LA CUISINE DU QUOTIDIEN · SÉRIE 6 · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 œufs brouillés comme un chef

Découvrez l'architecture complète de l'ouvrage ainsi que cinq recettes intégrales prêtes à cuisiner.

Retrouvez l'édition complète (Ebook, Broché & Relié Collector) sur **https://adrienbeaulieu.com/books/100-oeufs-brouilles-comme-un-chef**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

La Collection "Une Encyclopédie Culinaire Française"

1. Notre Vision
2. Une Structure Éditoriale Cohérente

L'œuf dans la Cuisine Française

1. L'ŒUF, FONDEMENT DE LA CUISINE FRANÇAISE
2. L'ART TECHNIQUE DE L'ŒUF
3. Guide des Cuissons de Base

Introduction

1. La Promesse des Trois Minutes
2. L'Équipement Essentiel du Brouilleur
3. Poêle Anti-adhésive de Qualité
4. Fouet ou Spatule en Silicone/Bois
5. Petit Bol pour le Mélange
6. Les Bases de l'Œuf Parfait

1 LES BASES FRANÇAISES (10 recettes)

1. Œufs brouillés au beurre de normandie
2. Œufs brouillés à la crème fraîche épaisse
3. Œufs brouillés aux fines herbes du jardin
4. Œufs brouillés à l'ail et persil plat
5. Œufs brouillés au beurre salé breton
6. Œufs brouillés à la ciboulette fraîche
7. Œufs brouillés classiques de bistrot parisien
8. Œufs brouillés à l'estragon français
9. Œufs brouillés au thym et fleur de sel
10. Œufs brouillés à la moutarde de dijon

2 FROMAGES DE TERROIR (12 recettes)

1. Œufs brouillés au roquefort fondant
2. Œufs brouillés au camembert coulant
3. Œufs brouillés au comté râpé
4. Œufs brouillés au chèvre frais de loire
5. Œufs brouillés au brie de meaux
6. Œufs brouillés au bleu d'auvergne
7. Œufs brouillés au cantal entre-deux
8. Œufs brouillés au chèvre cendré
9. Œufs brouillés au munster alsacien
10. Œufs brouillés au pont-l'évêque normand
11. Œufs brouillés au reblochon savoyard
12. Œufs brouillés au maroilles du nord

3 LÉGUMES DU POTAGER (15 recettes)

1. Œufs brouillés aux champignons de paris
2. Œufs brouillés aux courgettes confites
3. Œufs brouillés aux tomates cerises
4. Œufs brouillés aux épinards frais
5. Œufs brouillés aux artichauts violets
6. Œufs brouillés aux poireaux fondants
7. Œufs brouillés aux petits pois à la française
8. Œufs brouillés aux asperges vertes
9. Œufs brouillés aux champignons de saison
10. Œufs brouillés aux poivrons confits
11. Œufs brouillés aux brocolis al dente
12. Œufs brouillés aux haricots verts extra-fins
13. Œufs brouillés à la ratatouille minute
14. Œufs brouillés aux radis roses et fanes
15. Œufs brouillés aux betteraves chioggia

4 CHARCUTERIE ET VIANDES (12 recettes)

1. Œufs brouillés au jambon de bayonne
2. Œufs brouillés au bacon grillé croustillant
3. Œufs brouillés aux lardons fumés
4. Œufs brouillés à la saucisse de toulouse
5. Œufs brouillés au chorizo ibérique
6. Œufs brouillés au boudin noir aux pommes
7. Œufs brouillés au jambon blanc de paris
8. Œufs brouillés aux rillettes du mans
9. Œufs brouillés à la coppa corse
10. Œufs brouillés au confit de canard
11. Œufs brouillés aux andouillettes de troyes
12. Œufs brouillés au pâté de campagne

5 FRUITS DE MER ET POISSONS (10 recettes)

1. Œufs brouillés au saumon fumé écossais
2. Œufs brouillés aux crevettes grises
3. Œufs brouillés au crabe des côtes bretonnes
4. Œufs brouillés à la truite fumée
5. Œufs brouillés aux œufs de lompe
6. Œufs brouillés à l'anchois de collioure
7. Œufs brouillés aux moules marinière
8. Œufs brouillés au haddock fumé
9. Œufs brouillés aux langoustines décortiquées
10. Œufs brouillés au caviar d'aquitaine

