

MES 100 RECETTES

d'œufs



JEAN-CHARLES KARMANN

PHOTOGRAPHIES
PIERRE CABANNES

Minerva

L'œuf, c'est d'abord l'évidence, l'enfance de la cuisine, l'œuf de poule fragile et doux, qui est aussi bien l'œuf sur le plat que l'œuf vigneronne, l'omelette mousseuse aux girolles que l'œuf de Pâques. C'est l'œuf sans lequel il n'est ni cuisine, ni provisions, d'une simplicité presque aussi biblique que celle du pain.

Mais l'œuf peut aussi nous surprendre et changer de proportions, devenir énorme et œuf d'autruche, ou, menu et de jolie couleur, œuf de caille. Il peut nous surprendre encore davantage en devenant marin, œuf de saumon ou de poisson volant, voire caviar, symbole de luxe et de fêtes rares. Il peut même sortir de l'hermaphrodite, œuf d'escargot, mets étrange et improbable.

Au pays des œufs il nous fallait un guide. Jean-Charles Karmann s'est amusé de la variété des œufs pour nous proposer plus de 100 recettes, du petit-déjeuner au dessert, de l'œuf quotidien à l'œuf de fête, de l'œuf du poulailler à l'œuf du lointain.

Quelques exemples ? *Brouillade en tartine de pain d'épices* : ce sera pour se réveiller en toute gourmandise, *Tortilla au Four*, ce sera un dîner très simple pour une maman pressée, *Soufflé au reblochon et genépi*, voilà qui réveillera des souvenirs, *Un brandy egg nogg* et l'on finira la nuit sur la note sophistiquée d'un cocktail, *Nems de massago*, ce sera une petite patience à préparer pour un bel apéritif. Et puis pour les grandes occasions, on s'essayera à un sublime *Velours de citrouille au vieux porto et caviar d'escargot*. Mais Jean-Charles Karmann a aussi pensé aux enfants : s'ils ont envie de passer en cuisine, pourquoi ne pas préparer *Le Petit cœur de la Fête des mamans* ?

À mon père, ma mère et ma grande sœur, créateurs
et uniques membres de mon premier Fan club !

Retrouvez Jean-Charles Karmann sur
www.jckarmann.com

Conception graphique : francism.com
Réalisation : Natacha Marmouget

Connectez-vous sur
www.lamartiniere.fr

© 2005, Éditions Minerva, Genève (Suisse)

ISBN : 2-8307-0819-9

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction,
sous quelque forme que ce soit, réservés pour tous pays.

MES 100 RECETTES
d'œufs

JEAN-CHARLES KARMANN

PHOTOGRAPHIES
PIERRE CABANNES
STYLISME
CHANTAL GUILLEMAIN

Minerva

AVANT-PROPOS

secret d'alcôve

Je ne tenterai pas dans cet ouvrage de répondre à la question que soulève inévitablement tout travail autour des œufs : « Qui de l'œuf ou de la poule est né le premier ? »

Et si je ne peux vous éclairer sur cette question, c'est tout simplement parce que je me suis penché sur bien d'autres facettes de ce produit aussi fascinant qu'incontournable. En effet, que serait un cuisinier, un pâtissier ou même une ménagère si l'on nous privait des œufs ? Quel ingrédient en cuisine peut se targuer d'une forme aussi parfaite, d'un équilibre alimentaire aussi complet ? Quel ingrédient, qu'il soit terrestre ou marin, peut se cuire d'autant de façons différentes ? Toutes ces questions je me les suis posées avec bien d'autres maintes et maintes fois durant toute l'écriture de cet ouvrage, et j'avoue bien humblement qu'aujourd'hui je pense n'avoir exploré qu'une toute petite partie de ce sujet extrêmement complexe.

Jusqu'à l'écriture de la dernière ligne de cet ouvrage, j'ai découvert de nouveaux œufs. J'ai en effet pu tester plus d'une quarantaine d'œufs différents tant parmi les œufs terrestres que parmi les œufs marins, de France ou d'ailleurs. A chaque fois une couleur, une saveur, une texture, une flaveur s'est révélée.

Aujourd'hui je vous propose une grande promenade gourmande. Des saveurs authentiques qui ont bercé notre enfance aux goûts insolites d'œufs méconnus, je vous invite à partager des histoires, légendes et rencontres exceptionnelles.

Cher lecteur, si d'aventure nous venons un jour à nous rencontrer autour de nos passions gourmandes, ne me demandez pas lequel de mes deux ouvrages (*Mes 100 recettes de fromage* et *Mes 100 recettes d'œufs*) je préfère. L'un comme l'autre m'ont permis de rencontrer d'authentiques passionnés qui font vivre nos terroirs. Quant aux essais culinaires auxquels j'ai pu me livrer (en respectant toujours le produit), j'y ai mis toute mon âme et une appétence que seuls les épicuriens peuvent partager. Mais surtout ne me demandez pas : « Qui de l'œuf ou de la poule ? »

TABLE DES MATIÈRES

Toutes les recettes sont prévues pour 4 personnes

Au petit déjeuner

- Saucisses aux œufs, 12
- Céréales vitaminées, 13
- Anti-ashme, 13
- Brouillade en tartine de pain d'épice, 15
- Œuf en semoule vanillé « comme un gâteau », 16
- Œuf au plat de Patrick, 17
- Œufs marbrés au thé à la menthe, 19
- Œufs de caille en nid de bacon, 20

Au quotidien

- Pâtes aux œufs de caille, 24
- Œuf méridional, 26
- Festival de cane, 27
- Galette de ma maman, 29
- Méli-mélo d'œufs, 30
- Œufs à la une, 31
- Œufs frits, sauce tartare, 32
- Cocotte de tomate, 33
- Tarama de homard, 36
- Aspic d'œufs de saumon, 37
- Têtes de champignons de Paris rôties aux œufs de cabillaud, 38
- Papillotes d'œuf à l'italienne, 39
- Œuf coque de mamie Marie, 40
- Tortillas au four, 41
- Pommes à l'œuf, 44
- Œuf aux œufs, 46
- Petits niçois farcis aux œufs de caille, 47
- Caquelon d'œuf au roquefort, 49
- Moules farcies en panure de poutargue, 50
- Moelleux de blanc aux herbes, 52
- Tartare de saumon sauvage, en croustille d'œufs de poisson volant, 53
- Tacos d'œufs des mers, 56
- Fondant d'oseille aux œufs de carpe, 57
- Soupions farcis aux œufs de brochet, 58

Dans la tradition

Marmite d'œufs de caille, 63
Œufs sancerrois, 64
Œufs à la coque, 65
Omelette plate de caille au maïs
et au lard fumé, 66
Soufflé au reblochon et genépi, 68
Brochettes d'œufs, 69
Beignets d'œufs, 70
Crespeu, 71
Œufs rôtis en piperade, 74
Œuf vigneronne, 76

Les cocktails

L'egg'xile, 80
L'egg'xplosif, 80
L'egg'xalou, 81
L'egg'xotique, 81
L'egg'xubérant, 84
L'egg'xactitude, 84
L'egg'xquis, 85
L'egg'xtase, 85
L'egg'xtincteur, 86
L'egg'centrique, 86
Le brandy egg nogg, 88
L'egg'xtravagant, 88

TABLE DES MATIÈRES

Toutes les recettes sont prévues pour 4 personnes

Les patiences

- Madeleines à l'ail doux et persil plat au caviar d'escargot, 92
- Nems aux œufs de massago, 93
- Petits œufs de caille au plat, piment d'Espelette, 94
- Palets de ratte au caviar, 96
- Roulades de fines omelettes aux œufs de saumon, 97
- Croustilles de brouillade d'œufs de caille aux œufs de massago, 100
- Miniblinis en neige multicolore, 103
- Œufs de caille en mimosa de saumon, 104
- Petits œufs de perdrix frits du Périgord, 105
- Verrines de mousse de caviar, 106
- Minimeringues orientales aux épices, 108
- Brochettes d'œufs de caille au craquant de légumes printaniers, 109
- Banderilles de poutargue, émulsion de raifort, 111
- Profiteroles d'œufs de hareng, 112

Jours de Fête

- Œuf à l'escargot, 116
- Œufs amandines aux écrevisses, 117
- Tonnelets d'œufs, 118
- Gambas rôties aux œufs de massago, 119
- Soupe d'œufs dressée en coquille, 123
- Neige des mers, 124
- Roulade de lump, 125
- Brouillade de homard à l'enbeurrée de chou vert, 126
- Œuf Saint-Laurent, 127
- Pavé mosaïque, 130
- Omelette fine au foie gras, 132
- Œufs coque à la purée de truffe, 133
- Crabe farci aux œufs, 134
- Terrine d'œufs, 135
- Compotine de brocolis en gelée de caviar d'escargot, 136
- Œufs coque en neige de caviar, 137
- Papillote antillaise, 140
- Pannequets de laitue au caviar d'escargot, 142
- Mille-feuille gourmand, 143
- Tartare d'herbes potagères au caviar d'escargot, 146
- Huitres chaudes au beurre de caviar, 148
- Omelette mousseuse de nandou aux girolles, 149
- Velours de potiron au vieux porto et caviar d'escargot, 151

Bec sucré

Bonbons d'œufs au caramel craquant, 154
Omelette aux fruits exotiques, 156
Meringues tout en douceur, 157
Trio de mousses au chocolat, 159
Croustilles de chocolat aux framboises, 160
Savarins des îles, poêlée d'ananas au rhum, 162
Œufs pochés de Sophie sur un coussin de roses, 163
Montgolfières de fruits rouges, 166
Tuiles amandes noisettes, 167
Nougat d'œuf aux mendiants, 168
Sabayon aux poires fondantes, 170

Du côté des enfants

Collier d'œufs, 174
Œuf moussoux au chocolat, 175
Œufs de Pâques, 176
Quoi de n'œuf?, 177
Tipi d'œuf, 178
Œufs chevelus, 180
Œufs en gelée de grenadine, 181
Soupe aux sorcières, 182
Titeuf Caliméro, 183
Petits cœurs de la fête des mamans, 184
Mousses aux fruits du verger, 186
Pollux aux noisettes, 187

Adresses, 190



Au petit déjeuner



BON D'ÉCONOMAT

4 saucisses à cuire
 12 œufs de caille
 2 grosses échalotes
 100 g de beurre demi-sel
 400 g de pommes de terre
 1 pincée de fleur de sel
 1 botte de persil plat
 sel fin, poivre du moulin
 25 cl de bouillon de poule

MANGEZ DES ŒUFS !

L'œuf possède des qualités nutritionnelles exceptionnelles. Les protéines contenues dans les œufs renferment des acides aminés essentiels au bon fonctionnement de notre organisme, qui ne peut les fabriquer lui-même. Le jaune d'œuf est aussi une source indispensable de vitamines et de minéraux.

SAUCISSES AUX ŒUFS

PROGRESSION

- Préchauffer le four à 170 degrés.
- Laver les pommes de terre et couper 12 rondelles épaisses. Déposer dans un plat allant au four, mouiller avec le bouillon de poule et ajouter la moitié du beurre. Mettre à cuire au four 10 minutes environ. Le bouillon de poule sera totalement évaporé.
- Parallèlement, éplucher les échalotes et les hacher finement. Laver, équeuter et concasser le persil plat. Dans une poêle, faire fondre le reste du beurre. Lorsque celui-ci commencera à colorer, mettre à fondre les échalotes. Lorsque celles-ci obtiennent une jolie couleur brune, ajouter le persil plat et assaisonner de sel fin et de poivre du moulin.
- Découper les saucisses en petits tronçons de 3 cm environ, puis à l'aide d'une petite cuillère à café, écraser le dessus des tronçons de saucisse afin d'y creuser des petits trous. Placer dans les trous un peu de confit d'échalotes et casser sur chaque tronçon un œuf de caille.
- Déposer les saucisses farcies sur les rondelles de pommes de terre et enfourner à nouveau pendant 3 minutes.
- Sortir du four et dresser trois canons de saucisses par assiette. Servir bien chaud.

BON D'ÉCONOMAT

3 œufs de poule

150 g de sucre en poudre

1 litre de lait entier

150 g de céréales

Vous pouvez aromatiser votre lait avec les parfums de votre choix, que ce soit avec un miel de montagne ou de Sologne. Il vous est aussi possible d'aromatiser votre lait avec un peu de cannelle ou de poudre de cacao. Les œufs sont aussi interchangeables : caille, nandou, et pourquoi pas un œuf d'autruche. Quant aux céréales, les étals de vos magasins en sont remplis, laissez vos envies vous guider.

CÉRÉALES VITAMINÉES

PROGRESSION

- Faire chauffer dans une grande casserole le lait entier et le saupoudrer de sucre en pluie Fine. Monter la température à Frémissement.
- Placer dans un mixer et ajouter les œufs un à un en mixant à vitesse rapide pour que les œufs ne « grainent » pas.
- Verser le mélange dans un saladier ou des tasses préalablement chauffées sous l'eau chaude. Parsemer les céréales sur le dessus.
- Servir très chaud au petit déjeuner ce mélange survitaminé.

BON D'ÉCONOMAT

20 cl d'orange pressé

20 cl de pamplemousse pressé

30 g de miel 1000 Fleurs

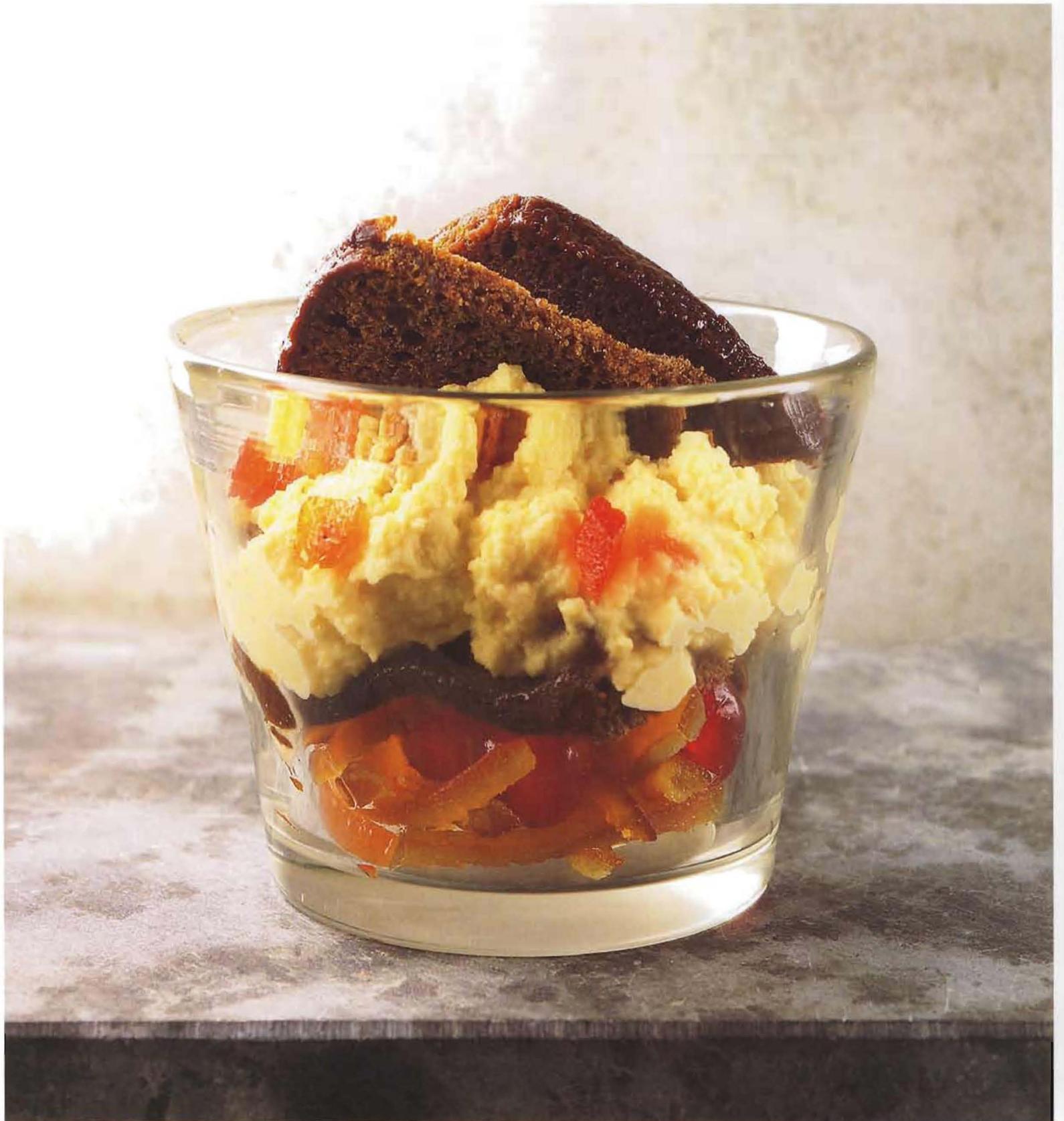
20 œufs de caille ultra-Frais

CES ŒUFS QUI GUÉRISSENT L'ALLERGIE
Les vertus médicinales des œufs de caille sont connues depuis des centaines d'années. Un médecin français vient de le confirmer : l'œuf de caille serait un excellent traitement de fond contre les allergies.

ANTI-ASHME

PROGRESSION

- Presser les oranges et les pamplemousses.
- Sucrez le jus de Fruits avec le miel 1000 Fleurs et placer le tout dans un mixer.
- Ajouter les œufs de caille entiers.
- Mixer 1 minute afin d'obtenir un cocktail mousseux.
- Servir très Frais au petit déjeuner.
- Véritable cocktail anti-ashme et anti-allergique pour les grands comme les plus jeunes, cette recette Facile est réalisable avec bien d'autres Fruits.



BON D'ÉCONOMAT

- 8 œufs de poule
- 80 g de crème liquide
- 40 g de brunoise de Fruits confits
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- 80 g de pain d'épice non tranché
- 1 botte de menthe
- 2 c. à soupe de sucre glace

Vous pouvez également
présenter cette brouillade dans
un verre comme sur la photo.

DE JAUNE ET DE BLANC

Le jaune contient la totalité des
lipides, la plupart des vitamines
et des minéraux. Le blanc
constitue les deux tiers de l'œuf
et renferme des protéines
indispensables pour
la construction des tissus
organiques et la production
des anticorps.

BROUILLADE EN TARTINE DE PAIN D'ÉPICE

PROGRESSION

- Dans un saladier, casser les œufs de poule et les fouetter en y ajoutant le sirop d'érable.
- Parallèlement, faire bouillir la crème fraîche dans une casserole. Lorsqu'elle bout, verser les œufs tout en fouettant énergiquement. Laisser cuire à feu vif pendant 3 à 4 minutes sans cesser de remuer avec le fouet.
- Débarrasser la brouillade d'œufs dans un saladier lorsque ceux-ci ont une consistance moyenne puis mélanger la macédoine de fruits confits dans les œufs encore chauds.
- Couper le pain d'épice en tranches fines de 1/2 cm d'épaisseur puis, à l'aide d'un emporte-pièce, couper des rondelles dans ces tranches.
- Confectionner des cercles de dressage : dans une bouteille plastique au bord lisse, tailler des rondelles de 4 à 5 cm. Placer ces cercles sur la rondelle de pain d'épice et garnir l'intérieur avec la brouillade aux fruits confits. Retirer le cercle et décorer l'assiette en la saupoudrant de sucre glace et en parsemant sur le dessus quelques petites feuilles de menthe.
- Servir tiède ce petit déjeuner énergétique.

BON D'ÉCONOMAT

1/2 litre de lait entier

100 g de semoule fine

100 g de sucre semoule

50 g de raisins de Corinthe

8 œufs de caille

1 c. à café d'extrait de vanille

1/2 botte de menthe

Cette recette se déguste au petit déjeuner et deviendra, si vous l'agrémentez de quelques fruits frais, d'un coulis de fruits ou d'un caramel laitier, un excellent dessert.

