LA CUISINE DU QUOTIDIEN · SÉRIE 6 · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 œufs durs revisités

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-durs-revisites**

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 Cuisson Parfaite de l'Œuf Dur
2. Les Utensiles Indispensables
3. Aperçu des Sections et de leurs Saveurs

1 ŒUFS DURS CLASSIQUES REVISITÉS

1. Œufs à la diable façon grand-mère revisitée
2. Œufs mimosa nouvelle génération aux herbes fraîches
3. Œufs farcis au thon et câpres de provence
4. Œufs mayo-cornichons version bistrot parisien
5. Œufs à la russe modernisés au caviar français
6. Salade d'œufs durs aux lardons et croûtons dorés
7. Œufs durs marinés aux épices douces orientales
8. Tartines d'œufs durs écrasés à l'avocat et ciboulette
9. Œufs durs en gelée aux fines herbes françaises
10. Rillettes d'œufs durs au beurre et échalotes
11. Œufs durs confits à l'huile d'olive et thym
12. Mousse d'œufs durs à l'estragon et citron
13. Terrine d'œufs durs aux champignons de paris
14. Œufs durs panés croustillants aux herbes de provence
15. Salade lyonnaise authentique aux œufs durs mollets

2 GRATINS ET PLATS AU FOUR

1. Gratin d'œufs durs à la béchamel gratinée
2. Œufs durs au four sauce mornay et gruyère
3. Tian provençal d'œufs durs aux légumes du soleil
4. Clafoutis salé aux œufs durs et bacon
5. Gratin dauphinois revisité aux œufs durs
6. Quiche sans pâte aux œufs durs et épinards
7. Lasagnes végétariennes aux œufs durs et ricotta
8. Soufflé aux œufs durs et fromage de chèvre
9. Tarte tatin salée aux œufs durs et oignons confits
10. Crumble salé aux œufs durs et légumes racines
11. Œufs durs en croûte feuilletée aux champignons
12. Gratin de chou-fleur aux œufs durs et roquefort
13. Œufs durs farcis gratinés au four
14. Parmentier de légumes aux œufs durs émiettés
15. Cannellonis aux œufs durs et épinards frais

3 SALADES COMPOSÉES CRÉATIVES

1. Salade niçoise revisitée aux œufs durs confits
2. Salade de lentilles tièdes aux œufs durs et vinaigrette moutardée
3. Salade de quinoa aux œufs durs et légumes croquants
4. Salade de pommes de terre nouvelles aux œufs durs et herbes
5. Salade de roquette aux œufs durs et copeaux de parmesan
6. Salade de betteraves rouges aux œufs durs et noix
7. Salade d'endives aux œufs durs et roquefort émietté
8. Salade de haricots verts aux œufs durs et amandes effilées
9. Salade de pâtes aux œufs durs et tomates cerises
10. Salade de mâche aux œufs durs et lardons croustillants
11. Salade de carottes râpées aux œufs durs et raisins secs
12. Salade de chou blanc aux œufs durs façon coleslaw français
13. Salade de radis roses aux œufs durs et beurre salé
14. Salade d'épinards frais aux œufs durs tièdes et bacon
15. Salade de concombre aux œufs durs et aneth frais

4 SANDWICHS ET TARTINES GOURMANDES

1. Club sandwich aux œufs durs et avocat crémeux
2. Croque-monsieur aux œufs durs et jambon de bayonne
3. Tartines nordiques aux œufs durs et saumon fumé
4. Pain bagnat niçois aux œufs durs authentique
5. Sandwichs anglais aux œufs durs et cresson
6. Bruschetta aux œufs durs et tapenade d'olives
7. Tartines de campagne aux œufs durs écrasés et radis
8. Pan bagnat végétarien aux œufs durs et crudités
9. Sandwichs de mie aux œufs durs et concombre
10. Tartines scandinaves aux œufs durs et gravlax
11. Wraps aux œufs durs et légumes croquants
12. Pita bread garni aux œufs durs et houmous
13. Focaccia aux œufs durs et tomates confites
14. Baguette farcie aux œufs durs et ratatouille
15. Toast de seigle aux œufs durs et fromage blanc

5 APÉRITIFS ET AMUSE-BOUCHES

1. Œufs à la diable version cocktail sur cuillères
2. Bouchées feuilletées aux œufs durs hachés
3. Verrines d'œufs durs aux légumes en strates
4. Œufs durs farcis en forme de poussins rigolo
5. Roulés de saumon fumé aux œufs durs émincés
6. Canapés de blinis aux œufs durs et caviar
7. Chouquettes salées fourrées aux œufs durs
8. Mini-quiches aux œufs durs et lardons
9. Œufs durs enrobés de chair à saucisse scotch eggs
10. Toasts d'œufs durs à la mousse de foie gras
11. Billes d'œufs durs panées aux graines de sésame
12. Feuilletés aux œufs durs et champignons
13. Gougères aux œufs durs et fromage râpé
14. Barquettes d'endives aux œufs durs et noix
15. Mini-ramequins d'œufs durs gratinés

6 SOUPES ET POTAGES

1. Velouté de cresson aux œufs durs émiettés
2. Soupe à l'oseille aux œufs durs pochés
3. Potage parmentier enrichi aux œufs durs
4. Soupe de lentilles aux œufs durs et lardons
5. Bouillon de poule aux œufs durs et vermicelles
6. Velouté de courgettes aux œufs durs râpés
7. Soupe froide de concombre aux œufs durs
8. Gazpacho blanc aux œufs durs et amandes
9. Soupe de fanes de radis aux œufs durs
10. Velouté de champignons aux œufs durs truffés

7 PLATS UNIQUES ET CURRY

1. Curry d'œufs durs à la française épices douces
2. Œufs durs à la carbonara sauce crémeuse
3. Risotto aux œufs durs et parmesan râpé
4. Œufs durs sauce gribiche traditionnelle
5. Tajine d'œufs durs aux olives et citrons confits
6. Œufs durs à l'indienne version française
7. Ragout d'œufs durs aux légumes de saison
8. Œufs durs en sauce tomate provençale
9. Œufs durs à la florentine épinards et béchamel
10. Salade tiède d'œufs durs aux pommes de terre vapeur
11. Œufs durs marinés à l'asiatique sauce soja douce
12. Œufs durs farcis à la brandade de morue
13. Œufs durs en meurette sauce vin rouge
14. Terrine de campagne aux œufs durs et herbes
15. Œufs durs confits à l'huile d'olive et aromates

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 Cuisson Parfaite de l'Œuf Dur

Avant de vous lancer dans les recettes, la première étape cruciale est de maîtriser la cuisson de l'œuf. Un œuf dur réussi est un œuf dont le jaune est parfaitement cuit, sans halo gris-vert disgracieux, et dont le blanc reste tendre.

• Le Secret du 10 Minutes : Plongez les œufs dans l'eau bouillante et comptez exactement 10 minutes. Cette durée assure une cuisson complète sans surcuisson.

• Le Choc Thermique : Immédiatement après, plongez les œufs dans un bain d'eau très froide (avec des glaçons si possible). Ce choc interrompt la cuisson et facilite grandement l'écalage, un prérequis indispensable pour la plupart de nos recettes.

• Écalage Facile : Écalez les œufs sous un filet d'eau froide pour aider les fragments de coquille à se détacher du blanc sans l'abîmer.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 œufs durs revisités » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/100-oeufs-durs-revisites**.