6 CRÉATION SUCRÉE-SALÉE (10 recettes)

1. Œufs brouillés aux olives tapenade
2. Œufs brouillés à la tomate confite et basilic
3. Œufs brouillés aux pignons de pin
4. Œufs brouillés au pesto de gênes
5. Œufs brouillés aux tomates séchées
6. Œufs brouillés à l'huile d'olive et fleur de sel
7. Œufs brouillés aux câpres de pantelleria
8. Œufs brouillés à la roquette sauvage
9. Œufs brouillés aux artichauts à l'huile
10. Œufs brouillés au parmesan et truffe d'été

7 ÉPICES ET SAVEURS DU MONDE (11 recettes)

1. Œufs brouillés au curry doux
2. Œufs brouillés au paprika fumé
3. Œufs brouillés au cumin et coriandre
4. Œufs brouillés à la harissa douce
5. Œufs brouillés au gingembre frais
6. Œufs brouillés au piment d'espelette
7. Œufs brouillés au wasabi et graines de sésame
8. Œufs brouillés à la citronnelle thaï
9. Œufs brouillés au sumac libanais
10. Œufs brouillés au dukkah égyptien
11. Œufs brouillés aux épices tandoori

8 CRÉATION SUCRÉE-SALÉE (10 recettes)

1. Œufs brouillés au miel de lavande
2. Œufs brouillés aux pommes caramélisées
3. Œufs brouillés aux figues fraîches
4. Œufs brouillés au sirop d'érable
5. Œufs brouillés aux raisins secs et cannelle
6. Œufs brouillés à l'orange confite
7. Œufs brouillés aux cranberries séchées
8. Œufs brouillés au chocolat blanc râpé
9. Œufs brouillés aux noix et miel
10. Œufs brouillés aux dattes et amandes

9 BRUNCHS PARISIENS (10 recettes)

1. Œufs brouillés façon eggs benedict
2. Œufs brouillés à l'avocat et lime
3. Œufs brouillés sur toast de pain de mie
4. Œufs brouillés aux graines germées
5. Œufs brouillés au quinoa soufflé
6. Œufs brouillés style diner américain
7. Œufs brouillés aux champignons shiitake
8. Œufs brouillés au yaourt grec et aneth
9. Œufs brouillés aux légumes croquants
10. Œufs brouillés de fête au champagne

II. Cinq Recettes Complètes Extraites de l’Ouvrage

RECETTE 1 SUR 5 · EXTRAIT DE L’OUVRAGE

Une Structure Éditoriale Cohérente

La collection "Une Encyclopédie Culinaire Française" est organisée en quatre grandes catégories complémentaires qui, ensemble, offrent une cartographie complète de notre patrimoine culinaire :

Un Ouvrage Accessible à Tous

Malgré son caractère encyclopédique et l'exhaustivité de son approche, cette collection a été conçue pour être accessible et pratique :

Une Collection en Évolution

La collection "Une Encyclopédie Culinaire Française" est un projet vivant, conçu pour s'enrichir au fil du temps. De nouveaux volumes viendront compléter les premiers, explorant d'autres facettes de notre patrimoine culinaire. Nous invitons d'ailleurs nos lecteurs à contribuer à cette œuvre collective en partageant leurs recettes familiales, leurs découvertes régionales ou leurs réinterprétations créatives.

Car c'est bien là l'essence de ce projet : créer une œuvre collaborative qui, tout en s’inspirant et finalement préservant le passé, participe activement à la vitalité présente et future d’un patrimoine gastronomique élargi. Nous ne sommes pas simples archivistes d'une tradition figée, mais bien des créateurs, acteurs d'une transmission vivante et créative.

RECETTE 2 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

L'ŒUF, FONDEMENT DE LA CUISINE FRANÇAISE

L'Œuf à travers l'Histoire Culinaire Française

Depuis que l'homme a domestiqué la poule, vers 6000 avant notre ère, l'œuf occupe une place singulière dans l'alimentation humaine. Mais c'est en France, plus qu'ailleurs, que cet aliment simple a été élevé au rang d'art culinaire. Notre histoire gastronomique se confond avec l'histoire de l'œuf : des banquets de l'Ancien Régime aux créations contemporaines de nos grands chefs, l'œuf n'a cessé d'évoluer, de se réinventer, de surprendre.