ŒUF EN SEMOULE VANILLÉ « COMME UN GÂTEAU »

*À préparer la veille**PROGRESSION*

- Mettre les raisins de Corinthe à tremper dans l'eau tiède.
- Dans une casserole, mélanger le lait avec le sucre et l'extrait de vanille. Porter à ébullition le lait sucré et y faire pocher les œufs de caille 1 minute. Égoutter sur un papier absorbant.
- Dans le même lait sucré, mettre la semoule à cuire. Pour ce faire, parsemer la semoule sur le lait frémissant et laisser cuire 5 à 7 minutes sans cesser de remuer avec une spatule en bois. Prendre garde de ne pas trop chauffer car la semoule attacherait et prendrait un goût de brûlé. Ajouter les raisins une fois ceux-ci égouttés sans cesser de remuer.
- Remplir de moitié des petits moules individuels avec de la semoule tiède, disposer sur celle-ci deux œufs de caille pochés par ramequin et recouvrir de semoule tiède. Laisser refroidir au réfrigérateur une nuit.
- Dresser au centre des assiettes décorées d'une petite feuille de menthe et servir à température ambiante.

BON D'ÉCONOMAT

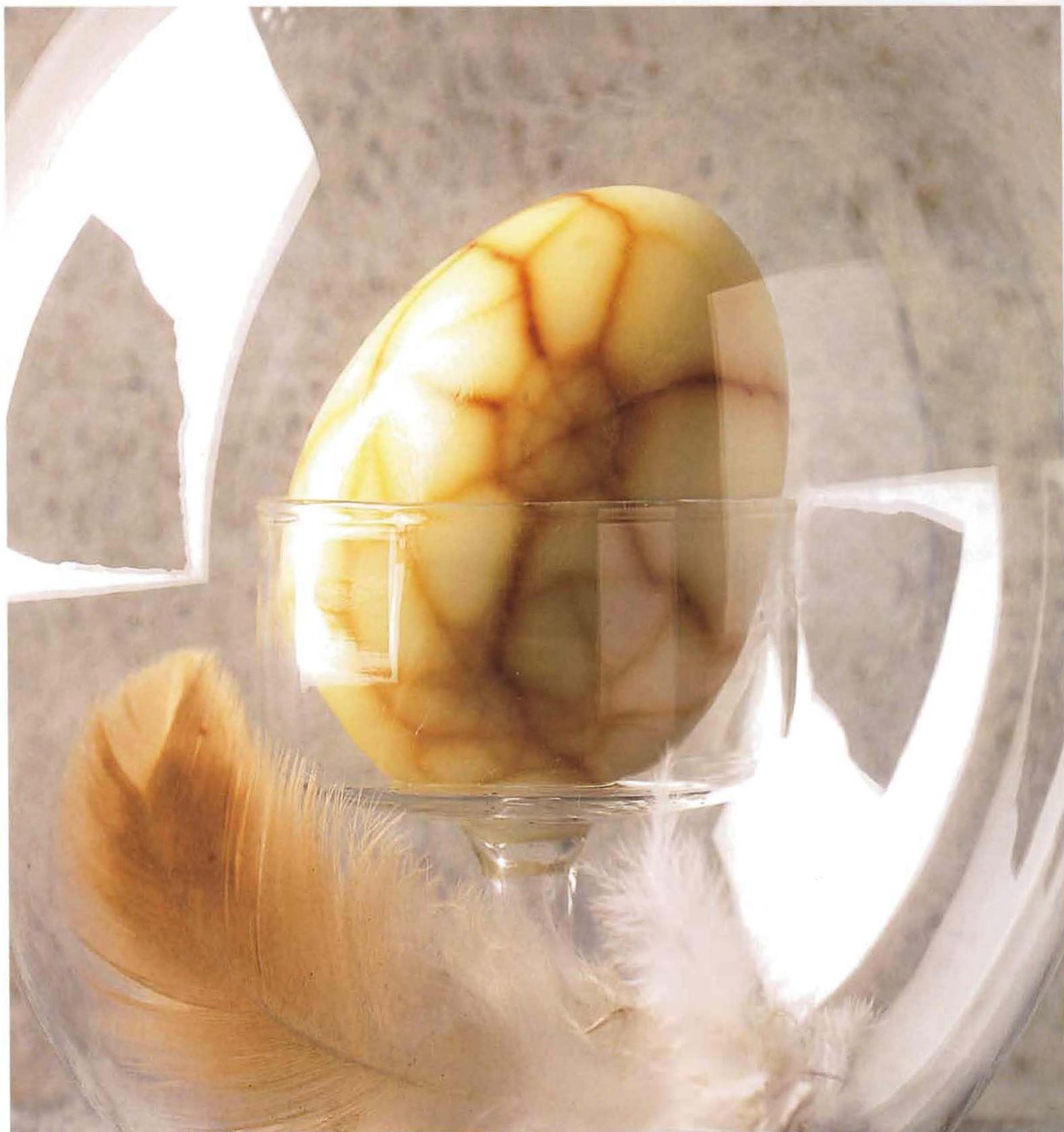
8 gros œufs de poule
 80 g d'oreille de cochon
 80 g de poitrine fumée
 80 g de lard gras
 80 g de saucisse à cuire
 1/2 botte de persil frisé
 1 c. à café de piment
 d'Espelette en poudre
 sel fin, poivre du moulin
 1 gros oignon rouge
 4 belles tranches de
 pain de campagne

Patrick Ramondenc est l'un
 de nos derniers vrais
 charcutiers. Il sévit à Millau,
 dans les contreforts de
 l'Aveyron. Prévoyez d'être
 affamé avant d'aller partager
 son petit déjeuner.

OEUUF AU PLAT DE PATRICK

PROGRESSION

- Laver, éplucher, concasser l'oignon et le réserver dans un saladier. Couper en cubes l'oreille de cochon cuite au bouillon. Faire de même avec la poitrine fumée, la saucisse à cuire et le lard gras. Laver, éplucher et concasser le persil frisé. Mélanger le tout dans un récipient, assaisonner de sel fin et de poivre du moulin.
- Dans une poêle à bord haut, faire revenir à feu vif l'ensemble des ingrédients se trouvant dans le récipient. Lorsque l'on obtient une couleur brune et croustillante, casser les œufs en prenant garde de ne pas les crever et laisser cuire doucement 3 à 4 minutes.
- Saupoudrer avec le piment d'Espelette.
- Dans un grille-pain, faire dorer les tranches de pain et les placer au centre du plat de service.
- Déposer les œufs sur les tranches de pain et déguster bien chaud.



ŒUFS MARBRÉS AU THÉ À LA MENTHE

À préparer la veille

BON D'ÉCONOMAT

4 œufs de poule
200 g de sucre en poudre
6 sachets de thé à la menthe
1 botte de menthe
10 cl d'alcool de menthe
100 g de crème liquide

PROGRESSION

- Dans une casserole, faire chauffer 1 litre d'eau. Lorsque celle-ci commence à frémir, faire infuser les sachets de thé et ajouter la moitié de la botte de menthe, 100 grammes de sucre et la moitié de l'alcool de menthe.
- Mettre les œufs à cuire dans le thé frémissant pendant 4 minutes.
- Sortir les œufs du bouillon. À l'aide du dos d'une cuillère à soupe casser légèrement la coquille et re-plonger les œufs dans le thé. Laisser cuire à frémissement pendant 1 heure 30. Retirer du feu et laisser infuser toute la nuit.
- Parallèlement, monter la crème en chantilly à l'aide d'un fouet. Sucrez avec le reste du sucre que l'on versera en pluie fine et ajouter délicatement le reste de l'alcool de menthe. Réserver au frais.
- Au dernier moment, écaler les œufs et dresser sur de jolis coquetiers accompagnés avec la chantilly mentholée.

Vous pouvez marbrer vos œufs avec d'autres saveurs, le procédé restant le même.

Choisissez un thé à la bergamote ou parfumé à la vanille, aux fruits rouges ou une autre saveur de votre choix. Il ne vous restera qu'à décliner la chantilly selon le goût de vos œufs.

ŒUFS DE CAILLE EN NID DE BACON

BON D'ÉCONOMAT

- 80 g de bacon
- 30 cl de lait demi-écrémé
- 3 œufs de poule
- 12 œufs de caille
- 1/2 botte de persil plat
- sel fin, poivre du moulin
- 2 c. à soupe de crème épaisse
- 10 g de beurre
- 1 trait de vinaigre blanc
- 8 tranches de bacon très fin

Pour ne pas vous lever à l'aube pour préparer le petit déjeuner, confectionnez les savarins et les chips de bacon la veille. Le lendemain, il ne vous restera qu'à pocher les œufs et réchauffer les savarins dans un four pas trop chaud.

PROGRESSION

- Faire tonnéfier les tranches de bacon en les plaçant au Four à 80 degrés durant 1 heure. Pendant ce temps, couper le bacon en tout petits dés et le mettre dans une casserole. Mouiller avec le lait et laisser cuire à feu doux jusqu'à évaporation totale du lait. Placer dans un mixer, réduire en purée et ajouter la moitié du persil préalablement effeuillé et lavé à l'eau claire. Ajouter la crème et les œufs entiers et mixer doucement.
- Beurrer des petits moules à savarin individuels et garnir l'intérieur avec le mélange. Préchauffer le Four à 120 degrés, et enfourner pour 30 minutes.
- Pendant ce temps, dans une casserole d'eau frémissante légèrement vinaigrée, pocher les œufs de caille 2 minutes environ. Pour pocher les œufs, les casser un à un dans de petits ramequins et les verser dans l'eau frémissante. Les œufs vont plonger. Lorsqu'ils remonteront à la surface, ils seront cuits.
- Sortir les savarins du Four et les démouler dans les assiettes de service. Décorer avec quelques feuilles de persil plat et placer dessus les petits œufs de caille pochés. Ajouter les chips de bacon.





Au quotidien



PÂTES AUX OEUFS DE CAILLE

BON D'ÉCONOMAT

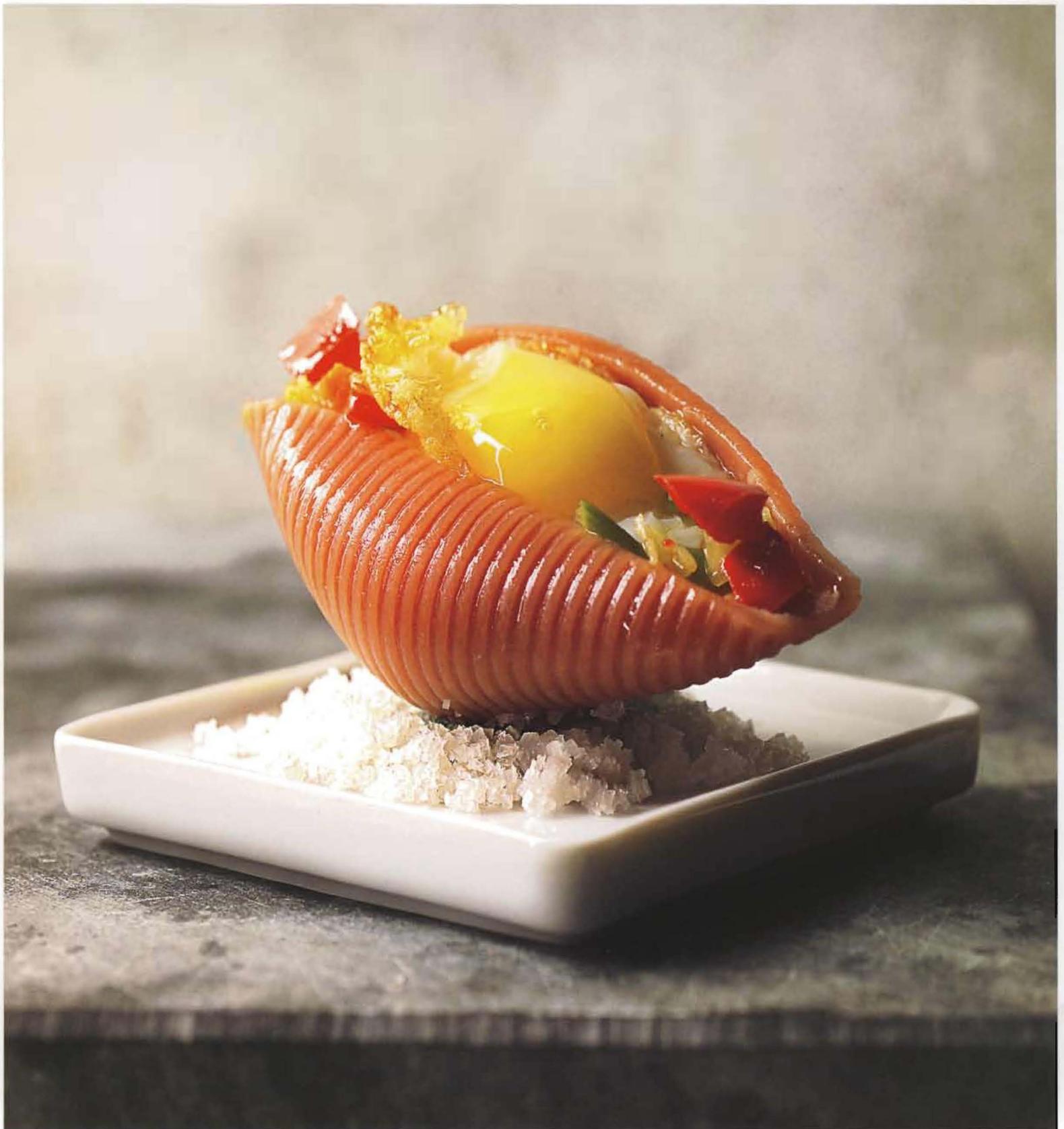
160 g de Conchiglioni tricolores
(soit 5 pièces par personne)
20 œufs de caille
1 botte de basilic
4 c. à soupe d'huile d'olive
des Baux de Provence
2 poivrons rouges
2 poivrons verts
2 poivrons jaunes
1 c. à soupe de gros sel
sel fin, poivre du moulin
1/2 c. à café de piment d'Espelette

PROGRESSION

- Éplucher les poivrons et les tailler en tout petits dés. Les poêler dans l'huile d'olive bien chaude. Assaisonner avec le sel fin et le poivre du moulin. Ajouter le piment d'Espelette et laisser cuire 2 à 3 minutes. Ajouter la moitié du basilic ciselé, débarrasser et réserver au frais.
- Dans une grande casserole d'eau bouillante bien salée au gros sel, mettre à cuire les pâtes en les gardant al dente, les rafraîchir et bien les égoutter.
- Préchauffer le four à 180 degrés.
- À l'aide d'une petite cuillère à café, remplir les pâtes à moitié avec l'escabèche de poivrons puis casser dans chacune d'entre elles un œuf de caille.
- Placer les pâtes dans un plat à gratin et les passer au four pour une durée de 4 minutes.
- À la sortie du four, dresser dans les assiettes de service, et servir bien chaud décoré de quelques feuilles de basilic.



Il vous est possible
de parsemer
les assiettes
d'un peu de
parmesan râpé.



BON D'ÉCONOMAT

8 gros œufs de poule

60 g de tapenade

150 g de poivron rouge

20 g de basilic

1 c. à soupe de moutarde Forte

1 jaune d'œuf de poule

3 c. à soupe d'huile d'olive

3 c. à soupe d'huile d'arachide

sel fin, poivre du moulin

ŒUF MÉRIDIONAL

PROGRESSION

- Dans une casserole d'eau bouillante salée, mettre à cuire les 8 œufs durant 10 minutes. Lorsqu'ils sont durs, les refroidir à l'eau froide.
- Parallèlement, dans un saladier, mélanger à l'aide d'un fouet le jaune d'œuf cru et la moutarde Forte. Faire couler dessus en filet l'huile d'olive et l'huile d'arachide jusqu'à obtention d'une mayonnaise bien ferme.
- Confectionner la purée de poivron rouge. Pour ce faire, allumer le four en position gril et placer sous celui-ci les poivrons juste lavés à l'eau claire. Lorsqu'ils sont bien colorés, les sortir du four et les enfermer brûlants dans un sac plastique afin d'enlever l'oxygène, ce qui décollera la peau très facilement. Une fois à température ambiante, gratter les poivrons pour les débarrasser de leur peau. Passer dans un mixer afin d'obtenir une purée fine, réserver au frais.
- Séparer la mayonnaise en trois parts égales.
- Écaler les œufs durs puis les couper en deux. Retirer les jaunes et réserver les blancs au frais.
- Écraser dans un des bols de mayonnaise 4 jaunes d'œufs cuits et ajouter le basilic haché finement.
- Dans un autre bol de mayonnaise, malaxer 2 jaunes d'œufs cuits et ajouter la tapenade d'olive noire, remuer jusqu'à obtention d'un mélange de couleur uniforme.
- Dans le dernier bol de mayonnaise, écraser les jaunes restant et ajouter la purée de poivron rouge.
- À l'aide d'une poche à pâtisserie munie d'une douille cannelée, farcir les blancs d'œufs un à un avec les différents mélanges.
- Dresser sur un plat de service et servir bien frais accompagné d'un mesclun parsemé de petites olives de Nice.

Il est possible de varier
les plaisirs gourmands
en remplaçant la
mayonnaise par une
rouille, un aioli ou une
soupe de poisson
corsée.

BON D'ÉCONOMAT

4 œufs de cane
 4 cuisses de cane confites
 160 g de gésiers de cane confits
 1 échalote
 120 g de jus de canard
 1 botte de ciboulette
 1/2 botte de thym citronné
 2 c. à soupe d'huile de noisette
 sel fin, poivre du moulin

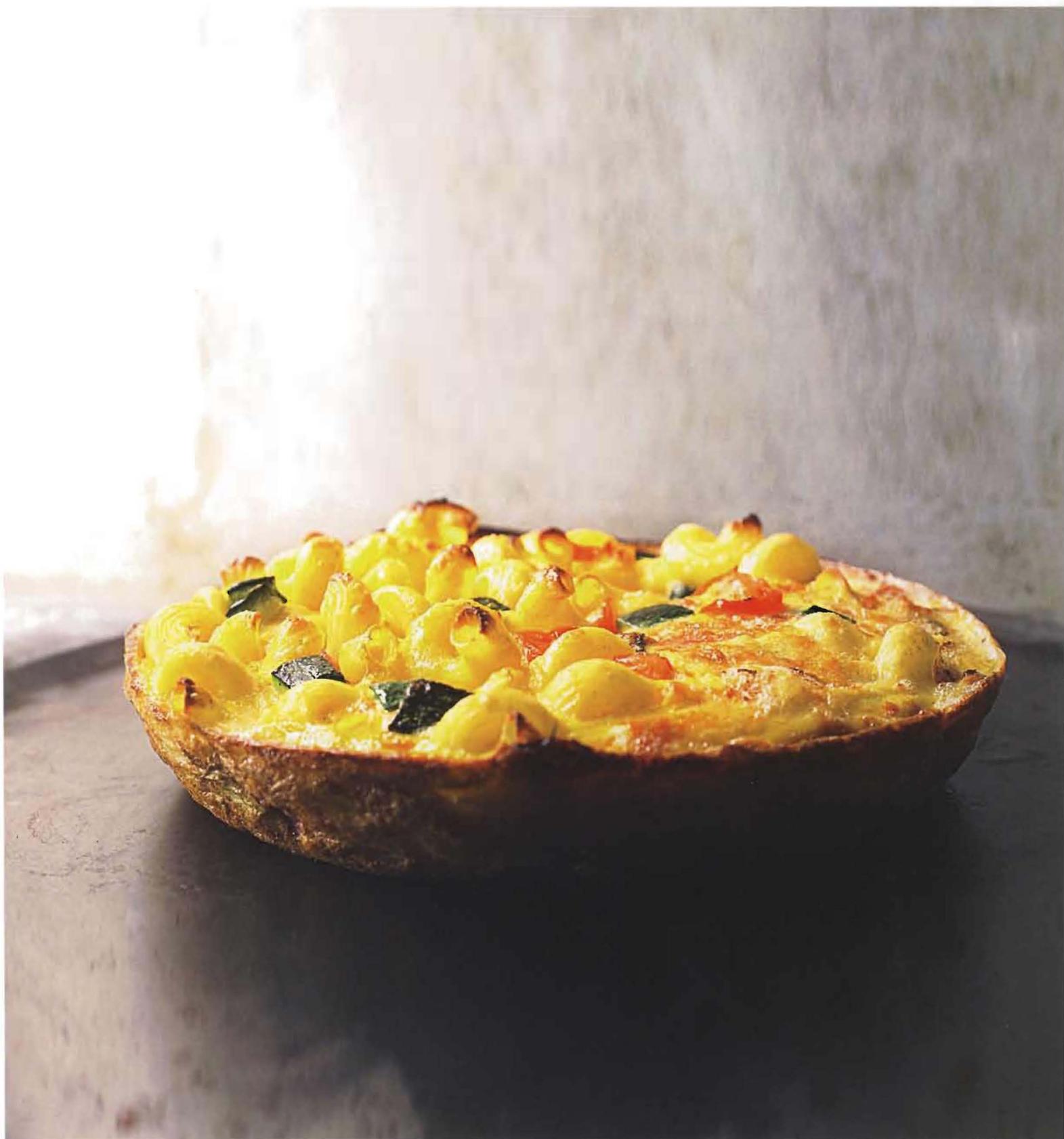
ATTENTION À L'UTILISATION DES ŒUFS DE CANE

L'œuf de cane n'est pas tenu par une législation particulière, il est donc souvent porteur de salmonelles. Cela dit, si vous les prenez directement chez le producteur et ultra-frais, le risque est minimisé. Si vous ne connaissez pas la provenance de vos œufs de cane, faites-les cuire 10 minutes au moins. Nous pouvons consommer des œufs de cane s'ils sont très cuits, la salmonelle ne supportant pas la cuisson. Bien entendu si vous ne souhaitez pas utiliser ces œufs, cette recette est réalisable avec des œufs de poule et vous pourrez alors utiliser des cuisses de canard confit.

