards et aux œufs, 160  
 tarte aux pruneaux à la crème aux œufs, 214  
 tarte classique au citron, 203  
 tarte meringuée à la rhubarbe, 218  
 tartelettes au fromage blanc, 242  
 tartelettes aux poireaux et aux oignons, 158  
 tartelettes grecques aux herbes, 156  
 tartines à la piperade, 71  
 techniques de cuisson, 36-61  
 techniques, 34-61  
 tempura aux légumes, 113  
 terrine d'asperges et d'œufs, 103  
 thon  
 brick tunisien, 163  
 galette au thon, 151  
 salade niçoise, 131  
 sandwiches aux œufs, 181

timbales de tomates et de courgettes, 78  
 tomates  
 canapés de crevettes à la tomate, 172  
 couscous aux œufs et à la sauce tomate, 126  
 crêpes de légumes à la sauce tomate, 105  
 frittata aux tomates séchées, 84  
 pudding de pain à la tomate, 124  
 tarte à la tomate et aux olives noires, 156  
 tartines à la piperade, 71  
 timbales de tomates et de courgettes, 78  
 tortilla au chorizo et au fromage, 83  
 tresse de Pâques aux œufs, 238  
 truffes au chocolat, 249  
 truffes, parfumer les œufs avec, 21  
 tuiles à l'orange et à la cannelle, 244

V  
 valeur nutritive, 8  
 vérifier la fraîcheur des œufs, 23  
 vitamines, 8

Y  
 Yorkshire pudding, 43

Z  
 zabaglione, 217









# L'œuf

Pour mieux choisir les œufs, les cuisiner et les apprécier

Toutes les techniques de préparation et de cuisson, pour vous permettre de réussir à la perfection un œuf coque ou poché ou pour confectionner des meringues et des soufflés. Avec plus de 150 délicieuses recettes, classiques comme les œufs brouillés au saumon fumé, la salade niçoise et la crème brûlée, ou plus contemporaines, comme les œufs à la pancetta et à la roquette, le pudding de pain à la tomate et les soufflés glacés au Grand Marnier, cet ouvrage vous sera utile en toute occasion.

Couv. **David Bakonyi**. © F. Hammond/Inside.

28,00 € TTC  
(Prix France)



9 782841 981946

[www.lamartiniere.fr](http://www.lamartiniere.fr)