Au Moyen Âge déjà, les cuisiniers français maîtrisaient l'art délicat de la liaison aux œufs. Le Viandier de Taillevent, au XIVe siècle, décrit des techniques que nous utilisons encore aujourd'hui. La Renaissance voit naître les premières préparations sophistiquées : omelettes aux fines herbes, œufs farcis aux épices précieuses, crèmes et entremets qui préfigurent notre pâtisserie moderne.

Mais c'est au XIXe siècle que l'œuf connaît sa véritable révolution. Marie-Antoine Carême d'abord, puis Auguste Escoffier, codifient et perfectionnent les techniques séculaires. Ils créent ces sauces mères dont les œufs sont souvent la base, inventent ces cuissons parfaites qui révèlent toute la richesse de cet ingrédient unique. Leurs héritiers poursuivent l'œuvre : Fernand Point, Raymond Oliver, Paul Bocuse élèvent encore le niveau d'exigence.

Aujourd'hui, l'œuf demeure au cœur de l'innovation culinaire française. Les techniques de cuisson basse température révèlent des textures inédites, la gastronomie moléculaire explore de nouvelles formes, mais toujours dans le respect de cet équilibre entre tradition et modernité qui caractérise notre cuisine nationale.

Pourquoi l'Œuf est-il si Central dans notre Gastronomie ?

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

L'ART TECHNIQUE DE L'ŒUF

Séparation, Tempérage et Préparation

Les Fondamentaux Techniques

Sélection et Conservation des Œufs

La maîtrise de l'œuf commence par sa sélection. Un œuf de qualité se reconnaît d'abord à sa coquille : mate, légèrement rugueuse, sans fêlure ni tache. La coquille brillante trahit un œuf vieilli. Le poids aussi renseigne : un œuf frais est plus lourd qu'un œuf ancien, l'évaporation ayant réduit son volume.

La conservation respecte des règles strictes héritées de la tradition française. Stocker pointe en bas pour maintenir la chambre à air en position haute. Température constante entre 4 et 8°C. Éviter les chocs thermiques qui fragilisent la structure interne. Jamais d'eau sur la coquille qui favoriserait la pénétration bactérienne.

L'œuf fermier français se conserve jusqu'à 28 jours après ponte, mais l'excellence culinaire exige l'extra-frais de moins de 9 jours. Passé ce délai, certaines techniques deviennent impossibles : impossible de pocher parfaitement un œuf de plus de deux semaines.

Tests de Fraîcheur selon les Maîtres

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

Guide des Cuissons de Base

Cuisson à la Coque, Mollet, Dur

Ces trois cuissons fondamentales révèlent l'œuf dans sa pureté. Leur apparente simplicité cache une science précise des températures et des durées que tout cuisinier français doit maîtriser.

L'œuf à la coque : 3 minutes 30 secondes dans l'eau en ébullition constante. Sortir et servir immédiatement dans un coquetier préchauffé. Le blanc doit être pris mais encore translucide, le jaune totalement coulant.

L'œuf mollet : 5 minutes exactement dans l'eau bouillante, puis refroidissement immédiat dans l'eau glacée pour stopper la cuisson. Écaler délicatement sous un filet d'eau tiède. Le blanc ferme enrobe un jaune encore crémeux.

L'œuf dur : 10 minutes précises dans l'eau bouillante. Refroidissement immédiat dans l'eau glacée pour éviter le cerclage vert. L'écalage se fait sous l'eau courante, en commençant par le gros bout.

Techniques de Pochage Parfait

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

La Promesse des Trois Minutes

Le titre le promet, et nous le tenons : la majorité des recettes de base peuvent être réalisées en trois minutes de temps de cuisson actif, après la préparation des ingrédients (souvent minime). L'élément clé de cette rapidité est la technique dite de la « Grand-mère au Feu Doux et Rapide » : un mélange constant, une chaleur maîtrisée et l'arrêt de la cuisson au bon moment. Nous détaillerons cela dans la première section.

Poursuivre la lecture & cuisiner l’intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 œufs brouillés comme un chef » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/100-oeufs-brouilles-comme-un-chef**.