FESTIVAL DE CANE

PROGRESSION

- Faire cuire les œufs de cane durs en les laissant 15 minutes dans une eau frémissante salée.
- Parallèlement dans un saladier émietter les cuisses de cane confites en prenant garde de bien enlever la peau et les cartilages de la cuisse.
- Prendre les œufs que vous aurez réservés au Frais, les écaler puis les concasser grossièrement et ajouter la fleur de thym citronnée préalablement lavée et concassée très fin, la ciboulette lavée et ciselée ainsi que l'huile de noisette.
- Dans une poêle bien chaude, faire revenir les gésiers puis ajouter l'émiettée de cuisse de canette et l'échalote préalablement épluchée et ciselée finement. Ajouter 2 cuillerées à soupe de jus de canard afin de lier ce mélange.
- Dresser les assiettes. Pour ce faire, dans des petites assiettes chaudes dresser à l'aide d'un cercle les ingrédients par couches. Placer dans le fond du cercle le mélange d'émiettée de canard, gésiers et assaisonnement. Tasser avec le dos d'une cuillère et placer dessus le concassé d'œufs de cane à l'huile de noisette. Retirer le cercle, souligner l'assiette avec le jus de canard puis décorer avec quelques brins de ciboulette ou avec un brin de thym citronné. Servir cette entrée encore tiède.



BON D'ÉCONOMAT

8 œufs de poule
 280 g de coquillettes
 2 tomates
 1 courgette
 4 Feuilles de basilic
 3 c. à soupe d'huile d'olive
 sel fin et poivre du moulin

Cette recette est dédiée à ma
 maman qui la réalisait avec
 les restes de pâtes. Vous
 pouvez confectionner ce plat
 avec toutes sortes de pâtes,
 avec ou sans garniture mais
 toujours avec énormément de
 générosité, à l'image de ma
 maman.

GALETTE DE MA MAMAN

PROGRESSION

- Commencer par cuire les pâtes à l'eau bouillante bien salée, les égoutter, laisser refroidir et réserver au frais.
- Laver et couper en petits dés les tomates et les courgettes.
- Laver, effeuiller et ciseler le basilic.
- Dans un saladier, casser les œufs, assaisonner avec le sel fin et le poivre du moulin, fouetter.
- Sur feu vif faire chauffer une grande poêle, verser l'huile d'olive et faire revenir les dés de courgette 2 à 3 minutes. Ajouter les tomates et le basilic et laisser cuire 1 minute. Verser la garniture sur les pâtes et mélanger. Ajouter les œufs battus et mélanger le tout.
- Faire chauffer une grande poêle et cuire l'ensemble 3 minutes de chaque côté à feu vif.
- Démouler sur un plat supportant la chaleur.
- Chauffer le four sur la position gril et passer la galette 2 minutes sous le gril afin de la faire colorer légèrement.
- Servir chaud accompagné d'une laitue assaisonnée d'huile d'olive et de jus de citron.

BON D'ÉCONOMAT

2 avocats bien mûrs

4 œufs de poule

60 g d'œufs de saumon

10 g d'œufs de brochet

120 g de crème Fraîche liquide

le jus de 2 citrons

1 botte de persil plat

sel fin, poivre du moulin

2 c. à soupe de vinaigre blanc

MÉLI-MÉLO D'ŒUFS

PROGRESSION

- Dans une eau frémissante vinaigrée, pocher les œufs de poule pendant 2 à 3 minutes puis les égoutter sur un papier absorbant.
- Parallèlement, couper les avocats en deux dans le sens de la largeur et non dans le sens de la longueur comme nous avons souvent l'habitude de le faire. Supprimer le noyau qui est au centre. Couper les extrémités des avocats afin de leur procurer une assise, puis, sans les épilucher, les placer debout dans les assiettes de service.
- Placer les œufs pochés dans le trou.
- Parallèlement, dans un saladier, fouetter la crème jusqu'à ce qu'elle devienne onctueuse mais non chantilly. Ajouter le jus de citron.
- Vérifier l'assaisonnement en sel fin, et en poivre du moulin puis ajouter la moitié des œufs de saumon et de brochet.
- Napper les œufs pochés avec cette sauce puis décorer les assiettes avec quelques feuilles de persil plat et le restant des œufs de saumon et de brochet. Voici une entrée fraîche pour le printemps.

Dans vos avocats, vous pouvez bien entendu placer des œufs de poule, soit pochés comme dans cette recette mais tout aussi bien mollets ou même au plat. La sauce d'accompagnement que j'ai voulue nature peut elle aussi évoluer selon vos envies en y ajoutant un peu de Ketchup®, un trait de cognac, des herbes hachées ou encore du safran ou tout autre épice. Vous pouvez aussi confectionner cette recette avec d'autres œufs de poisson.

BON D'ÉCONOMAT

300 g de pommes de terre
 4 œufs de poule
 1 Feuille de laurier
 1 bouquet de laurier pour le décor
 100 g de crème Fraîche
 1/2 litre de bouillon de poule
 50 g de beurre
 sel fin, poivre du moulin

La coquille, véritable
 barrière contre les
 bactéries, préserve
 les qualités internes de l'œuf
 et garantit son intégrité.
 L'œuf dans sa coquille était jadis
 le seul aliment parfaitement
 sûr pour les personnes
 qui craignaient d'être
 empoisonnées.

OEUFS À LA UNE

PROGRESSION

- Tailler les pommes de terre en cubes de 4 sur 4 cm et graver à l'aide de la pointe d'un couteau le nombre « 1 ». Dans un plat supportant la chaleur, déposer les pommes de terre avec le chiffre tourné vers le haut. Mouiller à hauteur avec le bouillon de volaille et parsemer de petites parcelles de beurre frais.
- Préchauffer le four à 170 degrés et mettre à cuire les pommes de terre pendant 25 minutes. Le bouillon en s'évaporant fera apparaître le chiffre qui colorera légèrement.
- Pendant ce temps préparer la brouillade au laurier. Pour ce faire, couper le haut des œufs à l'aide d'un ciseau à œufs et verser les œufs dans un saladier. Les fouetter en les assaisonnant avec le sel fin et le poivre du moulin. Dans une casserole, faire fondre le beurre avec les feuilles de laurier puis verser les œufs et cuire 3 à 4 minutes sans cesser de fouetter énergiquement. Stopper la cuisson en dehors du feu en ajoutant la crème froide sans cesser de remuer. Vérifier l'assaisonnement.
- Remplir les coquilles de brouillade bien chaude et les placer sur leurs podiums de pomme de terre.
- Décorer les assiettes avec de petits bouquets de laurier et servir bien chaud.

ŒUFS FRITS, SAUCE TARTARE

BON D'ÉCONOMAT

Pour la sauce tartare :

- 2 œufs de poule
- 1/2 botte de ciboulette
- 40 g de cornichons
- 1/2 oignon
- 3 c. à café de câpres
- 20 cl d'huile d'arachide
- 1 c. à café de moutarde forte
- 2 c. à café de vinaigre de vin vieux

Pour les œufs frits :

- 4 gros œufs de poule
- 1 litre d'huile d'arachide pour la friture
- sel fin, poivre du moulin

PROGRESSION

- Préparer tout d'abord une sauce tartare. Pour ce faire, dans un saladier, séparer les jaunes des blancs puis réserver les blancs au frais. Pour faciliter la réalisation de la mayonnaise, l'ensemble des ingrédients doit être à la même température. Sur les jaunes, ajouter la cuillerée à soupe de moutarde et, à l'aide d'un fouet, remuer énergiquement en versant doucement en filet l'huile d'arachide. Lorsque la mayonnaise est bien ferme, ajouter le vinaigre de vin. Assaisonner avec le sel fin et le poivre du moulin.
- Parallèlement, préparer la garniture. Laver et ciseler finement la ciboulette. Éplucher, laver et hacher l'oignon finement. Hacher aussi les câpres et les cornichons.
- Dans une poêle, faire cuire les blancs d'œufs sans les colorer à feu très doux pendant 8 à 9 minutes. Débarrasser et laisser refroidir. Une fois les blancs d'œufs refroidis, les hacher finement comme les câpres et les cornichons.
- Verser l'ensemble de la garniture dans la mayonnaise puis rectifier l'assaisonnement.
- Frire les œufs. Dans une casserole, faire chauffer l'huile de friture à 180 degrés. Casser les œufs un à un dans de petits ramequins puis faire frire 4 minutes en retournant l'œuf de temps à autre à l'aide d'une spatule en bois. Égoutter les œufs frits sur un papier absorbant. Les servir très chauds accompagnés de la sauce tartare.

QUELQUES CHIFFRES...

850 milliards : c'est le nombre d'œufs produits dans le monde chaque année !
 Les Français consomment en moyenne 250 œufs par an.
 En France, 55 millions de poules pondent environ 16 milliards d'œufs chaque année !
 La Chine est le premier producteur d'œufs au monde.
 Au deuxième rang se trouvent les États-Unis.

COCOTTE DE TOMATE

BON D'ÉCONOMAT

- 4 belles tomates
- 4 c. à café de tapenade noire
- 4 gros œufs de poule
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 8 Feuilles de basilic
- sel fin et poivre du moulin

COULEUR DES ŒUFS

La couleur des œufs dépend de la race de la poule. Les marans pondent des œufs foncés alors que les araucanas d'Amérique du sud, par exemple, donnent des œufs verts. Les Français préfèrent les coquilles colorées, les Anglo-Saxons et les Nordiques les coquilles plus blanches. Mais la teinte de la coquille n'a aucun rapport avec la qualité nutritive de l'œuf.

PROGRESSION

- Préchauffer le Four à 200 degrés.
- Laver et essuyer les tomates puis découper un chapeau dans chaque tomate. Creuser les tomates à l'aide d'une cuillère à soupe et conserver la pulpe au frais. Remplir le fond des tomates avec un peu de tapenade et deux feuilles de basilic. Casser dans chaque tomate un œuf, napper avec un peu d'huile d'olive. Assaisonner avec le sel fin et le poivre du moulin et enfourner pour 5 à 7 minutes.
- Servir les tomates sitôt sorties du Four après les avoir déposées sur une salade de roquette sauvage assaisonnée d'huile d'olive et agrémentée d'un concassé de tomates fraîches confectionné avec la pulpe récupérée et quelques pétales de parmesan.

Photo double page suivante





BON D'ÉCONOMAT

25 cl d'huile d'olive

1/2 citron

100 g d'œufs de cabillaud fumés

50 g de mie de pain blanc

80 g d'œufs de homard

sel fin et poivre du moulin

TARAMA DE HOMARD

PROGRESSION

- Enlever la croûte du pain et l'écraser dans un saladier en le détremant avec le jus d'un demi-citron. Ajouter les œufs de cabillaud. Placer le tout dans un mixer, monter comme une mayonnaise en versant en filet l'huile d'olive.
- Vérifier l'assaisonnement : attention les œufs de poisson sont salés, il faut pratiquement n'ajouter que du poivre.
- Parallèlement, pocher les œufs de homard à l'eau bouillante pendant 3 minutes. Égoutter et laisser refroidir.
- Incorporer les œufs de homard au tarama.
- Servir bien froid, accompagné de quelques blinis, pain pitas ou tout simplement de toasts dorés et chauds.



Les variantes de tarama sont multiples et vous pouvez le faire évoluer selon vos envies en utilisant de l'huile d'arachide ou même de l'huile de homard certes plus rare. Vous pouvez aussi ne pas mettre d'œufs supplémentaires dans votre tarama.

La différence de couleur entre les taramas est souvent due au pourcentage d'œufs de cabillaud. Le rose, certainement le plus connu, contient 30 % d'œufs. Le blanc plus pur contient lui 50 % d'œufs de cabillaud, donc moins d'huile et de colorant.

BON D'ÉCONOMAT

200 g de saumon Fumé non tranché

40 g d'œufs de saumon

40 g d'œufs de truite

120 g de gelée claire

50 g de crème Fraîche

le jus d'1/2 citron

1/2 botte d'aneth Fraîche

sel fin et poivre du moulin

Cette recette est réalisable en parts individuelles. Si vous n'avez pas de petits moules, vous pouvez réaliser cette recette dans de petits verres style vodka ou même confectionner une terrine dont vous couperez des tranches au moment du service. Cette recette est une entrée fort agréable pour vos repas d'été.

ASPIC D'ŒUFS DE SAUMON

PROGRESSION

- Confectionner tout d'abord une gelée en additionnant la gélatine en poudre nature à 120 g d'eau chaude. Tenir cette gelée au chaud.
- Parallèlement, tailler le saumon Fumé en petits cubes de 1 cm puis laver les œufs de saumon et les œufs de truite. Dans de petits moules à œufs en gelée, disposer en les mélangeant les petits cubes de saumon avec les œufs de truite et de saumon.
- Faire couler la gelée à température ambiante. Veiller à ne pas couler la gelée trop chaude car les œufs libéreraient une substance qui troublerait la gelée, et le saumon aurait quant à lui tendance à cuire.
- Placer les aspics de saumon au réfrigérateur pendant 4 à 5 heures.
- Préparer la crème d'aneth. Pour ce faire, mélanger dans un saladier la crème Fraîche avec le jus de 1/2 citron et l'aneth lavé et haché finement.
- Pour le dressage dans les assiettes, démouler les aspics et les souligner d'un trait de crème d'aneth.

BON D'ÉCONOMAT

12 champignons de Paris de taille moyenne
 150 g de crème liquide
 80 g d'œufs de cabillaud
 1/2 botte d'estragon
 4 tranches de pain de mie
 20 g d'olives noires dénoyautées
 20 g de tomates séchées
 3 c. à soupe d'huile d'olive
 des Baux-de-Provence
 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
 1/2 botte de basilic Frais

Cette entrée chaude allie le sud et le nord. Les œufs de cabillaud sont dans cette recette partie intégrante d'une farce cuite.



TÊTES DE CHAMPIGNONS DE PARIS RÔTIES AUX OEUFS DE CABILLAUD

PROGRESSION

- Préchauffer le Four à 170 degrés.
- À l'aide d'un torchon bien sec, essuyer les champignons de Paris. Les équeuter et les réserver au Frais.
- En parallèle, placer dans un mixer les œufs de cabillaud, l'estragon, la moitié de la crème Fraîche, les olives et les tomates séchées puis mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Débarrasser les tranches de pain de leur croûte, les ajouter à la pâte et malaxer pour obtenir un mélange épais.
- Assaisonner avec le sel Fin, le poivre du moulin puis remplir les têtes de champignons de Paris de ce mélange.
- Arroser avec l'huile d'olive, cuire au Four pendant environ 15 à 16 minutes.
- Pendant ce temps, préparer la sauce d'accompagnement. Pour ce faire, mettre le vinaigre balsamique à réduire dans une casserole à Feu doux. Lorsqu'il est réduit de moitié, ajouter la crème liquide restante et laisser réduire à nouveau de moitié. Rectifier l'assaisonnement avec du sel Fin et du poivre du moulin. Ajouter au moment de servir le basilic préalablement effeuillé, lavé et concassé.
- Pour le service, napper le Fond des assiettes avec la crème de basilic au vinaigre balsamique et disposer dessus les champignons rôtis.

PAPILLOTES D'ŒUF À L'ITALIENNE

BON D'ÉCONOMAT

- 4 œufs de poule
- 120 g de mozzarella
- 4 tranches de coppa
- 2 grosses tomates bien mûres
- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- 2 c. à soupe de parmesan râpé
- 4 tranches de pain aux olives
- 4 Feuilles de basilic Frais
- sel fin et poivre du moulin

Vous pouvez réaliser cette recette au gré de vos envies en changeant de salaison (panchetta, jambon italien, etc.) et en changeant de fromage, l'Italie étant riche en ce domaine.

PROGRESSION

- Préchauffer le Four à 200 degrés.
- Laver et couper les tomates en tranches fines. Réserver au frais.
- Découper 4 feuilles d'aluminium d'environ 30 x 30 cm. Placer les tranches de pain au centre de celles-ci. Masquer d'un filet d'huile d'olive. Chevaucher la tranche de tomate avec la tranche de coppa et la tranche de mozzarella. Casser un œuf sur celle-ci. Assaisonner de sel fin et de poivre du moulin. Parsemer d'un peu de parmesan en poudre. Déposer une feuille de basilic et refermer le papier d'aluminium en repliant soigneusement les bords afin que la papillote soit hermétique.
- Mettre au Four pour une durée de 10 à 12 minutes.
- Sortir du Four et servir bien chaud accompagné d'une salade de jeunes pousses craquantes assaisonnées d'un trait d'huile d'olive.

ŒUF COQUE DE MAMIE MARIE

BON D'ÉCONOMAT

4 œufs de poule
 1 chou vert Frisé
 1 kg de pommes de terre
 200 g de beurre demi-sel
 sel fin et poivre du moulin
 pain de campagne

PROGRESSION

- Couper le chou vert en quatre. Retirer les parties dures et laver abondamment à l'eau claire.
- Éplucher, laver et couper les pommes de terre en gros cubes.
- Dans une casserole d'eau bouillante bien salée, faire cuire le chou 40 minutes environ. Égoutter dans un plat allant au four à l'aide d'une écumoire et garder l'eau de cuisson pour cuire les pommes de terre.
- Lorsque les pommes de terre sont bien cuites, égoutter et mélanger avec le chou.
- Préchauffer le four à 160 degrés. Placer le plat de légumes dans le four.
- Pendant ce temps cuire les œufs à la coque 3 minutes.
- Vider les œufs sur les légumes. Couper en petits morceaux le beurre demi-sel et le parsemer sur le plat.
- Mélanger le tout et servir bien chaud accompagné d'une tranche de pain de campagne grillée.

Ce plat nous arrive de Langoat en Bretagne où Jacques Nuttall de la ferme de Keres m'a ouvert le cahier de recettes de sa grand-mère. Je lui ai emprunté son savoir avec grand plaisir.



TORTILLAS AU FOUR

BON D'ÉCONOMAT

500 g de pommes de terre Amandine
 300 g de gros oignons
 12 gros œufs de poule
 1 pincée de piment en poudre
 5 Feuilles de basilic Frais
 3 c. à soupe d'huile d'olive
 sel Fin, poivre du moulin
 piment d'Espelette
 gousse d'ail

PETIT CONSEIL PRATIQUE

Conservez vos œufs à l'abri des odeurs du réfrigérateur. Sans protection, ils auront tendance à prendre le goût des autres aliments car les nombreux pores de la coquille permettant les échanges gazeux rendent l'œuf perméable aux odeurs.

