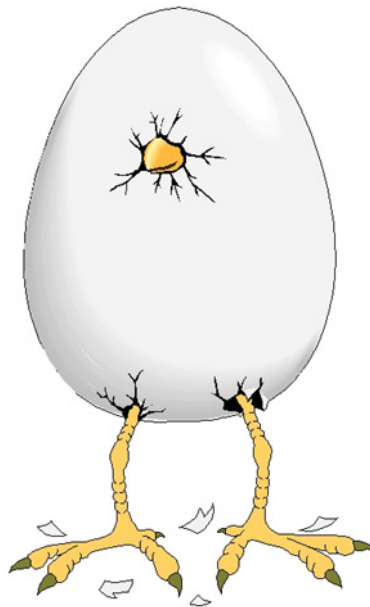


Chapitre 1.4 – Les techniques de base cuisine

Sous chapitre 1.4.1.3

Les cuissons des oeufs





LES ŒUFS

Consommation et utilisation des œufs

CRUS : → Gobés ou mélangés avec du sucre.

CUITS : → Sous trois formes.

1. Dans leur coquille

COQUE	→	2 à 3 minutes à l'eau bouillante
MOLLETS	→	5 à 6 minutes à l'eau bouillante
DURS	→	10 à 12 minutes à l'eau bouillante

2. Hors de leur coquille non battus

POCHES	→	Cuits 3 mn eau frémissante vinaigrée non salée, mis en eau froide, ébarbés.
FRITS	→	Cuits à l'huile chaude et reformés à la cuillère.
PLATS	→	Cuits lentement dans un plat beurré.
COCOTTE	→	Cuits au bain-marie, dans des ramequins beurrés, salés et poivrés.

3. Hors de leur coquille et battus

BROUILLES	→	Cuits en sauteuse avec un peu de beurre, adjonction de crème en fin de cuisson.
OMELETTES	→	Cuites dans une poêle beurrée, façonnées, elles doivent être lisses et peu colorées.