LA CUISINE DU QUOTIDIEN · SÉRIE 6 · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

100 sauces à l'œuf

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-sauces-a-l-oeuf**

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. Les Conseils de Maître

1 Les Émulsions Froides Classiques

1. Mayonnaise traditionnelle française inratable
2. Aïoli provençal à l'huile d'olive vierge
3. Rouille marseillaise pour bouillabaisse
4. Sauce tartare aux cornichons et câpres
5. Sauce rémoulade aux herbes fraîches
6. Sauce gribiche aux œufs durs
7. Sauce verte aux épinards et fines herbes
8. Mayonnaise à l'estragon français
9. Sauce cocktail pour fruits de mer
10. Mayonnaise aux anchois et ail
11. Sauce marie-rose crémeuse
12. Mayonnaise au curry doux
13. Sauce andalouse aux tomates
14. Mayonnaise à la moutarde de Dijon
15. Sauce thousand island maison

2 Les Émulsions Chaudes Nobles

1. Hollandaise classique au bain-marie
2. Béarnaise à l'estragon frais
3. Sauce mousseline légère
4. Sauce maltaise aux oranges sanguines
5. Sauce choron aux tomates fraîches
6. Sauce paloise à la menthe
7. Sauce foyot aux herbes
8. Hollandaise au citron vert
9. Sauce noisette dorée
10. Béarnaise à l'échalote confite
11. Hollandaise safranée
12. Sauce mikado aux mandarines
13. Hollandaise aux herbes de Provence
14. Sauce bavaroise à la ciboulette
15. Hollandaise express au mixeur

3 Les Crèmes Et Sabayons Salés

1. Sabayon au champagne pour poissons
2. Crème anglaise salée aux herbes
3. Sabayon au vin blanc sec
4. Crème d'œufs au parmesan
5. Sabayon aux échalotes
6. Crème moutardée aux jaunes d'œufs
7. Sabayon au porto blanc
8. Crème aux œufs et ciboulette
9. Sabayon aux champignons
10. Crème d'œufs à l'ail doux
11. Sabayon au vermouth blanc
12. Crème aux œufs et citron confit
13. Sabayon aux morilles
14. Crème d'œufs au safran
15. Sabayon aux truffes d'été

4 Les Liaisons Et Veloutés

1. Liaison aux jaunes d'œufs pour potages
2. Velouté aux œufs et crème
3. Liaison à l'œuf pour blanquette
4. Crème de liaison aux œufs battus
5. Velouté d'œufs au bouillon de volaille
6. Liaison aux œufs pour fricassée
7. Crème d'œufs pour gratins
8. Liaison aux jaunes pour sauces chaudes
9. Velouté aux œufs et vin blanc
10. Crème de liaison au lait
11. Liaison aux œufs pour ragoûts
12. Velouté aux œufs et champignons
13. Crème d'œufs pour quenelles
14. Liaison aux œufs pour sauces crémeuses
15. Velouté aux œufs et légumes

5 Les Sauces Créatives Modernes

1. Mousse d'œufs à l'avocat
2. Émulsion d'œufs au yuzu
3. Sauce œufs-wasabi japonisante
4. Crème d'œufs au pesto
5. Émulsion aux œufs et huile de truffe
6. Sauce œufs-harissa tunisienne
7. Mousse d'œufs au roquefort
8. Émulsion aux œufs et tapenade
9. Sauce œufs-gingembre asiatique
10. Crème d'œufs au chorizo
11. Émulsion aux œufs et balsamique
12. Sauce œufs-paprika fumé
13. Mousse d'œufs aux champignons
14. Émulsion aux œufs et miso
15. Sauce œufs-coco exotique

6 Les Sauces D'accompagnement Spécialisées

1. Sauce aux œufs pour saumon fumé
2. Crème d'œufs pour asperges
3. Sauce aux œufs pour artichauts
4. Émulsion d'œufs pour crustacés
5. Sauce aux œufs pour légumes grillés
6. Crème d'œufs pour volaille froide
7. Sauce aux œufs pour terrines
8. Émulsion d'œufs pour poissons pochés
9. Sauce aux œufs pour salades composées
10. Crème d'œufs pour charcuterie
11. Sauce aux œufs pour légumes vapeur
12. Émulsion d'œufs pour fruits de mer
13. Sauce aux œufs pour pâtes fraîches
14. Crème d'œufs pour gratins de légumes
15. Sauce aux œufs pour plats mijotés

7 Les Variations Régionales Et Internationales

1. Sauce aux œufs à la normande
2. Émulsion d'œufs à la provençale
3. Sauce aux œufs à la lyonnaise
4. Crème d'œufs à l'alsacienne
5. Sauce aux œufs à la bretonne
6. Émulsion d'œufs à la basque
7. Sauce aux œufs à la périgourdine
8. Crème d'œufs à la bourguignonne
9. Sauce aux œufs à la niçoise
10. Émulsion d'œufs à la corse

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

Les Conseils de Maître

Température des Ingrédients : Pour les émulsions froides (Mayonnaise, Aïoli), assurez-vous que tous les ingrédients — œufs, moutarde et huile — soient à température ambiante. C'est le secret pour une prise rapide et stable.

Incorporation de l'Huile : La clé de la réussite d'une émulsion est la patience. Incorporez l'huile goutte à goutte au début, en fouettant vigoureusement. Une fois que l'émulsion commence à prendre, vous pouvez augmenter légèrement le débit en filet.

Rattraper une Sauce : Si une émulsion froide « tourne » (sépare), ne la jetez pas ! Dans un nouveau bol, fouettez un jaune d'œuf frais avec une cuillère à café de moutarde, puis incorporez la sauce ratée très lentement, en fouettant.

Cuisson Douce : Pour les liaisons et les sabayons chauds, la chaleur doit être douce et constante (au bain-marie). Les jaunes d'œufs coagulent à environ 65°C. Un feu trop vif mènera inéluctablement à une crème d'œufs granuleuse.

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « 100 sauces à l'œuf » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/100-sauces-a-l-oeuf**.