PROGRESSION

- Éplucher, laver et tailler les pommes de terre en cubes.
- Éplucher, laver et hacher finement les oignons.
- Dans une poêle bien chaude, verser l'huile d'olive et faire sauter les pommes de terre jusqu'à ce que celles-ci soient dorées et bien cuites. Attention l'huile d'olive a tendance à brûler au-delà de 180 degrés.
- En fin de cuisson ajouter l'oignon haché et la gousse d'ail préalablement épluchée, dégermée et hachée finement. Assaisonner au sel fin et au poivre du moulin.
- Parallèlement, dans un saladier, casser les œufs et les battre à l'aide d'un fouet. Assaisonner au sel fin et poivre du moulin. Ajouter le basilic ciselé finement.
- Placer les pommes de terre cuites dans un plat à bord haut, verser les œufs battus dans le plat. Parsemer avec le piment d'Espelette.
- Préchauffer le four à 160 degrés et enfourner pour 20 à 25 minutes.
- Servir avec une batavia assaisonnée d'huile d'olive. Ce plat se déguste aussi bien chaud que froid.

Photo double page suivante





BON D'ÉCONOMAT

4 pommes de terre moyennes « amandine »

4 tranches de lard fumé

1 oignon rouge

4 œufs de poule

200 g de giroldes

50 g de beurre demi-sel

sel fin, poivre du moulin

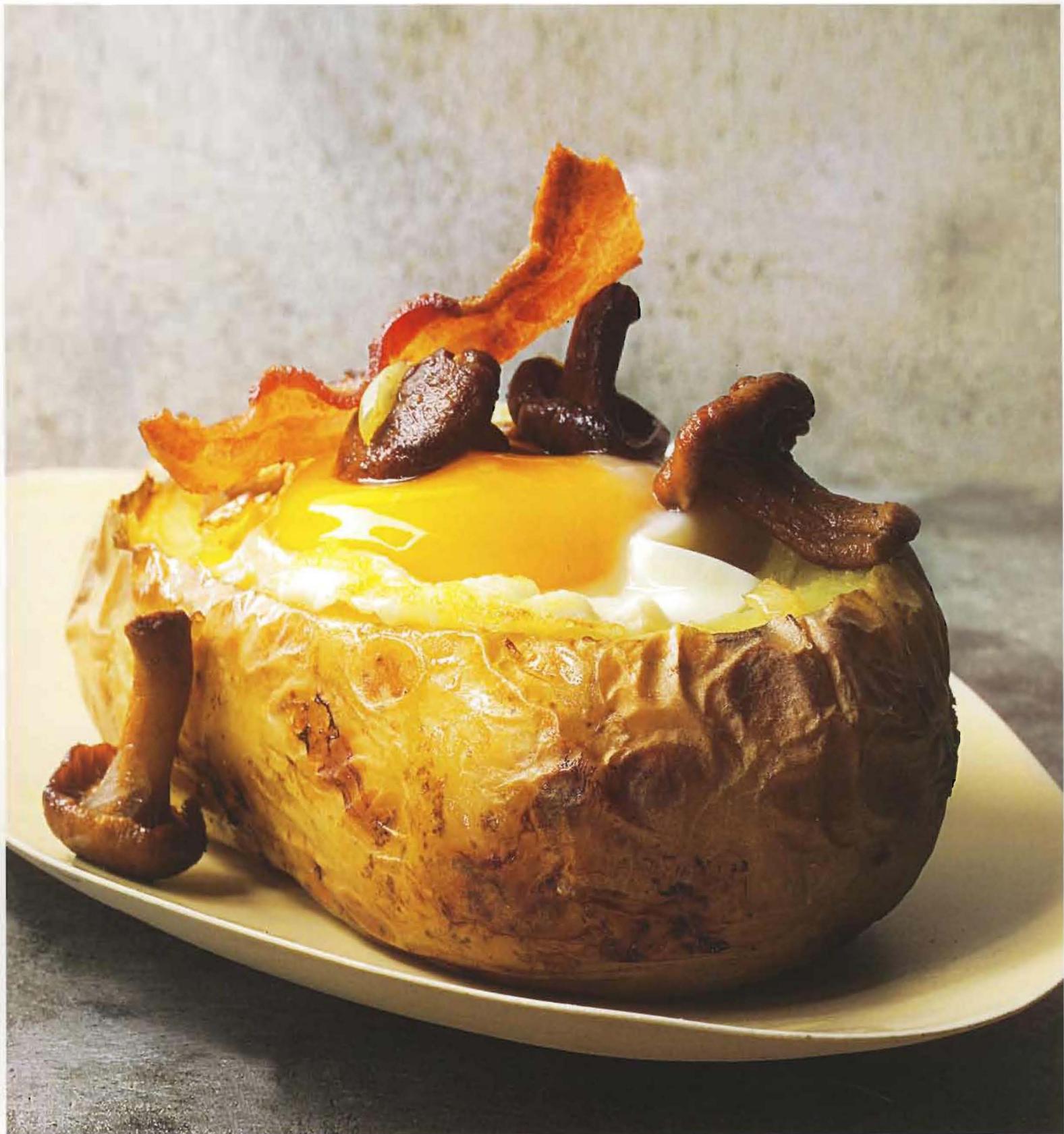
Cette recette peut évoluer selon vos envies. Choisissez vos champignons préférés.

Vous pouvez aussi confectionner une fricassée avec de tout petits lardons ou oignons grelots déglacés au vin rouge.

POMMES À L'ŒUF

PROGRESSION

- Préchauffer le Four à 200 degrés.
- Laver et emballer une à une les pommes de terre dans une feuille de papier d'aluminium. Cuire les pommes de terre au Four pendant 40 minutes. Les sortir du Four, couper une fine tranche dans la longueur et vider une partie de la pulpe.
- Parallèlement, éplucher, laver et hacher finement l'oignon.
- Équeuter et essuyer les champignons coupés en petits dés.
- Dans une poêle bien chaude, faire fondre le beurre. Quand celui-ci obtient une jolie couleur brune, faire revenir les champignons et ajouter l'oignon haché. Assaisonner avec le sel fin et le poivre du moulin.
- Garnir le fond des pommes de terre avec la fricassée de champignons. Casser un œuf dans chaque pomme de terre, placer dessus une fine tranche de lard et replacer le couvercle sur la pomme de terre. Mettre au Four, et laisser cuire pendant 5 à 6 minutes. Sortir les pommes de terre du Four lorsque le blanc a coagulé mais que le jaune est juste cuit.
- Servir bien chaud, accompagné d'une salade relevée.



BON D'ÉCONOMAT

4 gros œufs de poule extra-frais

60 g de crème fraîche

½ botte d'aneth

40 g d'œufs de saumon

sel fin, poivre du moulin

ŒUFS DE SAUMON

On pêche surtout le saumon dans l'Alaska, l'État de Washington et le Canada entre les mois de juillet et de décembre selon les zones.

Les œufs de saumon keta, de couleur orangée sont les plus demandés.

Les œufs de saumon argenté sont plus petits et de couleur rouge sombre.

Les œufs de saumon royal sont les plus gros et leur coquille est plus épaisse que les œufs de saumon keta.

ŒUF AUX ŒUFS

PROGRESSION

- Confectionner tout d'abord une crème mousseuse aux œufs de saumon. Pour ce faire, placer la crème liquide bien froide dans un saladier et fouetter énergiquement pour l'aérer. Attention, la difficulté sera de s'arrêter avant que la crème ne se transforme en chantilly.
- Assaisonner avec le sel fin et le poivre du moulin puis ajouter l'aneth préalablement lavé, effeuillé et concassé finement.
- Parallèlement, faire cuire les œufs à la coque. Cela paraît peut-être simple mais cuire des œufs à la coque et les servir bien chauds demande une certaine attention. Plonger au moment du service vos œufs de poule dans une casserole d'eau frémissante. Laisser cuire 3 minutes au chronomètre puis égoutter. Placer en coquetiers.
- À l'aide d'un ciseau à œuf couper l'extrémité de l'œuf. Retirer une cuillerée à café de blanc superflu et remplacer par la crème mousseuse.
- Placer sur le dessus une cuillerée à café d'œufs de saumon et servir très rapidement pour que la préparation soit chaude.
- Il est possible d'accompagner cette recette de quelques mouillettes de pain bio, aux algues, campagne, seigle ou... tout simplement nature.

PETITS NIÇOIS FARCIS AUX OEUFS DE CAILLE

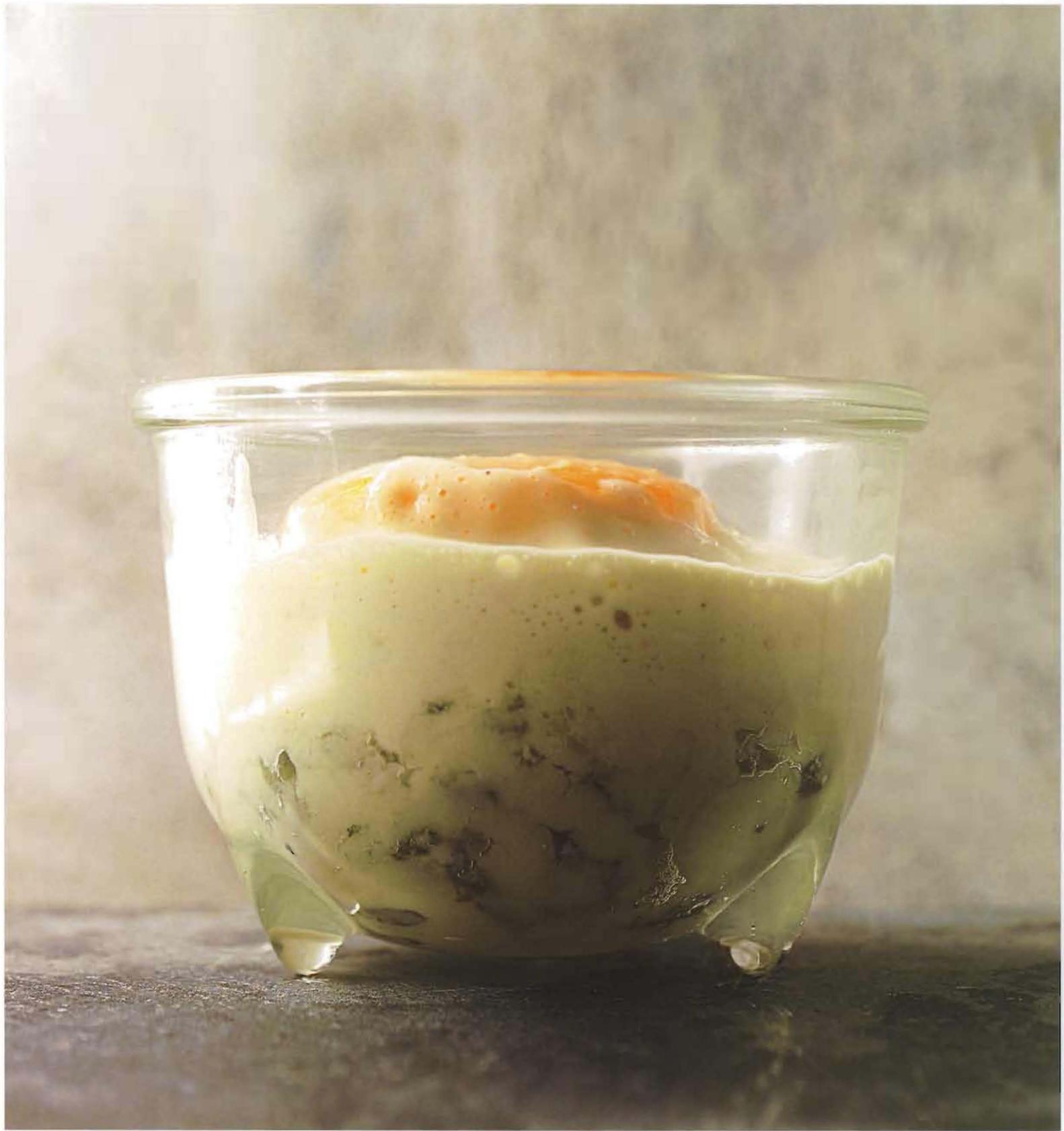
BON D'ÉCONOMAT

- 4 minicourgettes
- 4 minipâtissons
- 4 minitomates
- 100 g de Farce Fine de porc ou
chair à saucisse Fine
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 12 œufs de caille
- 15 cl de jus de veau
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- ½ botte de persil plat
- sel fin et poivre du moulin
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 3 Feuilles de basilic

Il est bien sûr possible d'utiliser des légumes de taille classique en les coupant en petits tronçons. Vous pouvez aussi remplacer courgette et pâtisson par des aubergines, des grosses tomates ou tout autre légume que vous trouverez sur votre marché. Attention à la cuisson de vos légumes : je ne vous ai volontairement pas donné de temps de cuisson car cela dépend de l'origine des produits ainsi que de la saison.

PROGRESSION

- Faire cuire les minicourgettes et les minipâtissons dans une casserole d'eau frémissante bien salée. Lorsqu'ils sont cuits, les plonger dans l'eau glacée puis réserver au froid.
- Parallèlement assaisonner la Farce Fine de porc en y ajoutant l'échalote préalablement épluchée et hachée finement, le persil finement haché et la gousse d'ail épluchée, dégermée et hachée finement. Ajouter les trois feuilles de basilic finement ciselées. Rectifier l'assaisonnement avec le sel fin et le poivre du moulin.
- Ouvrir le dessus des courgettes et des pâtissons. Enlever un couvercle dans les tomates puis, à l'aide d'une petite cuillère à café, creuser tous les légumes. Les remplir aux trois quarts avec la Farce Fine.
- Préchauffer le Four à 160 degrés. Placer les légumes dans un plat allant au Four. Napper d'un fin filet d'huile d'olive. Assaisonner avec 2 tours de moulin à poivre et placer au Four pour 10 minutes.
- Parallèlement, dans une poêle antiadhésive, casser des petits œufs de caille. Lorsqu'ils sont cuits, les découper avec un petit emporte-pièce et en placer un sur la Farce de chaque légume. Replacer le couvercle sur le côté.
- Dresser un légume de chaque sorte sur des assiettes de service puis souligner avec un peu de jus de veau chauffé, trancher avec le reste de l'huile d'olive et rehausser le goût avec le vinaigre balsamique réduit. Ce plat se sert en entrée et sent bon la Provence.



CAQUELON D'ŒUF AU ROQUEFORT

BON D'ÉCONOMAT

4 œufs de poule
120 g de crème épaisse
2 c. à soupe de porto rouge
80 g de roquefort moelleux
1 branche de céleri
10 g de beurre frais
quelques râpures de noix de muscade
sel fin, poivre du moulin

PROGRESSION

- Préchauffer le Four à 170 degrés.
- Laver et hacher finement la branche de céleri.
- Dans une casserole, faire fondre le beurre et ajouter le céleri haché. Déglacer avec le porto et laisser réduire.
- Ajouter le roquefort préalablement concassé en petits morceaux. Laisser fondre à feu doux, ajouter la crème fraîche. À la première ébullition, débarrasser la crème dans un mixer à soupe. Mixer jusqu'à obtention d'une crème onctueuse, rectifier l'assaisonnement.
- Partager la crème dans quatre caquelons de porcelaine. Casser un œuf dans chaque caquelon. Râper un peu de noix de muscade sur chaque œuf.
- Enfourner les caquelons au bain-marie et laisser cuire pendant 7 minutes.
- Servir dès la sortie du Four accompagné de quelques mouillettes de pain de campagne.

J'ai réalisé cette recette à base de roquefort, mais vous pouvez la confectionner avec d'autres fromages (fourme d'Ambert, bleu de Termillon, etc.). Vous pouvez aussi réaliser cette recette à base d'œufs de caille ou sous forme de trilogie, avec trois fromages différents.

MOULES FARCIES EN PANÛRE DE POUTARGUE

BON D'ÉCONOMAT

20 moules d'Espagne
100 g de beurre demi-sel
½ botte de ciboulette
½ botte de persil
½ botte d'estragon
10 g de poutargue
5 g d'amandes râpées
sel fin, poivre du moulin

PROGRESSION

- Gratter et laver abondamment les moules à l'eau claire. Les laisser s'ouvrir dans une casserole sur feu vif à couvert pendant 3 à 4 minutes. Débarrasser et décoriquer les coquillages en gardant une coquille par moule.
- Parallèlement, laisser le beurre ramollir à température ambiante et ajouter les herbes préalablement effeuillées, lavées et hachées finement. Assaisonner avec le sel fin et le poivre du moulin.
- Garnir les coquilles avec les moules et recouvrir généreusement avec le beurre d'herbes.
- Préparer la panure en passant dans un mixer la poutargue et les amandes râpées. Saupoudrer les moules avec ce mélange.
- Passer au four préalablement préchauffé à 160 degrés pendant 6 à 8 minutes.
- Servir très chaud, soit en apéritif soit en entrée.

Attention à l'utilisation de la poutargue en poudre. Elle apportera à votre recette un agréable goût iodé et marin mais aura aussi tendance à saler votre plat. Prenez garde à vos dosages d'assaisonnement.



BON D'ÉCONOMAT

- 4 œufs de poule
- 1 botte de ciboulette
- 1 botte d'estragon
- sel fin et poivre du moulin
- 8 tomates cerises
- 4 c. à soupe d'huile de noisette
- 1 pincée de noix de muscade râpée

L'ŒUF OU LA POULE?

Qui de l'œuf ou de la poule est apparu en premier? Grande question qui a éveillé l'imagination de très nombreuses générations. Il semble que les premières pondeuses furent des canes et des oies provenant de Chine, il y a plus de 6000 ans. La poule apparut en Inde 2000 ans plus tard et ne fit son entrée en Occident qu'au V^e siècle avant notre ère.

MOELLEUX DE BLANC AUX HERBES

PROGRESSION

- Préchauffer le Four à 200 degrés.
- Séparer les blancs des jaunes. Saler légèrement les blancs et les monter en neige à l'aide d'un Fouet électrique. Lorsqu'ils sont bien blancs et bien fermes, ajouter la ciboulette et l'estragon préalablement lavés, effeuillés et coupés finement. Rectifier l'assaisonnement avec le sel fin et le poivre du moulin. Ajouter la noix de muscade râpée.
- Remplir des petits cercles individuels à moitié avec du blanc monté en neige. Placer un jaune d'œuf par cercle et recouvrir le tout avec du blanc monté en neige. Lisser avec une spatule.
- Placer les petits cercles au Four pour une durée de 5 à 6 minutes puis les sortir du Four, les démouler au centre des assiettes. Souligner avec un trait d'huile de noisette et parsemer avec les petites tomates cerises coupées en quartiers.

TARTARE DE SAUMON SAUVAGE EN CROUSTILLE D'ŒUFS DE POISSON VOLANT

BON D'ÉCONOMAT

- 200 g de saumon très Frais
- 200 g de saumon Fumé
- 50 g d'œufs de saumon
- 1 citron jaune
- 1 citron vert
- 2 petites échalotes
- 1 c. à soupe de moutarde condiment
- 1/2 yaourt nature
- 1 botte d'aneth
- sel fin et poivre du moulin
- 100 g d'œufs de poisson volant au wasabi
- 4 Feuilles de brick
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

Cette recette a une couleur asiatique que vous pouvez modifier en changeant la base du poisson pour le tartare, le dressage, ou en choisissant d'autres œufs de poisson (les œufs de poisson volant ne sont pas toujours faciles à trouver).

