LES PETITS CARNETS BEAULIEU · MAISON BEAULIEU

EXTRAIT OFFERT · TABLE DES MATIÈRES & 5 RECETTES

Les Œufs à la Française

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/pb-vi10**

I. Table des Matières de l'Ouvrage

Chapitre 1 — Les Œufs Cocotte

1. œuf cocotte classique
2. œuf cocotte à la crème
3. œuf cocotte aux champignons
4. œuf cocotte aux truffes
5. œuf cocotte aux épinards
6. œuf cocotte au foie gras
7. œuf cocotte au saumon fumé
8. œuf cocotte aux asperges
9. œuf cocotte aux lardons
10. œuf cocotte au comté
11. œuf cocotte aux fines herbes
12. œuf cocotte à la tomate

Chapitre 2 — Les Œufs Brouillés

1. œufs brouillés classiques
2. œufs brouillés aux truffes
3. œufs brouillés au saumon fumé
4. œufs brouillés aux fines herbes
5. œufs brouillés aux champignons
6. œufs brouillés au comté
7. œufs brouillés aux asperges
8. œufs brouillés aux pointes de tomates
9. œufs brouillés à la basquaise
10. œufs brouillés au lard
11. œufs brouillés à la crème
12. œufs brouillés à la florentine
13. œufs brouillés au foie gras

Chapitre 3 — Les Omelettes Plates

1. omelette plate classique
2. omelette aux fines herbes
3. omelette aux champignons
4. omelette aux pommes de terre paysanne
5. omelette aux lardons
6. omelette au fromage râpé
7. omelette aux oignons
8. omelette aux poivrons
9. omelette à la basquaise (piperade)
10. omelette à la lyonnaise
11. omelette aux orties
12. omelette mère Poulard
13. omelette norvégienne salée

Chapitre 4 — Les Omelettes Roulées

1. omelette française classique roulée
2. omelette baveuse
3. omelette aux fines herbes roulée
4. omelette au fromage roulée
5. omelette au jambon roulée
6. omelette aux champignons roulée
7. omelette aux truffes roulée
8. omelette aux crevettes
9. omelette aux asperges roulée
10. omelette aux herbes printanières
11. omelette à la confiture (sucrée-salée)
12. omelette mousseline soufflée

Chapitre 5 — Les Œufs Pochés

1. œuf poché classique
2. œuf poché bénédictine
3. œuf poché florentine
4. œuf en meurette bourguignonne
5. œuf poché au cresson
6. œuf poché à l'oseille
7. œuf poché aux asperges sauce mousseline
8. œuf poché aux champignons
9. œuf poché à la sauce hollandaise
10. œuf poché à la sauce maltaise
11. œuf poché en bouillon
12. œuf poché aux fruits de mer
13. œuf poché à l'estragon

Chapitre 6 — Les Œufs Mollets et Durs Cuisinés

1. œuf mollet à la mayonnaise
2. œuf mollet aux pointes d'asperges
3. œuf mollet sauce verte
4. œuf mollet aux truffes
5. œufs durs sauce gribiche
6. œufs durs Mornay gratinés
7. œufs durs à la chimay
8. œufs durs farcis chauds
9. œufs Aurore gratinés
10. œufs durs en soufflé
11. œufs durs à la florentine
12. œufs durs à la marocaine adoptée

Chapitre 7 — Les Œufs au Plat et Frits

1. œufs au plat classique
2. œufs au plat à la lyonnaise
3. œufs au plat à la basquaise (piperade)
4. œufs au plat aux lardons
5. œufs au plat à la florentine
6. œufs au plat aux truffes
7. œufs au plat à la fricassée
8. œufs au plat à la marocaine
9. œufs frits à la française
10. œufs frits au lard
11. œufs miroir au beurre noir
12. œufs au plat à l'andalouse

Chapitre 8 — Les Préparations à Base d'Œufs

1. œufs à la coque parfait
2. œufs à la coque aux mouillettes
3. œufs en gelée chauds
4. œuf parfait à 64° (cuisson basse température)
5. mayonnaise tiède pour œufs
6. sauce hollandaise pour œufs
7. sauce béarnaise pour œufs
8. œufs à la neige salés
9. soufflé d'omelette aux fromages
10. œufs en croustade
11. œufs en chemise
12. œufs à la tripe
13. œuf surprise

II. Cinq Recettes Complètes Extraites de l'Ouvrage

RECETTE 1 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

DE CARÊME À LA CUISINE MOLÉCULAIRE

Carême — l'invention de l'œuf moderne

Antonin Carême (1784-1833), dans son Art de la Cuisine Française (1833), pose les bases de la cuisine de l'œuf moderne. Il distingue clairement les œufs cuits dans leur coquille (à la coque, mollet, dur), les œufs cuits hors coquille (cocotte, poché, frit, brouillé, omelette), et les préparations à base d'œufs (mayonnaises, sauces hollandaise et béarnaise, soufflés). Cette typologie est encore en vigueur dans toute la cuisine française.

Escoffier — la rationalisation pour la brigade

Auguste Escoffier (1846-1935), dans son Guide Culinaire (1903), affine la typologie de Carême et l'adapte à la brigade professionnelle. Il consacre un chapitre entier aux œufs (« Les œufs ») avec des dizaines de variantes — œuf à la bénédictine, à la florentine, à l'Aurore, à la chimay, à la Mornay, à la Polignac. Cette section reste la référence absolue de la cuisine française de l'œuf.

