

Merci d'imprimer une recette du site Chef Simon ! A bientôt sur chefsimon.lemonde.fr pour d'autres recettes et techniques culinaires.



Oeufs pochés

Classiquement... Reprenez vos livres de cuisine et incendiez les...



Combien d'âneries de théories obscures peuvent être colportées sur les oeufs pochés... Bien sûr je ferais abstraction des objets du commerce qui devrait vous faciliter la vie et vous permettre de réussir de parfaits oeufs pochés (ouarf, pardon!). Le seul et unique secret réside bien dans l'hyper fraîcheur et l'hyper qualité de l'oeuf, de la bonne ébullition de l'eau et d'un peu de vinaigre, tout le reste n'est que baratin superfétatoire et précieux. Suivez les images et ne radinez pas sur le prix des oeufs, parole d'homme ça marche à tout coup...

Temps de préparation : 10 minutes

Pour cette recette d'oeufs pochés

Des oeufs extra frais, vraiment bio, ou classé "1" et choisir des gros - vinaigre - sel.

Progression :



1. Faire bouillir l'eau + vinaigre blanc + gros sel ordinaire jusqu'à la franche et grosse ébullition.



2. Pendant ce temps casser les oeufs dans une tasse.



3. Lorsque l'ébullition est franche diminuer le thermostat jusqu'à obtenir un frémissement régulier.



4. Positionner la tasse juste au-dessus de la surface et verser l'oeuf tout doucement dans l'eau.



5. L'important est que le blanc ne s'éparille pas dans l'eau et reste de manière compacte autour du jaune. On obtient cela qu'avec des oeufs hyper frais. Le blanc commence sa coagulation dès le contact avec l'eau. Il suffit alors de déposer le jaune au centre du blanc.



6. Le blanc se replie sur le jaune de manière naturelle ou plutôt physique (action/réaction) Laisser le blanc coaguler superficiellement.



7. S'aider de deux cuillères pour pincer les bords du blanc et le souder pour emprisonner le jaune.



8. Vous pouvez aussi souder le blanc en poussant l'oeuf sur le bord de la casserole. A vous de choisir la



9. A l'aide d'une écumoire, sortir l'oeuf et tester la juste cuisson en touchant le blanc qui doit être ferme, élastique mais

méthode qui vous sied le mieux.

non caoutchouteux.



10. Déposer avec soin l'oeuf poché dans un bain d'eau froide, pour stopper la cuisson et rincer le vinaigre.



11. Ébarber si besoin. Ici juste pour montrer le geste.



12. Théoriquement un oeuf extra frais et bien poché ne mérite pas d'être ébarbé ! comme celui de droite.

Pour conclure :

On remarquera que l'oeuf doit être ébarbé pour la présentation, que le sel à sa légitimité pour le goût et que le vinaigre est primordial pour aider à un resserrement des protéines lors de la coagulation. Les pocheuses à oeufs sont un pis aller, car il s'agit d'un pochage-moulé immergé qui donne un résultat certes mais correspondant à des années lumière au canon de l'oeuf poché légitimement attendu.

Mais comment remettre l'oeuf poché à température ?

C'est bien ! L'oeuf est réussi mais vous devez le servir chaud !

Pas de difficulté majeure. Vous plongez l'oeuf quelques minutes dans une eau salée à ébullition moyenne. En effet, pour que le jaune cuise il faut qu'il atteigne 100° à coeur. Donc 2 ou 3 minutes suffiront à réchauffer convenablement cet oeuf sans risque.

Variantes:

Oeuf poché Bragance : Oeuf poché dressé sur une demie tomate mondée et rôtie, nappé de sauce béarnaise, entouré d'un filet de fond de veau lié réduit, le tout décoré d'un croisillon de feuilles d'estragon blanchies.

Oeuf poché Toupinel : Oeuf poché dressé dans une pomme de terre cuite au four et garnie de purée et d'épinards à la crème, nappé de sauce Mornay et gratiné.

Oeuf poché Cendrillon : Même chose que pour les oeufs pochés Toupinel mais sans les épinards et décorés avec quelques lamelles de truffe.

Oeuf poché vigneronne : Oeuf poché dans du vin rouge et dressé sur toast grillé avec une julienne de champignon étuvée au beurre et nappé de saucer au vin.

Les croustades d'oeufs pochés florentine : il est possible de réaliser cette recette avec des oeufs mollets.

Vous apprécierez également l'oeuf poché nature dans une soupe à l'ail ainsi que dans une salade composée ou une poêlée de champignons sauvages.

Accords mets et (bonnes) musiques Technique complémentaire



Les oeufs pochés bien que rapides à préparer méritent une attention particulière en terme musical; ils s'accommodent pendant la préparation de "**Kids**" de l'excellent groupe MGMT, ou plus amusant encore de "**Dirty Old Town**" des très sympathiques et très Irlandais "The Pogues".

Lorsque vous maîtriserez sans problème la cuisson des oeufs pochés, vous pourrez aborder celle des oeufs frits. La techniques est identique. Seul le liquide cuisson change !

Retrouvez d'autres recettes et techniques sur le site chefsimon.lemonde.fr