PROGRESSION

- Préparer le tartare en hachant au couteau (surtout pas au robot !) le saumon Fumé et le saumon cru. Poivrer généreusement. Ajouter les échalotes et l'aneth finement hachés. Ajouter les jus de citron vert et jaune. Ajouter une cuillerée à soupe de moutarde, le yaourt et les œufs de saumon. Rectifier l'assaisonnement.
- Mettre au frais pour au moins 2 heures en mélangeant de temps en temps.
- Parallèlement, confectionner les croustilles d'œufs de poisson volant. Dans les Feuilles de brick couper des bandes de 4 cm de largeur. Badigeonner avec un peu d'huile d'olive et coller les bandes deux par deux. Monter sur une boîte de conserve vide.
- Préchauffer le Four à 200 degrés et faire torrifier les croustilles 2 minutes. Bien surveiller le Four car les Feuilles de brick brûlent vite.
- Pour le dressage, placer une jolie quenelle de tartare de saumon dans la croustille et la déposer au centre de l'assiette. Poser sur la croustille ou sur le tartare une petite cuillerée d'œufs de poisson volant. Décorer avec le reste d'aneth et servir bien Frais en entrée.

Photo double page suivante





BON D'ÉCONOMAT

4 galettes de maïs ou tacos
 60 g d'œufs de truite
 60 g d'œufs de saumon
 1/2 botte de persil plat
 1/2 botte de coriandre fraîche
 1/2 botte de ciboulette
 1/2 botte d'aneth
 sel fin et poivre du moulin
 2 avocats bien mûrs
 1 citron
 1 sachet d'épices à guacamole
 quelques gouttes de Tabasco

TACOS D'ŒUFS DES MERS

PROGRESSION

- Préchauffer le four à 160 degrés.
- Rouler les tacos en forme de cônes et les placer dans le four 5 à 7 minutes. Sortir les cônes croustillants et réserver à température ambiante.
- Parallèlement, laver, équeuter et concasser les herbes fraîches.
- Éplucher l'avocat, retirer le noyau, placer dans un récipient avec le jus de citron, les épices et quelques gouttes de Tabasco. Mixer jusqu'à l'obtention d'une purée lisse et crémeuse. Vérifier l'assaisonnement.
- Dans un saladier mélanger les herbes concassées avec le guacamole puis ajouter les œufs de saumon et les œufs de truite.
- Pour le dressage, farcir les cônes avec ce mélange. Disposer dans les assiettes puis laisser place à l'imagination pour la décoration de cette entrée : soit avec le reste des œufs, soit avec une salade d'herbes, soit pourquoi pas avec un avocat émincé en éventail, une petite grappe de tomates ou toute autre décoration...

FONDANT D'OSEILLE AUX OEUFS DE CARPE

BON D'ÉCONOMAT

- 4 œufs de poule
- 150 g d'oseille fraîche
- 1 c. à soupe de farine
- 15 cl de lait
- 30 g de coriandre fraîche
- 30 g de persil frisé
- 10 g d'aneth
- 2 pincées de muscade en poudre
- 20 g de beurre
- 70 g de crème fraîche
- 50 g d'œufs de carpe
- sel fin et poivre du moulin

PROGRESSION

- Préchauffer le four à 150 degrés.
- Casser les œufs dans une terrine et les battre en omelette. Ajouter la farine et fouetter le mélange. Verser le lait, ajouter la muscade. Assaisonner avec le sel et le poivre.
- Laver et ciseler finement l'oseille. Ajouter l'oseille et les fines herbes lavées et hachées finement dans la terrine. Bien mélanger le tout.
- Beurrer un moule à bord haut et verser la préparation dedans. Glisser au four et laisser cuire 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que le flan soit pris. Sortir du four et laisser refroidir. Démouler dans un plat.
- Déposer sur le flan la crème préalablement montée en chantilly et napper généreusement avec les œufs de carpe.

Les filets de carpe sont souvent cuisinés avec de l'oseille qui fait fondre les arêtes, c'est donc un dérivé que je vous propose.

Il est possible de marier des œufs de poissons avec de petits flans de légumes. Confectionnez des flans avec les légumes de votre choix et mêlez-les avec délicatesse en un généreux mariage d'œufs de poisson cuits ou crus.

BON D'ÉCONOMAT

- 50 g de mie de pain
- 12 cl de lait
- 50 g d'œufs de brochet
- 1 carotte
- 3 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 botte de basilic frais
- 350 g de petits encornets marinés
- (8 par personne)
- 3 œufs de poule
- sel fin et poivre du moulin
- 1 pincée de quatre-épices

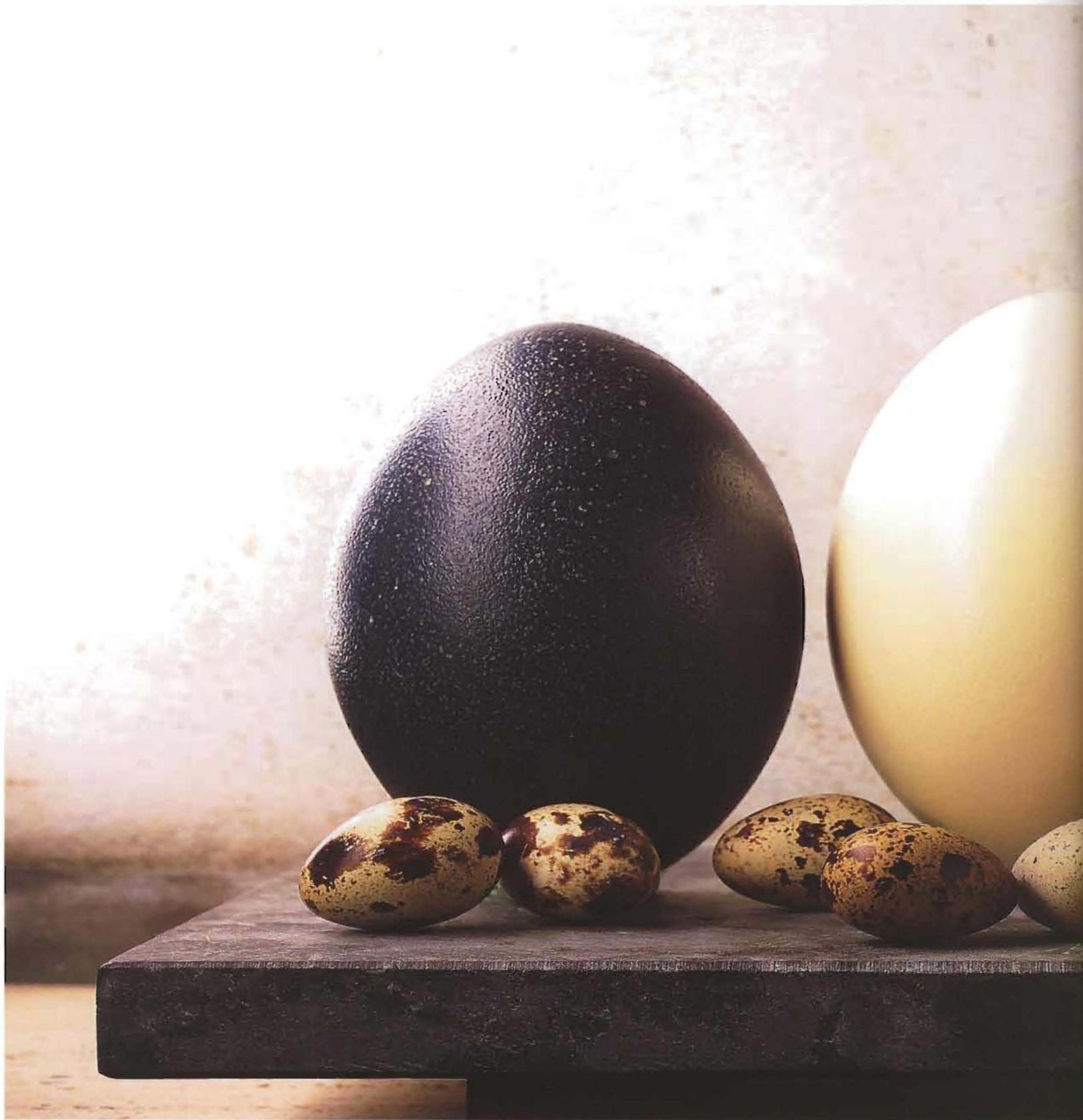
Cette recette peut être servie en entrée pour un déjeuner d'été. Il est possible d'utiliser des œufs de saumon ou des œufs de truite pour la farce.

SOUPIONS FARCIS AUX OEUFS DE BROCHET

PROGRESSION

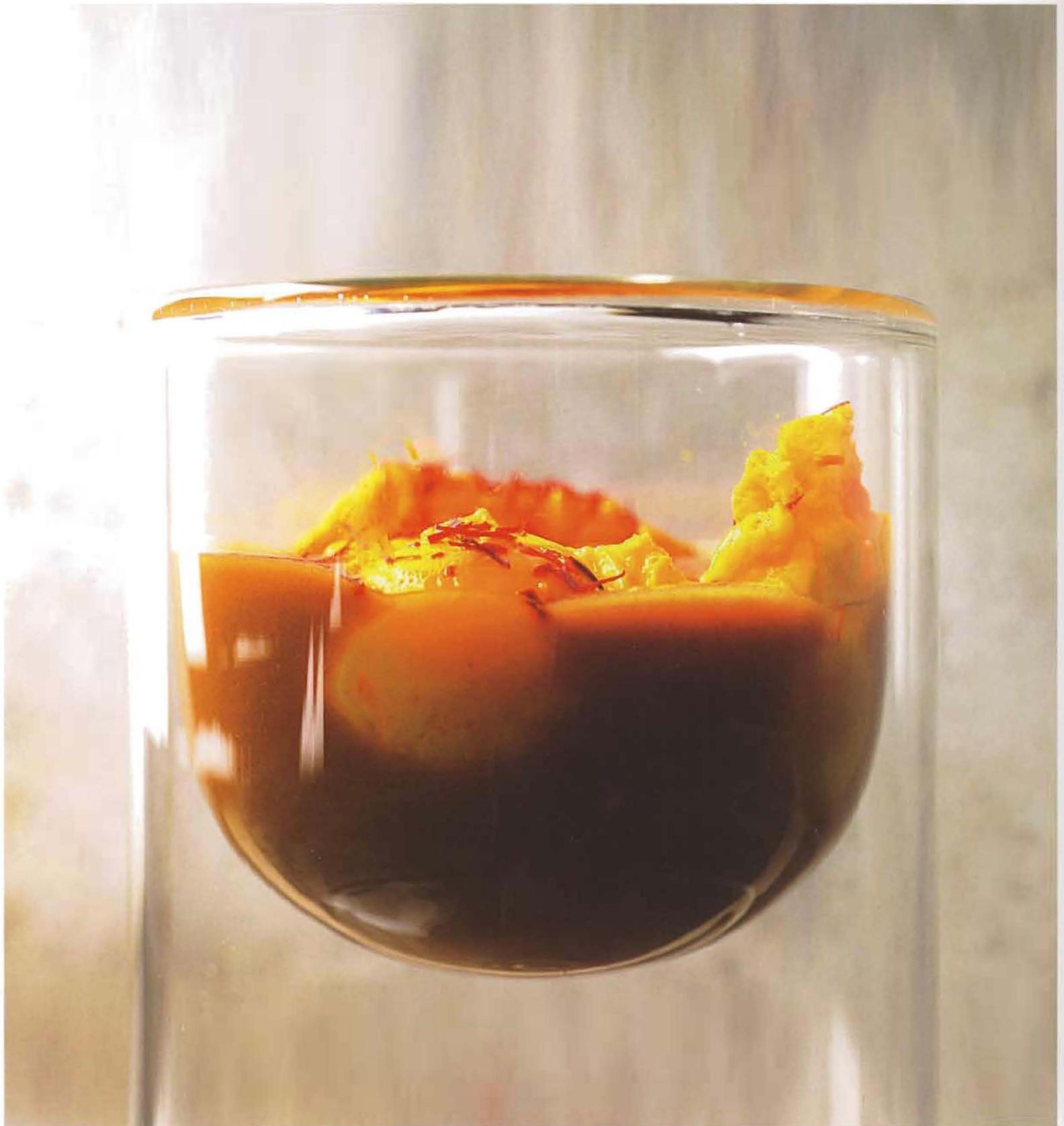
- Ciseler finement le basilic frais et le mettre à infuser dans un peu d'huile d'olive.
- Mettre à cuire les œufs de poule 10 minutes dans l'eau frémissante salée. Lorsque les œufs sont durs, les refroidir sous l'eau froide et les écaler. Séparer les blancs des jaunes.
- Dans un saladier, placer la mie de pain, le lait et les jaunes d'œufs durs. Écraser ce mélange en pommade. Assaisonner de sel fin et de poivre du moulin. Ajouter une pincée de quatre-épices et les œufs de brochet ainsi que les blancs d'œufs durs concassés. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
- Retirer les encornets de leur marinade puis, à l'aide d'une poche à pâtisserie, les farcir de la farce aux œufs de brochet.
- Mélanger dans un saladier l'huile d'olive et le vinaigre balsamique.
- Éplucher, laver et tailler la carotte en julienne ou en petits bâtonnets. Ajouter la julienne de carotte (sauf quelques bâtonnets qui serviront pour le décor) à la vinaigrette puis placer les petits encornets en corolle dans les assiettes de service et napper avec l'huile d'olive parfumée au basilic.
- Parsemer de quelques bâtonnets de carotte qui donneront à la recette une teinte légèrement sucrée et croquante.





Dans la tradition





MARMITE D'ŒUFS DE CAILLE

BON D'ÉCONOMAT

400 g de poisson de roche
 2 gros oignons
 3 tomates bien mûres
 1 botte de basilic
 3 gousses d'ail
 1 litre de Fumet de poisson
 1 pincée de safran
 1 c. à café de paprika
 3 c. à soupe de Ricard®
 4 c. à soupe d'huile d'olive
 16 œufs de caille
 30 g de rouille
 1 baguette de pain complet

Cette recette est typiquement provençale. Les jaunes d'œufs de caille pochés vont adoucir l'ensemble de cette entrée et donner un velours incomparable à la soupe de poissons. Vous pouvez remplacer les œufs de caille par des œufs de poule.

PROGRESSION

- Éplucher les oignons et les tailler en gros morceaux.
- Laver les tomates et les tailler aussi en gros morceaux.
- Gratter et laver les poissons de roche. Les concasser.
- Dans une grande casserole, faire chauffer 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Lorsque celle-ci est bien chaude y jeter le poisson et faire revenir vivement 4 à 5 minutes.
- Ajouter les oignons, les tomates, les 3 gousses d'ail lavées mais non-épluchées, la botte de basilic lavée mais entière. Remuer le tout.
- Flamber avec le Ricard®. Ajouter le safran, le paprika, saler, donner un tour de moulin à poivre et mouiller avec le Fumet de poisson. Laisser cuire à feu doux pendant environ 1 heure.
- Mixer le tout puis passer à travers une passoire et faire à nouveau frémir cette soupe de poisson.
- Casser les œufs de caille dans de petits ramequins puis les pocher 2 minutes dans la soupe de poisson. Servir en soupière ou en caquelon ou encore en assiettes creuses individuelles cette soupe bien chaude accompagnée de rouille et de croûtons de pain confectionnés avec la baguette.

BON D'ÉCONOMAT

- 4 crottins de Chavignol
- 4 petits œufs de poule
- 4 c. à soupe de sancerre blanc
- 160 g de raisin blanc
- 80 g de roquette sauvage
- 2 c. à soupe d'huile de noisette
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- sel fin, poivre du moulin
- 4 tranches de pain aux noix

Cette recette est dédiée à la région de mon enfance. Soyez vigilant sur le choix de vos fromages, ni trop frais ni trop secs. Cette recette peut se réaliser aussi bien avec des œufs de poule qu'avec des œufs de caille. Pour un goût plus prononcé il vous est possible d'ajouter quelques gouttes d'alcool de raisin dans les fromages avant de les mettre au four.

Prenez garde de ne pas trop cuire les œufs afin que les jaunes restent liquides.

OEUFS SANCERROIS

PROGRESSION

- Découper un petit couvercle sur les fromages. À l'aide d'une petite cuillère, vider les fromages en prenant garde de ne pas endommager la coque. Réserver au frais.
- Parallèlement éplucher et épépiner les raisins et les faire mariner dans le sancerre 1 heure environ.
- Préchauffer le four à 200 degrés.
- Reprendre les fromages et les remplir de raisin mariné. Casser un œuf par fromage. Napper d'une demi-cuillerée à café d'huile de noisette, assaisonner avec le sel fin et le poivre du moulin, replacer le couvercle. Déposer les fromages remplis sur les tranches de pain aux noix.
- Enfourner les fromages 6 minutes.
- Préparer une vinaigrette avec le vinaigre balsamique et le reste de l'huile de noisette. Assaisonner la roquette après l'avoir lavée et bien égouttée. Sortir les fromages du four et déposer sur la salade assaisonnée. Servir bien chaud.

BON D'ÉCONOMAT

800 g de coques
 2 échalotes
 25 cl de vin blanc sec
 400 g de crème Fraîche
 1 botte de persil plat
 20 œufs de caille
 20 g d'œufs de lump rouges
 50 g de beurre demi-sel
 sel fin, poivre du moulin

LE LUMP

Le lump est un poisson de la partie nord de l'Océan Atlantique.

Pendant la période de reproduction, on le trouve surtout dans les eaux peu profondes du littoral norvégien. Les œufs de lump, souvent considérés comme une imitation du caviar russe, sont principalement produits par le Danemark et l'Islande. Une fois prélevés, les œufs sont conservés dans une saumure, rincés puis mélangés à du sel fin. Ils sont ensuite colorés en noir pour ressembler à du caviar russe.

OEUFS À LA COQUE

PROGRESSION

- Gratter et laver les coques.
- Éplucher et hacher les échalotes.
- Effeuilleter et laver le persil plat.
- Dans une grande casserole, faire fondre le beurre demi-sel. Ajouter les échalotes hachées. Lorsque celles-ci sont bien revenues et légèrement blondes, ajouter les coques et les laisser s'ouvrir doucement à feu doux. Puis ajouter le vin blanc et laisser cuire à feu doux 7 à 9 minutes.
- Ajouter la crème et la moitié du persil plat effeuillé. Laisser cuire doucement 5 minutes.
- Débarrasser et décortiquer les coques en gardant les coquilles vides.
- Replacer les coques dans la sauce et le tout sur feu doux, puis casser les œufs de caille dans la préparation en prenant garde de ne pas les percer. Laisser cuire 2 minutes puis dresser les assiettes.
- Décorer avec les feuilles de persil plat restant, et parsemer de quelques œufs de lump.
- Servir bien chaud.
- Cette recette est réalisable avec d'autres coquillages, praires, moules...