La Mère Poulard et l'omelette du Mont-Saint-Michel

Annette Poulard (1851-1931), aubergiste au Mont-Saint-Michel, perfectionne l'omelette plate à la française dans son auberge des années 1880-1920. Sa fameuse « omelette de la mère Poulard » est devenue l'icône de la cuisine française traditionnelle. Sa technique (œufs battus longuement, cuisson sur flamme vive, finition au four) est restée canonique.

RECETTE 2 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

LES HUIT FAMILLES D'ŒUFS

Les œufs cocotte (Chap I)

L'œuf cassé dans un ramequin et cuit au four au bain-marie — classique français raffiné. À la crème, aux truffes, au foie gras, aux épinards, aux champignons, aux lardons. Plat élégant et bourgeois.

Les œufs brouillés (Chap II)

Les œufs battus et cuits au bain-marie en remuant constamment — texture crémeuse signature française (différente des « scrambled eggs » anglo-saxons plus secs). Aux truffes (Carême), au saumon fumé, aux fines herbes, à la basquaise.

Les omelettes plates (Chap III)

L'omelette cuite à plat dans la poêle — paysanne, aux pommes de terre, à la basquaise (piperade), mère Poulard. Plat populaire et bourgeois.

RECETTE 3 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

LES TROIS RÈGLES INVIOLABLES

Les œufs doivent être très frais (moins d'une semaine pour les utilisations cuisson directe : poché, mollet, à la coque). Pour les œufs brouillés, les omelettes et les soufflés, les œufs peuvent être un peu plus âgés (jusqu'à 2 semaines). Pour les mayonnaises et sauces, œufs très frais essentiels (sécurité alimentaire). Le test : l'œuf frais coule dans l'eau ; l'œuf vieux flotte (à éliminer).

La fraîcheur des œufs

La cuisson précise

Chaque préparation a sa cuisson exacte : œuf à la coque 3 min, mollet 5 min, dur 10 min, poché 3 min dans eau frémissante, brouillés 8 min au bain-marie, omelette plate 5 min, omelette roulée 2-3 min. Sortir des fourchettes ruine l'œuf.

Le bain-marie pour les œufs cocotte et brouillés

Le bain-marie est essentiel pour ces deux préparations — il évite la cuisson directe trop violente qui cuit l'œuf comme un caoutchouc. Le bain-marie donne une cuisson douce et homogène qui préserve la texture crémeuse caractéristique.

RECETTE 4 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

vi10-001. œuf cocotte classique

10 min de préparation · 10 min de cuisson · 4 personnes

Ingrédients : 4 œufs très frais, 4 cuillerées à soupe de crème fraîche épaisse, 20 g de beurre, sel, poivre blanc, muscade.

Préparation : Beurrer 4 ramequins en porcelaine. Verser 1 cuillerée à soupe de crème dans chaque. Casser un œuf au-dessus de chaque ramequin (jaune entier). Saler le blanc autour du jaune (pas le jaune), poivrer, muscader. Disposer les ramequins dans un plat à four contenant de l'eau chaude (bain-marie) jusqu'à mi-hauteur. Cuire au four à 180 °C pendant 8-10 min jusqu'à ce que le blanc soit pris mais le jaune encore coulant.

Observations : L'œuf cocotte classique est l'icône bourgeoise française de l'œuf cuisiné — codifiée par Carême dans son Art de la Cuisine (1833) sous le nom d'« œufs en cocotte à la crème ». Escoffier dans le Guide Culinaire (1903) en donne plusieurs variantes. La règle technique cardinale : LE bain-marie est non négociable — sans lui, l'œuf cuit trop vite et le blanc devient caoutchouteux. La cuisson 8-10 min donne le blanc pris et le jaune coulant — c'est l'âme du plat. Le sel sur le blanc seulement (jamais sur le jaune qui durcit en surface). À servir : en hors d'œuvre chaud bourgeois, au brunch dominical. Plat-totem populaire raffiné. Conservation impossible — minute. Variantes : à la crème (vi10-002), aux truffes (vi10-004), au foie gras (vi10-006).

RECETTE 5 SUR 5 · EXTRAIT DE L'OUVRAGE

vi10-002. œuf cocotte à la crème

10 min de préparation · 10 min de cuisson · 4 personnes

Ingrédients : 4 œufs très frais, 8 cuillerées à soupe de crème fraîche épaisse (double quantité que classique), 20 g de beurre, 50 g de gruyère râpé, sel, poivre blanc, muscade.

Préparation : Beurrer ramequins. Verser 2 cuillerées à soupe de crème dans chaque. Casser œuf. Saupoudrer de gruyère râpé. Saler, poivrer, muscader. Cuire au bain-marie 8-10 min à 180 °C.

Observations : L'œuf cocotte à la crème est la version enrichie du classique (vi10-001) — plus de crème, ajout de gruyère râpé pour plus d'onctuosité et de caractère. Escoffier dans le Guide Culinaire (1903) en parle. La règle technique : LA quantité DE crème (double que classique) donne la richesse signature. Le gruyère râpé fond et forme une fine croûte dorée. À servir : au brunch dominical, en hors d'œuvre familial élégant. Plat populaire bourgeois. Conservation impossible — minute. Variantes : au comté (Franche-Comté), au Beaufort (savoyard), au cantal (auvergnat).

Poursuivre la lecture & cuisiner l'intégralité du volume

Toutes les recettes et formules complètes de « Les Œufs à la Française » sont disponibles sur **https://adrienbeaulieu.com/books/pb-vi10**.