

# La cuisson des œufs à la poêle

**Nota** : La dénomination « œufs », sans indication de l'espèce animale indique qu'il s'agit d'œufs de poules. Les quantités et les temps de cuisson sont donnés pour des œufs de grosseur moyenne (60 g environ).

On peut également pocher des œufs provenant d'autres oiseaux (pintades, cailles, pigeons, oies, canes (utilisation interdite en restauration collective et très réglementée en restauration classique ou en pâtisserie), etc ...) ou d'autres espèces animales (œufs de tortues (interdits en Europe), et même de reptiles ! ...).

Les œufs de vanneaux et de pluviers, autrefois très prisés des gastronomes, sont également maintenant interdits (espèces protégées en Europe).

## Les œufs à la poêle (souvent appelés improprement « œufs au plat » ou « sur le plat »

☞ <http://cuisinologie.free.fr/cuissons/sauter/sauter-Oeufs.htm>

Composition pour 4 personnes	Technique
<p><b>Éléments principaux</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 8 œufs <u>extra frais</u>, de préférence du jour : œufs "coque".</li></ul>	<p><b>Nota</b> : Ne pas confondre les "œufs à la poêle" (<b>souvent appelés à tort "au plat" ou "sur le plat"</b>) et qui subissent le mode de cuisson "<u>sauter</u>" avec les "<u>œufs au plat</u>", qui, eux, sont de véritables "<u>pochés</u>".</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) <u>Au dernier moment</u> (5 minutes avant de les servir) faire chauffer les poêles<sup>[2]</sup> (parfaitement propres) , ajouter le beurre (10 g par poêle) et assaisonner <u>le fond des poêles</u> d'un peu de sel et de poivre.</li><li>2) <u>dès que le beurre est noisette</u>, casser les œufs dans les poêles (2 par poêle) en <u>évitant de crever les jaunes</u></li><li>3) Cuire <u>doucement</u> jusqu'à ce que les blancs aient atteint une teinte <u>laiteuse</u> (indiquant une coagulation. (Au bout de 3 à 4 minutes environ).</li><li>4) Faire glisser les œufs dans des assiettes chaudes</li><li>4) Lustrer les <u>jaunes</u> avec un peu de beurre <u>fondue et chaud</u></li><li>5) <u>Servir aussitôt</u></li></ol>
<p><b>Cuisson</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 60 g de beurre (7,5 g par personne)</li></ul>	
<p><b>Finition</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 60 g de beurre (7,5 g par personne)</li></ul>	
<p><b>Assaisonnements</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sel fin</li><li>- Poivre <b>blanc</b> du moulin</li></ul>	
<p><b>Nota</b> : Les quantités sont données à titre purement indicatif. Elles peuvent varier suivant que les œufs sont servis en entrée ou en plat central, au menu ou à la carte.</p>	

# La cuisson des œufs à la poêle

## Les omelettes roulées, garnies, plates, fourrées

☞ <http://cuisinologie.free.fr/cuissons/sauter/sauter-Oeufs.htm>

<p style="text-align: center;"><b>Composition pour 4 personnes</b></p> <p><b>Éléments principaux</b> 12 œufs, de préférence extra frais</p> <p><b>Cuisson des œufs</b> 40 g de beurre (10 g par personne)</p> <p><b>Finition</b> (lustrage) 10 g de beurre</p> <p><b>Assaisonnements et condiments</b> Sel fin Poivre blanc du moulin</p>	<p style="text-align: center;"><b>Définition</b></p> <p>Les omelettes sont des œufs battus enfermés dans une enveloppe d'œufs coagulés.</p> <p><b>Nota:</b> il est recommandé de ne pas dépasser 12 œufs par omelette (soit 4 à 6 personnes)</p> <p style="text-align: center;"><b>Technique</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Battre les œufs <u>à la fourchette</u> et les assaisonner de sel fin et de poivre <b>blanc</b></li><li>2) Les verser dans une poêle contenant du beurre clarifié <u>très chaud</u></li></ol> <p><b>1ère phase de cuisson :</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>3) Remuer constamment et simultanément<ol style="list-style-type: none"><li>a) <u>de la main gauche</u> ; <u>la poêle</u>, pour éviter qu'elle ne colle, et assurer une surface extérieure uniformément lisse.</li><li>b) <u>de la main droite avec une fourchette</u> : <u>l'omelette</u> pour assurer l'uniformité de coagulation et de cuisson</li></ol></li></ol> <p><b>2ème phase de la cuisson :</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>4) Laisser cuire quelques instants <u>sans remuer</u></li><li>5) Rouler <u>bord à bord</u> et <u>souder</u></li></ol> <p><b>Nota:</b> les <b>omelettes plates</b> sont simplement retournées et la 2ème face est cuite quelques instants</p> <ol style="list-style-type: none"><li>6) Renverser sur plat long chaud <u>beurré</u></li><li>7) <u>Lustrer la surface</u> avec du beurre fondu (ou un morceau de beurre frais) pour lui donner du brillant.</li><li>8) <u>Envoyer aussitôt</u></li></ol> <p style="text-align: center;"><b>Observations :</b></p> <p><u>Une omelette ne doit en aucun cas avoir une coloration excessive</u></p> <p><b>Lorsque l'omelette est garnie</b>, ajouter la garniture dans les œufs en les battant ;</p> <p><b>Lorsque l'omelette doit être fourrée</b>, on peut :</p> <ol style="list-style-type: none"><li>a) la fourrer avant de la rouler</li><li>b) l'inciser après finition sur les 3/4 de sa longueur et garnir cette incision avec la garniture d'accompagnement.</li></ol>
---	---