BON D'ÉCONOMAT

60 œufs de caille

250 g de lard fumé

160 g de maïs

50 g de beurre

1 botte de persil plat

sel fin, poivre du moulin

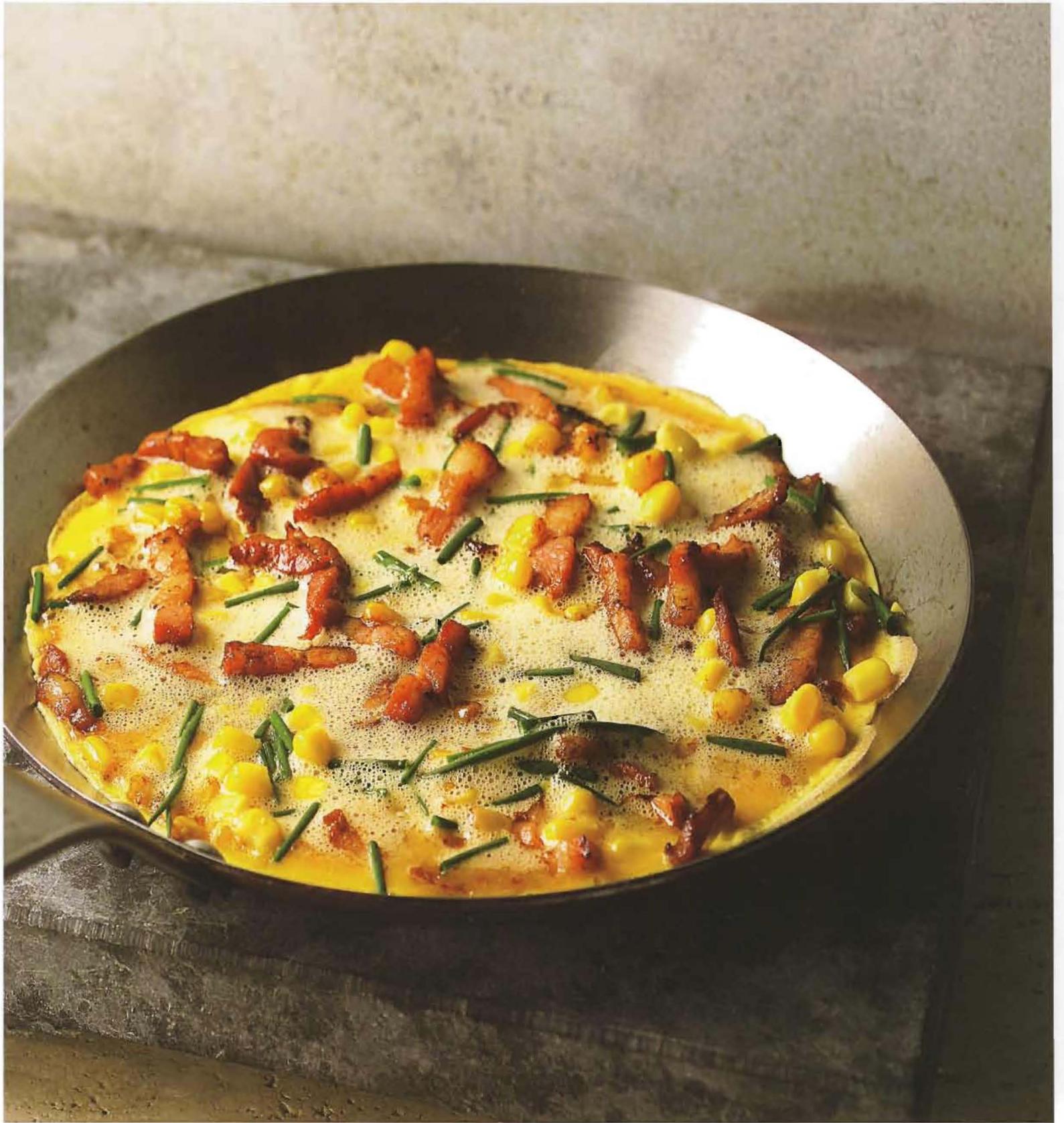
Cette omelette à base d'œufs de caille prendra un goût onctueux dû à la prééminence du jaune dans les œufs de caille. Le lard et le maïs compléteront la garniture de ce plat. Attention de ne pas trop saler vos œufs de caille, le lard y pourvoira.

Cette recette est réalisable avec d'autres œufs qu'ils soient de poule, de dinde ou même de perdrix.

OMELETTE PLATE DE CAILLE AU MAÏS ET AU LARD FUMÉ

PROGRESSION

- Dans un saladier, casser les œufs de caille puis, à l'aide d'un Fouet, mélanger afin d'obtenir un liquide homogène. Assaisonner avec le sel fin et le poivre du moulin. Réserver au Frais.
- Parallèlement, tailler dans la poitrine fumée de tout petits lardons. Placer dans une casserole, mouiller à hauteur d'eau froide et porter à ébullition. Lorsque l'eau se met à frémir, débarrasser dans une passoire et rincer à l'eau froide.
- Dans une poêle antiadhésive, faire fondre un peu de beurre puis poêler les petits lardons. Lorsque ceux-ci colorent légèrement et deviennent croustillants, ajouter le maïs et le persil plat préalablement lavé, effeuillé et concassé.
- Verser sur un quart de cette Fricassée une louche d'œufs de caille fouettés et laisser cuire 2 à 3 minutes à feu doux.
- Retourner cette poêlée dans une assiette telle une crêpe et recommencer l'opération pour l'ensemble des convives.



BON D'ÉCONOMAT

- 4 œufs de poule
- 40 g de beurre
- 40 g de Farine type 55
- 4 dl de lait entier
- 1/2 c. à café de sel
- 150 g de reblochon bien fait
- 1 pincée de muscade
- 4 c. à soupe de genépi
- 1 pincée de levure chimique
- poivre du moulin

Cette recette est un grand classique de la cuisine française. Elle supporte pratiquement toutes les facéties. Alors laissez aller votre imagination pour créer votre propre soufflé.

SOUFFLÉ AU REBLOCHON ET GENÉPI

PROGRESSION

- Dans une casserole, faire fondre le beurre sans coloration et ajouter la farine en pluie fine. Laisser cuire doucement 3 à 4 minutes sans cesser de remuer avec un fouet. Lorsque le mélange devient mousseux et blanc, verser le lait froid et cuire 4 à 5 minutes à feu doux.
- Ajouter le fromage débarrassé de sa croûte et le laisser fondre doucement. Ajouter le genépi, 3 tours de moulin à poivre, la levure et la râpée de muscade.
- Laisser refroidir à température ambiante et ajouter les jaunes d'œufs.
- Préchauffer le four à 180 degrés.
- Parallèlement fouetter les blancs avec une pincée de sel fin au mixer électrique. Lorsqu'ils sont bien fermes, les incorporer délicatement à l'aide d'une spatule de bois à la préparation au fromage. Lorsque le mélange est bien lisse et homogène, verser dans des moules à soufflé généreusement beurrés et farinés.
- Enfourner et laisser cuire 25 à 30 minutes.
- Servir dès la sortie du four.

BON D'ÉCONOMAT

8 gros œufs de poule
1/2 botte de cerfeuil
1/2 botte d'estragon
1/2 botte de menthe
1/2 botte de persil plat
50 g de beurre demi-sel
sel fin, poivre du moulin

BROCHETTES D'ŒUFS

PROGRESSION

- Percer un trou aux extrémités de chaque œuf à l'aide d'une épingle du diamètre d'une brochette.
- Vider les œufs dans un saladier en soufflant dans l'un des trous. Battre les œufs, assaisonner avec le sel fin et le poivre du moulin.
- Effeuillez, lavez et hachez finement les herbes. Les ajouter aux œufs. Faire cuire dans le beurre chaud en fouettant énergiquement.
- Garder les œufs brouillés très onctueux, les verser dans une poche à pâtisserie et remplir les coquilles.
- Embrocher les œufs par deux.
- Cuire 5 minutes sur une flamme sans cesser de tourner.

ATTENTION EXPLOSION !

Ne faites pas cuire vos œufs au micro-ondes, ils pourraient exploser. La transformation de l'eau en vapeur provoque une surpression qui peut faire exploser l'œuf et provoquer de graves dégâts dans votre four.

BON D'ÉCONOMAT

4 œufs

2 litres d'huile à friture

sel fin, poivre du moulin

Pâte à beignets

10 cl de lait

1 sachet de levure de boulanger

1 œuf

150 g de farine

10 g de sel

10 cl de bière blonde

2 c. à soupe d'huile de noisette

Vous pouvez réaliser cette recette avec bien d'autres œufs pochés. Vous pouvez aussi donner un caractère différent à votre pâte à beignets en y ajoutant des épices telles que curry, safran, quatre-épices, cannelle ou bien d'autres. Votre recette n'en sera que plus exotique.

BEIGNETS D'ŒUFS

PROGRESSION

• Préparer tout d'abord la pâte à beignets. Pour ce faire, délayer la levure dans le lait tiède. Séparer les blancs des jaunes et réserver les blancs au frais. Faire tomber en pluie fine la farine sur les jaunes puis ajouter la bière, le sel, l'huile de noisette et le mélange lait-levure. Mélanger vivement cette préparation afin qu'elle se transforme en pâte lisse. Couvrir d'un linge humide et réserver 2 heures dans un endroit tempéré.

• Au bout de ce temps, monter les blancs en neige avec une pointe de sel fin puis ajouter la pâte qui aura reposé 2 heures. Le mélange doit être homogène. Laisser reposer au frais.

• Pendant ce temps, pocher les œufs dans une eau frémissante vinaigrée. Casser les œufs dans un ramequin et les pocher un à un 3 minutes en les retournant à l'aide d'une écumoire. Les égoutter sur un papier absorbant et laisser refroidir.

• Chauffer la friteuse à 180 degrés.

• Enrober les œufs pochés de pâte à beignets puis les plonger dans la friture 2 à 3 minutes. Égoutter et déposer sur un papier absorbant.

• Assaisonner au sel fin et poivre du moulin puis servir les beignets très chauds, accompagnés d'une salade de mesclun assaisonnée à l'huile de noisette et parsemée, pourquoi pas, d'un concassé de mandarines.

BON D'ÉCONOMAT

16 œufs de poule
 80 g de tapenade
 5 brins de thym Frais
 1 botte de basilic
 80 g de concassé de tomates
 2 gousses d'ail
 2 c. à soupe d'huile d'olive
 50 g d'olives noires et vertes
 30 g de tomates séchées
 sel fin et poivre du moulin
 piment de Cayenne en poudre

Cette recette est de pur terroir provençal mais modifiable car vous pouvez la parfumer différemment et la confectionner avec tout un tas d'œufs aussi divers que l'œuf de caille, de nandou ou même d'autruche. Soyez seulement vigilant sur les temps de cuisson.

CRESPEU

PROGRESSION

- Casser et battre les œufs dans un saladier puis les répartir dans 4 bols.
- Dans le premier, assaisonner avec du sel fin et du poivre du moulin et ajouter les 80 grammes de tapenade. Attention la tapenade étant salée, il faut assaisonner avec modération.
- Dans le deuxième bol, placer le thym préalablement lavé et concassé et ajouter les gousses d'ail épluchées, dégermées et hachées très finement.
- Dans le troisième bol, assaisonner avec le sel fin, le poivre du moulin, le piment de Cayenne et ajouter le basilic haché finement.
- Dans le quatrième bol, assaisonner avec le sel fin, le poivre du moulin et ajouter le concassé de tomates confectionné au préalable ou acheté tout fait.
- Dans une casserole, mettre un tout petit peu d'huile d'olive et cuire le premier mélange avec la tapenade en œufs brouillés. Cuire environ 3 minutes tout en fouettant énergiquement.
- Préchauffer le four à 180 degrés et huiler à l'aide d'un papier absorbant l'intérieur d'un moule à charlotte. Lorsque la première brouillade de tapenade est cuite, la verser dans le moule à charlotte puis placer celle-ci dans le four pour une durée de 4 minutes.
- Pendant ce temps, confectionner la deuxième brouillade au thym frais, même opération que pour la brouillade de tapenade. Sortir le moule à charlotte et verser la deuxième brouillade sur la première.
- Confectionner les autres brouillades et les superposer dans le moule à charlotte.
- Finir la cuisson au four 7 à 8 minutes.
- Sortir du four et démouler sur le plat de service. Servir bien chaud accompagné d'une salade d'herbes assaisonnée d'huile d'olive et de citron.

Photo double page suivante





BON D'ÉCONOMAT

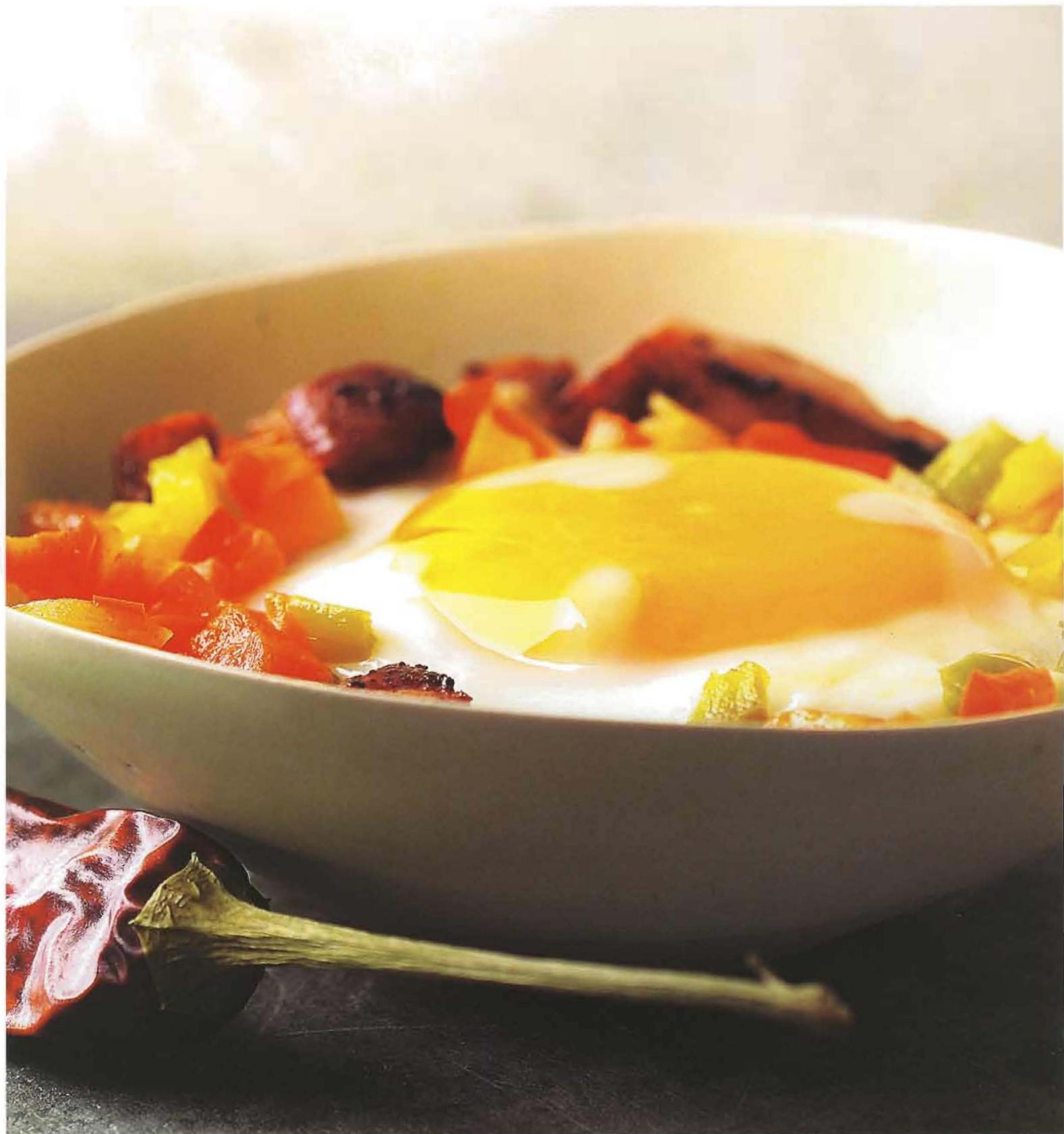
4 gros œufs de poule
 2 gousses d'ail
 3 c. à soupe d'huile d'olive
 4 tranches de jambon de Bayonne ou
 un talon de jambon
 2 gros oignons
 1/2 piment vert
 2 poivrons rouges
 1 poivron vert
 2 grosses tomates bien mûres
 sel fin, poivre du moulin
 thym, laurier

Vous pouvez accompagner cette recette
 d'une large tranche de pain de
 campagne grillée et frottée à l'ail. Vous
 pouvez aussi la réaliser avec d'autres
 sortes d'œufs... de caille, de perdrix, de
 nandou, d'émeu ou même avec un seul
 œuf d'autruche. Prenez simplement
 garde au temps de cuisson qu'il faudra
 adapter selon l'œuf.

ŒUFS RÔTIS EN PIPERADE

PROGRESSION

- Commencer par préparer la piperade : éplucher et émincer les oignons. Laver et couper les poivrons en lamelles en prenant garde de bien retirer les graines. Laver et couper en gros morceaux les tomates. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile d'olive et faire revenir les oignons avec les poivrons et les gousses d'ail non épluchées pendant environ 8 à 10 minutes.
- Ajouter les tomates en morceaux, le thym, le demi-piment vert, le laurier et le jambon coupé en petits dés. Assaisonner avec le sel fin et le poivre du moulin. (Attention à l'assaisonnement : le jambon ayant tendance à saler, ne pas ajouter trop de sel.) Laisser mijoter 20 minutes environ à feu doux.
- Une fois qu'elle est bien cuite, répartir la piperade dans de petits moules à soufflé individuels en retirant les aromates et les gousses d'ail entières.
- Casser un œuf dans chaque moule en prenant garde de ne pas le percer.
- Préchauffer le four à 170 degrés.
- Enfourner et laisser cuire 3 à 4 minutes. Sortir du four et servir bien chaud.



BON D'ÉCONOMAT

- 4 œufs de poule
- 120 g de poitrine fumée
- 120 g d'oignons grelots
- 120 g de champignons boutons
- 50 cl de vin rouge
- 50 cl de jus de veau
- 50 g de beurre frais
- sel fin, poivre du moulin
- 30 g de sucre en poudre
- 1 botte de ciboulette
- 4 grandes tranches de pain de campagne

Cette recette peut elle aussi se confectionner avec d'autres œufs, de caille par exemple pour l'apéritif. Ce plat peut aussi se servir en caquelons sans la tranche de pain, ce qui vous permettra d'ajouter quelques petits croûtons frites sur le dessus.

OEUF VIGNERONNE

PROGRESSION

- Pocher les œufs dans le vin rouge : dans une casserole, porter à ébullition le vin rouge. Casser les œufs individuellement dans de petits bols et les verser un à un dans le vin frémissant. Laisser cuire 3 à 4 minutes puis égoutter à l'aide d'une écumoire sur un papier absorbant. Laisser reposer à température ambiante.
- Préparer la sauce vigneronne. Dans une casserole, faire fondre la moitié du beurre. Lorsqu'il commence à colorer légèrement, faire revenir la poitrine fumée préalablement taillée en petits dés.
- Éplucher et laver les oignons grelots. Les ajouter aux lardons. Saupoudrer avec le sucre en poudre et laisser caraméliser 5 minutes à feu doux.
- Couper les pieds des champignons et les essuyer un à un avec un torchon propre et sec. Ajouter à la garniture et faire revenir avec l'ensemble 3 minutes.
- Déglacer avec le vin rouge de cuisson des œufs, laisser réduire de trois quarts et ajouter le jus de veau. Laisser cuire 5 minutes.
- Puis monter au beurre à feu très doux : couper le reste du beurre en petits morceaux, les parsemer sur le dessus de la sauce et laisser fondre doucement tout en remuant à l'aide d'une spatule en bois.
- Faire griller les tranches de pain de campagne et les placer au centre des assiettes de service. Déposer dessus les œufs pochés au vin et napper de sauce bien chaude. Parsemer de ciboulette ciselée.





Les cocktails



L'EGG'XÎLE

BON D'ÉCONOMAT

- 1 c. à café de cassonade
- 1 œuf
- 1 mesure de rhum ambré
- 2 cl de liqueur de passion
- 1 cl de liqueur de coco
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- 1 pincée de cannelle en poudre
- 1 pincée de coco en poudre

PROGRESSION

- Dans un shaker rempli aux trois quarts de glace, casser l'œuf.
- Ajouter le rhum, la liqueur de passion et la liqueur de coco.
- Agiter pendant 10 secondes.
- Servir dans un verre à cocktail en retenant la glace.

Parsemer sur le dessus du cocktail la noix de muscade, la cannelle et la noix de coco.

L'EGG'XPLOSIF

BON D'ÉCONOMAT

- 3/5 de bourbon
- 1/5 de sirop de canne
- 1/5 de liqueur d'abricot
- 1 blanc d'œuf
- champagne brut pour compléter

PROGRESSION

- Dans un shaker rempli aux trois quarts de glace, verser le bourbon, la liqueur d'abricot, le sirop de canne et le blanc d'œuf.
- Agiter vivement pendant 10 secondes.
- Remplir un verre long drink de champagne Frappé pour un quart, puis compléter avec le contenu du shaker en retenant la glace.

L'EGG'XALOU

BON D'ÉCONOMAT

- 4/5 de porto rouge
- 1/5 de porto blanc
- 2 c. à soupe de crème liquide (Fleurette)
- 1 blanc d'œuf
- 1 c. à soupe de roquefort Baragnaudes
- 1 pincée de sel de céleri
- 1 pincée de muscade râpée

PROGRESSION

- Placer dans un mixer le porto rouge, le porto blanc, la crème fraîche, le blanc d'œuf et le roquefort ainsi que quelques cubes de glace.
- Mixer jusqu'à obtention d'un mélange onctueux et mousseux.
- Verser dans les verres de service et poudrer légèrement avec le sel de céleri et la muscade râpée.
- Décorer d'une branche de quelques feuilles de céleri.

Le cocktail idéal à servir avec un plateau de fromages pour surprendre vos invités. Il tire son nom de : egg, l'œuf ; Xa pour Xavier Thuret (grand passionné des caves de Roquefort) ; Lou du rocher du Combalou qui abrite les secrets de fabrication du roquefort.

L'EGG'XOTIQUE

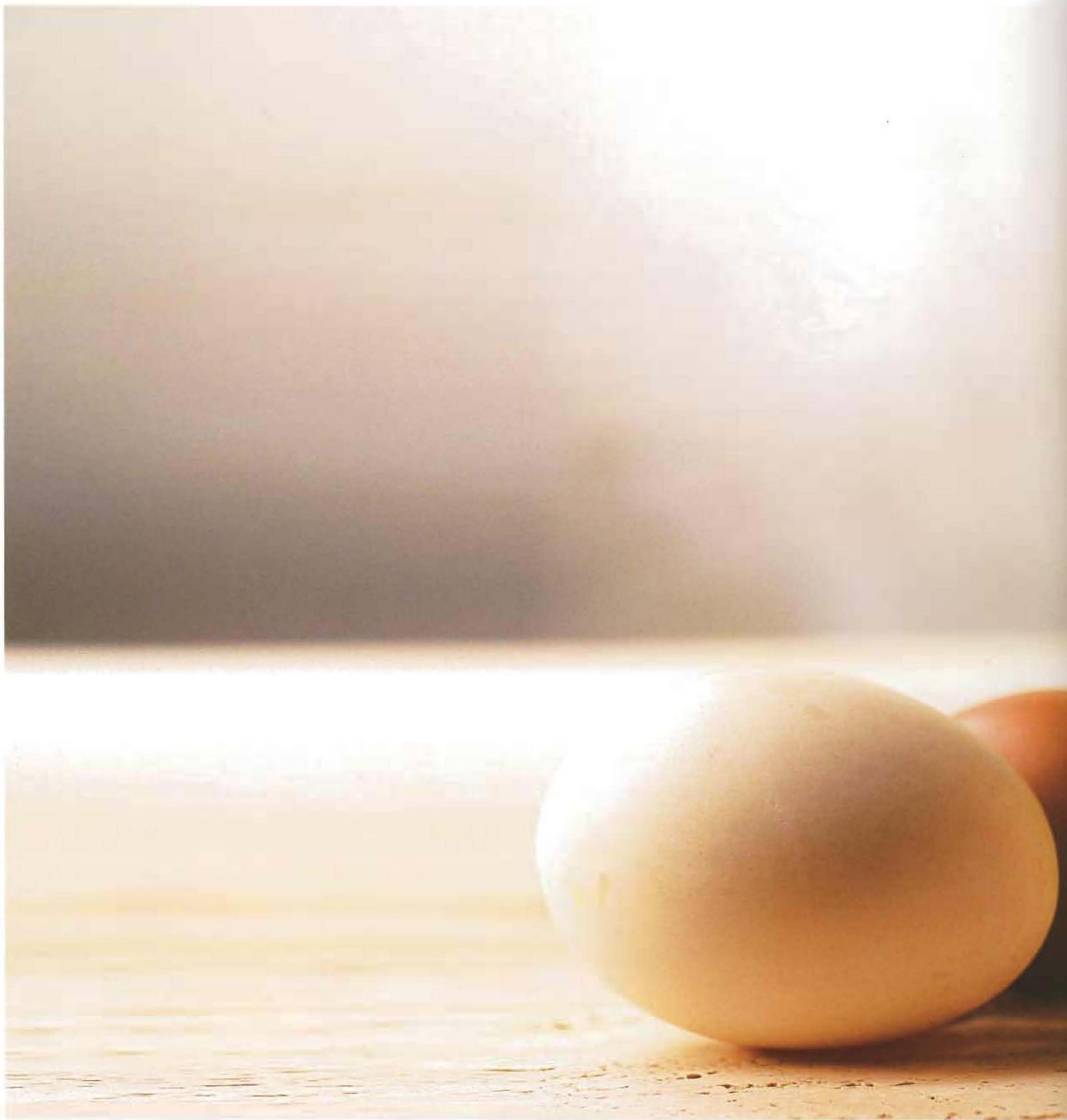
BON D'ÉCONOMAT

- 4/10 de rhum ambré
- 2/10 de Grand Marnier
- 2/10 de jus d'ananas
- 2/10 de jus de fruits exotiques
- 1 c. à café de sucre cassonade
- 1/2 blanc d'œuf
- 1 c. à café de jus de citron vert
- 1/2 c. à café de sirop de grenadine

PROGRESSION

- Dans un shaker rempli aux trois quarts avec des cubes de glace, verser les jus de fruits, le jus de citron, la cassonade, le blanc d'œuf et les alcools.
- Agiter pendant 10 secondes afin de faire mousser le blanc d'œuf.
- Servir dans des verres à cocktail préalablement givrés, en retenant la glace.
- Ajouter quelques glaçons.
- Juste avant de déguster, verser le sirop de grenadine. Décorer les cocktails d'une petite banderille de fruits exotiques comme par exemple de l'ananas non-pelé coupé en quart de tranche, une tranche de kiwi, de petits quartiers d'orange...

Photo double page suivante





L'EGG'XUBÉRANT (SANS ALCOOL)

BON D'ÉCONOMAT

- 6/10 de jus d'ananas
- 2/10 de lait de coco
- 2/10 de lait d'amande
- 1 Fruit de la passion
- 1 jaune d'œuf
- 1 pincée de coco râpée
- 1 c. à café d'amandes effilées
- 1 c. à soupe de sucre roux
- 1 c. à café de sucre cristal

PROGRESSION

- Dans un shaker rempli de glace aux trois quarts, mettre le jus d'ananas, le lait de coco et d'amande, le jaune d'œuf, le sucre roux ainsi que les graines de Fruits de la passion que vous aurez récoltées à l'aide d'une petite cuillère dans le Fruit préalablement coupé en deux.
- Agiter Fortement pendant 10 secondes.
- Verser dans des verres long drink en retenant la glace.
- Parallèlement, dans une poêle à feu doux, placer les amandes effilées, saupoudrer avec le sucre cristal et laisser légèrement caraméliser.
- Débarrasser les amandes dans une assiette afin de les laisser refroidir.
- Ajouter la coco râpée aux amandes.
- Parsemer ce mélange sur la surface des cocktails.

L'EGG'XACTITUDE (SANS ALCOOL)

BON D'ÉCONOMAT

- 4/10 de jus d'orange
- 3/10 de jus d'abricot
- 2/10 de jus de poire
- 1/10 de sirop de grenadine
- 1 jaune d'œuf

PROGRESSION

- Dans un shaker rempli de cubes de glace, verser la totalité des ingrédients.
- Secouer énergiquement pendant 10 secondes.
- Servir dans de grands verres.
- Décorer de Fruits Frais.

Ce cocktail sans alcool ne vous enivrera pas
et vous pourrez pratiquer l'exactitude.

L'EGG'XQUIS

BON D'ÉCONOMAT

1/4 de gin
 1/4 de triple sec
 1/4 d'anisette
 1/4 de jus de citron vert
 1 blanc d'œuf
 1 c. à soupe de sucre cassonade
 menthe fraîche
 Fruits exotiques confits (Facultatif)

PROGRESSION

- Dans un shaker rempli aux trois quarts de cubes de glace, verser le jus de citron, le sucre, le blanc d'œuf et les alcools.
- Mélanger énergiquement pendant 10 secondes.
- Verser dans les verres en retenant la glace.
- Parsemer de quelques Feuilles de menthe fraîche.
- Décorer d'une brochette de Fruits exotiques confits.

L'EGG'XTASE

BON D'ÉCONOMAT

5/10 de rhum blanc
 2/10 de jus de citron
 3/10 de sirop de passion
 1/2 blanc d'œuf
 1 Fine tranche de racine de gingembre

PROGRESSION

- Dans un shaker rempli de cubes de glace, verser le jus de citron, les sirops et les alcools.
- Ajouter le blanc d'œuf.
- Agiter vivement pendant 10 secondes.
- Servir dans un grand verre à cocktail en retenant la glace.
- Ajouter la tranche de gingembre et laisser macérer durant 1 minute.

Lors de la confection de vos cocktails, il faut toujours verser les ingrédients du plus doux au plus fort ; ce qui vous permettra de rectifier les dosages en cas d'erreur.

L'EGG'XTINCTEUR

BON D'ÉCONOMAT

- 5 cl de calvados
- 5 cl d'armagnac
- 1 œuf entier
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de muscade
- 1 c. à soupe de sucre en poudre
- 1 trait de liqueur de café
- 1 c. à café de poudre de cacao

PROGRESSION

- Casser un œuf entier dans un shaker rempli aux trois quarts de glace. Conserver une demi-coquille.
- Ajouter le sucre, les épices, la liqueur de café, le calvados et l'armagnac.
- Agiter énergiquement pendant 10 secondes.
- Servir dans un verre en retenant la glace.
- Poudrer de cacao amer.
- Placer la demi-coquille sur le cocktail et y verser une demi-cuillerée de calvados tiède.
- Faire flamber au moment de servir.

L'EGG'CENTRIQUE (SANS ALCOOL)

BON D'ÉCONOMAT

- 1 brugnon bien mûr
- 1 barquette de Framboises
- 1 barquette de cassis
- 1 blanc d'œuf
- 3 Feuilles de menthe
- 2 abricots bien mûrs

PROGRESSION

- Éplucher et dénoyauter les abricots et les brugnons.
- Les placer dans un mixer avec trois glaçons.
- Ajouter le cassis, les Framboises, la menthe et le blanc d'œuf.
- Mixer jusqu'à l'obtention d'un cocktail lisse et onctueux.
- Verser dans un verre long drink en retenant la glace.

Photo ci-contre

Ce cocktail junior peut devenir adulte avec 2 mesures de vodka.





LE BRANDY EGG NOGG

BON D'ÉCONOMAT

6/10 de brandy ou cognac
 4/10 de lait
 1 jaune d'œuf
 1 c. à soupe de sucre en poudre
 1 pincée de noix de muscade

PROGRESSION

- Placer dans un shaker le jaune d'œuf et le sucre que vous aurez préalablement fouettés dans un bol.
- Remplir le shaker aux trois quarts de glace.
- Verser le brandy ou le cognac.
- Agiter vivement pendant 10 secondes et verser dans les verres sans glace.
- Compléter avec le lait et saupoudrer de muscade.



Sur les conseils d'Olivier Meurice, chef barman au Fouquet's Paris,
 il n'est pas nécessaire d'agiter le shaker plus de 10 secondes.

L'EGG'XTRAVAGANT

BON D'ÉCONOMAT

1/3 de gin
 2/3 de martini rouge
 1 trait de grenadine
 1 c. à café d'œufs de lump rouges
 1/2 citron vert
 gini

PROGRESSION

- Dans un shaker rempli aux trois quarts de cubes de glace, verser la grenadine, le martini rouge et le gin.
- Dans un autre verre, délayer les œufs de lump dans le jus du demi-citron vert.
- Verser le contenu du shaker dans un verre à cocktail.
- Ajouter le mélange citron vert, œufs de lump.
- Remplir le verre de glace pilée et compléter avec le gini.

Photo ci-contre





Les patiences



BON D'ÉCONOMAT

- 40 g de beurre
- 80 g de Farine de blé
- 20 g de lait
- 3 g de levure chimique
- 1 œuf de poule
- 40 g de sucre en poudre
- 20 g de purée d'ail
- 15 g de sel
- 1/2 botte de persil plat
- 30 g de caviar d'escargot

Il était tout à fait possible de préparer ces madeleines avec d'autres parfums. Nous aurions pu faire des madeleines aux herbes, des madeleines aux échalotes ou tout autre ingrédient se rapprochant de la consommation classique des escargots. Alors laissez votre imagination vous guider dans le choix du parfum de vos madeleines.

MADELEINES À L'AIL DOUX ET PERSIL PLAT AU CAVIAR D'ESCARGOT

PROGRESSION

- Tout d'abord préparer les petites madeleines. Pour ce faire, dans un saladier mélanger fortement l'œuf avec le sucre et les trois quarts du lait. Ajouter ensuite la purée d'ail puis incorporer la farine tamisée avec la levure chimique et le sel. Ajouter le beurre fondu et le restant de lait. Laisser reposer la pâte 15 à 20 minutes.
- Préchauffer le four à 240 degrés.
- Beurrer des petits moules à madeleines et les remplir aux trois quarts. Enfourner pendant 4 à 5 minutes puis baisser le four à 180 degrés et laisser finir de cuire pendant 2 minutes.
- Sortir les madeleines du four et les laisser refroidir.
- Parallèlement, laver, effeuiller et concasser grossièrement le persil plat.
- Lorsque les madeleines sont à température ambiante, les ouvrir en deux, tapisser avec un peu de persil plat concassé puis garnir avec le caviar d'escargot.
- Disposer ces petites madeleines sur un plat de service pour épater des amis à l'apéritif.

NEMS AUX OEUFS DE MASSAGO

BON D'ÉCONOMAT

8 Feuilles de brick

400 g de pommes de terre Belle-de-Fontenay

50 g de wasabi

40 g d'œufs de massago

2 œufs de poule entiers

2 c. à soupe d'huile de sésame

1 litre d'huile d'arachide

1 petit bol de nuoc-mâm

quelques gouttes de sauce soja

1 botte de menthe

2 carottes en julienne

sel fin, poivre du moulin

Ce plat doit se servir très
chaud à l'apéritif ou en entrée
accompagné, pourquoi pas ?,
d'une bière chinoise.

PROGRESSION

- Éplucher les pommes de terre et les mettre à cuire dans une eau bouillante bien salée. Quand elles sont cuites, passer au presse-purée puis ajouter le wasabi, les 2 œufs entiers et l'huile de sésame.
- Rectifier l'assaisonnement puis ajouter les œufs de poule et de massago. Votre purée doit être de consistance moelleuse.
- Étaler les Feuilles de brick. À l'aide d'une poche à pâtisserie munie d'une douille unie, tracer sur le centre de la Feuille de brick un boudin de purée rectiligne et régulier. Rouler la Feuille de brick autour de ce boudin puis laisser refroidir.
- Tailler des petits tronçons de 3 cm de long lorsque ce boudin est bien froid puis les faire frire dans une huile d'arachide préalablement chauffée à 180 degrés. Les petits nems doivent être dorés et chauds.
- Placer les nems en corolle sur une assiette avec un bouquet de menthe au centre.
- Dans un bol, verser le nuoc-mâm, la sauce soja et la julienne de carottes.

PETITS ŒUFS DE CAILLE AU PLAT, PIMENT D'ESPELETTE

BON D'ÉCONOMAT

- 16 œufs de caille
- 20 g de beurre
- 1 baguette de pain complet
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de Fleur de sel de Guérande
- purée de piment d'Espelette

PROGRESSION

- Préchauffer le Four à 180 degrés.
- Tailler la baguette en petites rondelles de 0,5 cm d'épaisseur. Étaler les rondelles de pain sur la plaque du Four et badigeonner avec l'huile d'olive. Faire dorer au Four pendant 3 à 4 minutes. Sortir du Four et réserver à température ambiante.
- Malaxer le beurre avec la purée de piment d'Espelette et tartiner les petits croûtons.
- Poser une poêle antiadhésive sur un feu vif et cuire les œufs de caille sur le plat. Parsemer de quelques grains de Fleur de sel, et couper les excédents de blanc.
- Placer les œufs au plat sur les tartines de piment.
- Disposer sur une assiette de service et déguster pour l'apéritif.



Il vous est possible de varier les plaisirs en changeant les beurres de base. Un beurre d'olive, de poivron ou de toute autre épice relèvera le goût de l'œuf de caille.



PALETS DE RATTE AU CAVIAR

BON D'ÉCONOMAT

- 2 pommes de terre rattes de calibre moyen
- 30 g de beurre
- 1 c. à soupe de Fond blanc ou bouillon de poule
- 15 g de crème épaisse
- le jus d'un demi-citron
- 8 g de caviar
- sel fin, poivre du moulin

Vous pouvez choisir le caviar selon votre goût : Bélouga, Oscière, Sevrouga ou caviar d'Aquitaine. Il faudra simplement être vigilant sur le pourcentage de citron que vous mettrez dans votre crème. Plus le caviar est fin, plus il faut de subtilité. Je recommande sur ces petites patiences une vodka très fraîche ou un champagne délicat.

PROGRESSION

- Éplucher et donner une forme cylindrique aux pommes de terre rattes. À l'aide d'un couteau, tailler des rondelles de 1/2 cm d'épaisseur.
- Tapisser le fond d'une poêle antiadhésive avec les palets de pommes de terre. Ajouter le beurre puis le bouillon de poule confectionné parallèlement. Laisser frémir sur un feu doux pendant 7 à 8 minutes.
- Débarrasser les pommes de terre une fois celles-ci cuites et réserver au frais.
- Dans un bol, mélanger la crème épaisse avec un trait de jus de citron et assaisonner de sel et de poivre.
- Ressortir les pommes de terre du réfrigérateur. Masquer le dessus à l'aide d'une petite cuillerée de crème fraîche puis disposer dessus quelques grains de caviar.
- Dresser ces petits palets sur une assiette et les servir au moment de l'apéritif.

ROULADES DE FINES OMELETTES AUX ŒUFS DE SAUMON

BON D'ÉCONOMAT

4 œufs de poule
50 g d'œufs de saumon
2 bottes de radis roses
100 g de crème fraîche
1 botte d'aneth
30 g de beurre
gros sel, sel fin, poivre du moulin
20 g de sucre en poudre

Ces roulades peuvent se
réaliser avec bien d'autres œufs
de poisson ou même du caviar
d'escargot.

PROGRESSION

- Confectionner la mousseline de radis : dans une casserole d'eau bouillante bien salée, faire cuire les radis 6 à 8 minutes, après les avoir préalablement équeutés et lavés abondamment pour les débarrasser de leur sable.
- Une fois cuits, égouttés, refroidis, les presser légèrement et les passer au mixer à purée.
- Lorsque la purée est fine et bien lisse, la verser dans une casserole et faire chauffer à feu doux. Ajouter le sucre, la crème fraîche, assaisonner avec le sel fin et le poivre du moulin. Laisser sécher doucement pour obtenir une purée assez ferme. Débarrasser et laisser refroidir.
- Une fois la mousseline bien froide, incorporer l'aneth préalablement lavé, équeuté et concassé, et les œufs de saumon. Réserver au frais.
- Casser et battre les œufs de poule dans un saladier, assaisonner avec le sel fin et le poivre du moulin.
- Dans une poêle à crêpe, faire fondre un peu de beurre sur un feu doux puis, à l'aide d'une louche, confectionner 4 à 5 omelettes très fines cuites 1 minute de chaque côté. Débarrasser sur un papier sulfurisé à plat et laisser refroidir.
- Prendre délicatement une à une les omelettes puis, à l'aide d'une spatule, étaler une fine couche de mousseline de radis aux œufs de saumon et rouler très serré. Réserver au frais.
- Une fois la totalité des omelettes roulées, égaliser aux extrémités et tailler des petits tronçons de 2 cm de longueur.
- Les piquer un à un avec de petites piques en bois, disposer en rosace sur une assiette et servir à l'apéritif.

Photo double page suivante





CROUSTILLES DE BROUILLADE D'ŒUFS DE CAILLE, ŒUFS DE MASSAGO

BON D'ÉCONOMAT

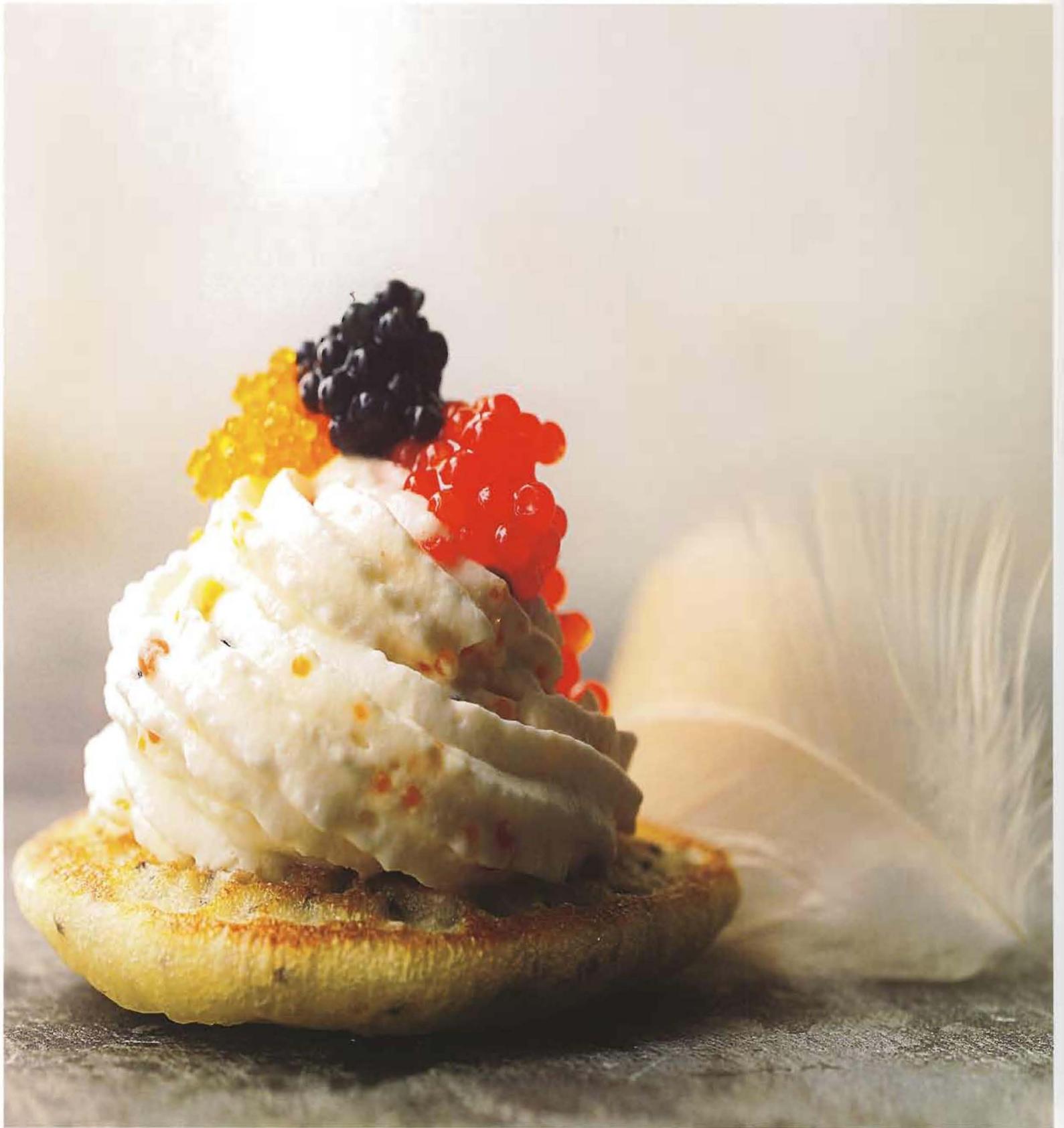
6 œufs de caille
2 cl de crème fraîche
5 g de beurre
le jus d'un demi-citron vert
1 feuille de brick
25 g d'œufs de massago
aneth
romarin
sel de céleri, poivre du moulin

PROGRESSION

- Dans un saladier, casser les œufs de caille puis mélanger à l'aide d'une fourchette. Assaisonner avec le sel de céleri et le poivre du moulin. Ajouter à ce mélange l'aneth préalablement lavé et haché finement.
- Préchauffer le four à 170 degrés.
- À l'aide d'un petit couteau, tailler des petits cercles de 5 cm de diamètre dans les feuilles de brick. Placer ces cercles dans de petits moules et les remplir d'une boule de papier d'aluminium afin de leur donner la forme d'une petite cassolette. Cette opération est réalisable avec des petits verres style vodka allant au four bien entendu ou alors des petits coquetiers qui eux aussi supportent la chaleur.
- Placer les feuilles de brick dans le four et laisser colorer pendant 2 à 3 minutes. Attention ! cette opération est délicate car la feuille de brick a tendance à brûler rapidement.
- Lorsque les petites cassolettes de feuilles de brick sont dorées, les sortir du four, les démouler et les réserver à température ambiante. Ne pas les mettre au frais ; la feuille de brick dorée supporte très mal l'humidité.
- Parallèlement, confectionner la brouillade d'œufs de caille. Pour ce faire, mettre le beurre à fondre dans une casserole. Lorsqu'il est fondu mais pas trop chaud, y verser les œufs de caille battus. Faire cuire à feu doux tout en remuant constamment avec une fourchette. Lorsque le mélange commence à prendre, stopper la cuisson avec la crème fraîche.
- Rectifier l'assaisonnement et ajouter les quelques gouttes de citron vert.
- Au moment du service, remplir les cabochons de feuilles de brick avec la brouillade à l'aide d'une petite cuillère puis parsemer d'œufs de massago et décorer avec un petit brin de romarin.

Avec un tout petit peu d'imagination, les apéritifs peuvent prendre du caractère. Ces petits cabochons de feuilles de brick accueilleront volontiers une brouillade d'œufs de poule, un crémeux d'œufs de saumon ou d'œufs de truite. Avec des œufs de perdrix, cette recette a beaucoup de finesse.





MINIBLINIS EN NEIGE MULTICOLORE

— BON D'ÉCONOMAT

Pâte à blinis

- 3 œufs entiers
- 250 g de farine
- 1 c. à café de sucre en poudre
- 15 g de levure de boulanger
- 25 cl de lait demi-écrémé
- 30 g de beurre
- 1 c. à café de sel
- 2 c. à soupe d'huile

Neige multicolore

- 80 g de crème fouettée
- 10 g d'œufs de lump noirs
- 10 g d'œufs de lump rouges
- 10 g d'œufs de brochet
- 10 g d'œufs de massago
- ½ botte d'aneth
- sel fin, poivre du moulin

S'il ne vous est pas possible de confectionner les blinis, achetez-en de très bonne qualité.

Vous pouvez aussi, dans votre recette de blinis, panacher la farine avec du sarrasin.

Quant à la neige que vous placerez dessus, elle peut être agrémentée d'œufs de lump bien entendu, mais vous pouvez aussi y mettre du caviar, des œufs de truite, des œufs de saumon ou d'autres que vous aurez découverts chez votre poissonnier.

PROGRESSION

- Commencer par confectionner les blinis : Faire fondre dans un petit bol la levure de boulanger dans 10 cl de lait tiède. Faire fondre le beurre dans le reste du lait. À part, dans un saladier, mélanger la farine avec le sucre, le sel et les jaunes d'œufs (réserver les blancs au frais). Bien mélanger et verser lentement la levure délayée et le lait tiédi avec le beurre. Mélanger correctement cette pâte afin qu'elle soit lisse, fluide et sans grumeaux. Couvrir d'un linge humide et laisser reposer à température ambiante pendant environ 2 heures.
- Au moment de confectionner les blinis, battre les 3 blancs d'œufs en neige à l'aide d'un fouet. Les incorporer délicatement à la pâte à l'aide d'une spatule en bois.
- Faire chauffer la poêle à crêpe à feu vif. La huiler largement et verser une louche de pâte afin de former une couche de 5 mm d'épaisseur. Faire cuire de chaque côté 30 à 40 secondes environ. Débarrasser les blinis dans une assiette et les laisser à température ambiante.
- Lorsque les blinis sont confectionnés, tailler à l'aide d'un petit emporte-pièce des ronds de 3 cm de diamètre.
- Parallèlement monter la crème fleurette en chantilly à l'aide d'un batteur électrique puis assaisonner avec le sel fin et le poivre du moulin et incorporer délicatement les trois quarts des œufs de lump, de brochet et de massago.
- Placer cette chantilly aux œufs dans une poche à pâtisserie munie d'une douille cannelée. Puis déposer sur chaque blinis une petite touche de chantilly.
- Décorer avec les œufs restants et une pluche d'aneth.

ŒUFS DE CAILLE EN MIMOSA DE SAUMON

BON D'ÉCONOMAT

8 œufs de caille

20 g de saumon fumé

1 c. à café d'œufs de saumon

sel fin et poivre du moulin

1 jaune d'œuf

2 c. à café de moutarde forte

3 c. à soupe d'huile d'arachide

PROGRESSION

- Dans une eau frémissante salée, cuire les œufs de caille 4 minutes puis les refroidir sous l'eau froide.
- Écaler les œufs froids et les couper en deux dans le sens de la longueur.
- Retirer le jaune et le placer dans un mixer.
- Parallèlement, confectionner la mayonnaise. Pour ce faire, mélanger dans un saladier le jaune d'œuf avec la moutarde et faire couler en filet l'huile d'arachide en fouettant énergiquement. Assaisonner en sel fin et poivre du moulin.
- Mixer le jaune d'œuf dur avec le saumon fumé puis ajouter doucement la mayonnaise. Rectifier l'assaisonnement.
- Placer ce mélange dans une poche à pâtisserie munie d'une douille cannulée. Garnir les demi-blancs d'œufs puis décorer avec quelques œufs de saumon.
- Déposer ces petits œufs en rosace dans une assiette ou un plat de service et placer au centre un peu de gros sel, une salade d'herbes ou tout autre ingrédient... un décor qui rendra cet apéritif festif.

BON D'ÉCONOMAT

16 œufs de perdrix
 400 g de graisse de canard
 1 baguette de pain complet
 200 g de Foie gras de canard cru
 1 pincée de Fleur de sel de Guérande
 8 tranches Fines de magret Fumé

Vous pouvez confectionner cette recette avec des œufs de caille et la servir avec une salade d'herbes assaisonnée avec un peu d'huile de noisette et du vinaigre balsamique.

PETITS OEUFS DE PERDRIX FRITS DU PERIGORD

PROGRESSION

- Préchauffer le four à 180 degrés.
- Tailler la baguette en petites rondelles de 1/2 cm d'épaisseur. Étaler les rondelles de pain sur la plaque du four. Faire dorer au four pendant 3 à 4 minutes. Réserver à température ambiante.
- Faire frire les œufs de perdrix : faire chauffer la graisse de canard dans une casserole en prenant garde de ne pas dépasser une température de 180 degrés. Casser les œufs de perdrix dans des petits ramequins et les faire frire 1 à 3 minutes. Égoutter sur un papier absorbant.
- Couper le foie gras en petites escalopines et les poêler vivement 1 minute sur chaque face. Égoutter sur un papier absorbant.
- Monter rapidement les petites tartines en plaçant sur les croûtons une demi-tranche de magret fumé, une tranche de foie gras poêlé dessus. Terminer par un petit œuf frit. Parsemer de quelques grains de fleur de sel et servir bien chaud.

VERRINES DE MOUSSE DE CAVIAR

BON D'ÉCONOMAT

2 œufs entiers
 1 pincée de sel
 le jus d'1/2 citron
 25 g de caviar
 1/2 Feuille de gélatine
 1 c. à soupe de vodka
 sel fin, poivre du moulin

PROGRESSION

- Séparer les blancs des jaunes puis réserver les jaunes. Assaisonner les blancs d'œufs avec une pincée de sel et les battre en neige jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux et fermes.
- Parallèlement, mélanger les jaunes d'œufs avec le jus de citron et la vodka. Dans un bol d'eau tiède, faire ramollir la feuille de gélatine. Lorsque celle-ci est complètement ramollie, la mélanger aux jaunes d'œufs puis placer au bain-marie et fouetter énergiquement jusqu'à la disparition complète de la feuille de gélatine.
- À l'aide d'une spatule, incorporer très délicatement les blancs d'œufs. Mélanger jusqu'à obtention d'une mousse uniforme dans sa couleur.
- Placer la mousse dans une poche à pâtisserie puis, dans de petits verres à vodka, intercaler une couche de mousse, quelques grains de caviar et répéter l'opération 2 ou 3 fois. L'aspect extérieur sera un joli mille-feuille.
- Placer ces verrines au réfrigérateur et patienter 2 heures au moins avant de les servir à l'apéritif.
- Ces petites patiences accommoderont parfaitement un apéritif à base de vodka ou de champagne frappé.

ORIGINE DU MOT CAVIAR

L'origine de ce terme est ambiguë. Certains pensent que le mot « caviar » vient du turc « khâviar » qui signifie « œufs de poisson salés ». D'autres supposent qu'il évoque « Kafa », un port de Crimée.



BON D'ÉCONOMAT

3 blancs d'œufs de poule

50 g de miel de thym

10 g de farine

5 g de gélatine en poudre nature

3 g de cumin en poudre

3 g de curry doux

3 g de paprika

sel fin et poivre du moulin

Ces meringues sucrées salées
sont réalisables avec des
blancs d'œufs de cane
ou d'autruche selon le nombre
de vos invités.

MINIMERINGUES ORIENTALES AUX ÉPICES

PROGRESSION

- Placer les blancs d'œufs dans la cuve du batteur. Ajouter une pointe de sel fin et monter les œufs en neige très ferme. Faire tomber en pluie fine et très délicatement la farine et la gélatine en poudre sur les blancs bien fermes. Mélanger tout doucement.
- Parallèlement faire chauffer le miel, l'assaisonner avec le sel fin et le poivre du moulin et le faire couler en petits filets sur les blancs.
- Répartir les blancs montés dans trois bols et assaisonner chacun d'eux avec l'une des épices.
- Préchauffer le four à 130 degrés.
- Sur un papier sulfurisé, former de petites meringues et placer au four 4 à 5 minutes.
- Baisser la température et laisser sécher 3 heures avec la porte entrouverte.
- Laisser revenir à température ambiante.
- Servir en accompagnement d'un apéritif oriental ou méditerranéen.

BROCHETTES D'ŒUFS DE CAILLE AU CRAQUANT DE LÉGUMES PRINTANIERES

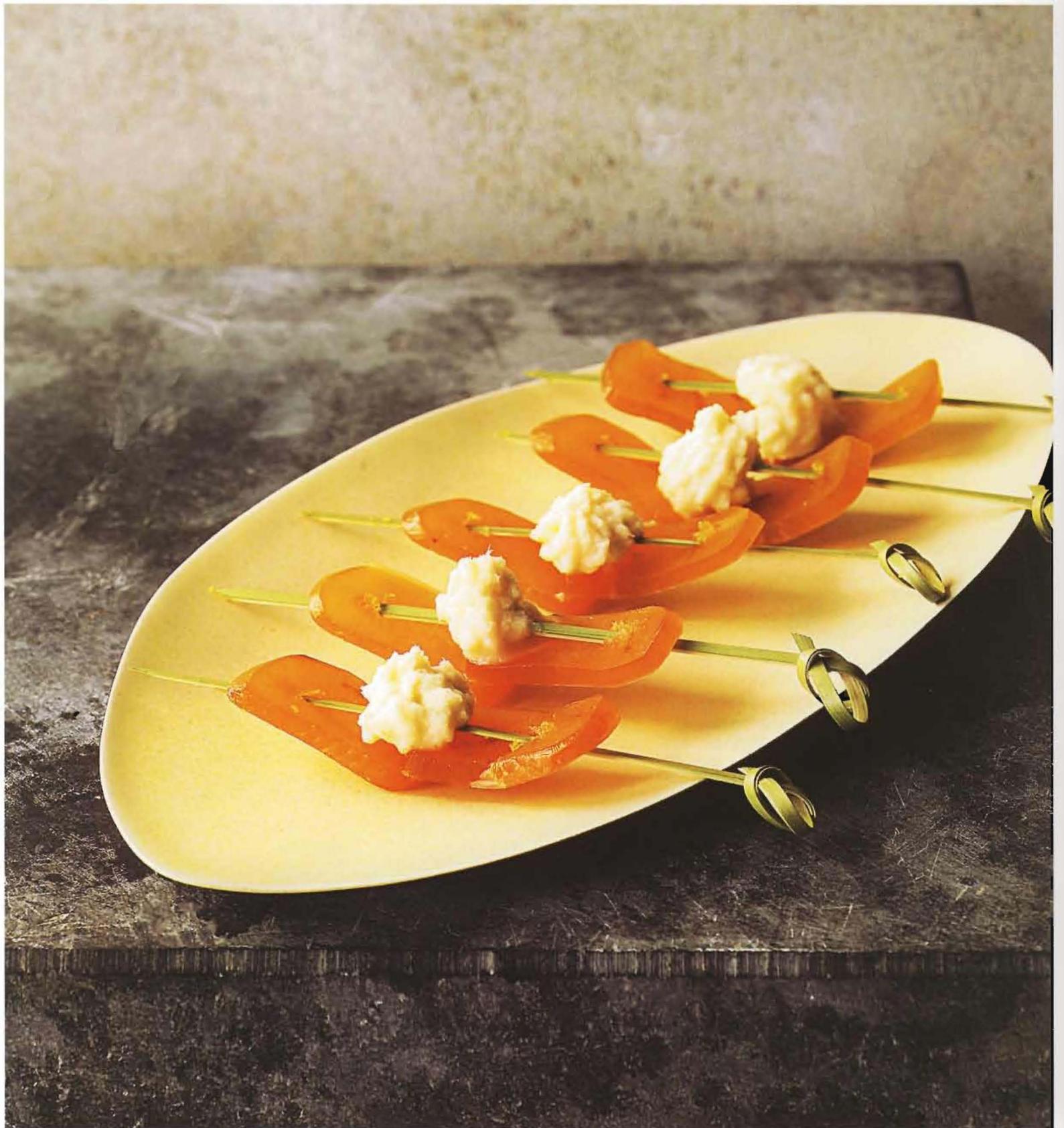
BON D'ÉCONOMAT

- 4 œufs de caille
- 1/2 poivron vert
- 1/2 poivron rouge
- 8 branches de romarin
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 50 g de tapenade

PROGRESSION

- Mettre les œufs de caille à cuire dans une eau frémissante salée. Laisser cuire 4 à 5 minutes puis débarrasser dans de l'eau glacée.
- Parallèlement, tailler les poivrons en petits dés après les avoir préalablement lavés.
- Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive et poêler les poivrons jusqu'à ce qu'ils soient moelleux. Débarrasser au frais.
- Prendre les branches de romarin et débarrasser la base des branches des petites feuilles. Tailler en forme de fléchettes.
- Découper ensuite les œufs de caille dans leur longueur puis enfiler sur chaque brochette un morceau de poivron rouge, un demi-œuf de caille et un morceau de poivron vert.
- Disposer en cercle sur une assiette et placer au centre de celle-ci une petite verrine remplie de tapenade.

Ces petites brochettes accompagneront très aisément un apéritif du sud comme une boisson anisée ou alors un rosé bien frais. Il vous est possible de modifier la composition de ces brochettes d'œufs de caille avec tout autre légume du soleil : aubergine ou courgette grillée, petits épis de maïs, petites tomates cerises... Cette recette joue sur le côté ensoleillé des apéritifs accompagnés de tout un tas de petits canapés confectionnés à l'aide d'œufs de caille durs, qui raviront tant par leur couleur que par leur goût.





BANDERILLES DE POUTARGUE, ÉMULSION DE RAIFORT

BON D'ÉCONOMAT

40 g de poutargue tranchée
40 g de raifort
20 g de crème épaisse
1/2 citron vert
poivre du moulin
Fleur de sel de Guérande

LA POUTARGUE

La poutargue vient du provençal « boutargo » qui signifie « œufs de poissons salés ». Elle est faite avec des œufs de muge, appelé aussi mulet. Ce caviar camarguais apparaît dans la littérature avec Rabelais qui en fait consommer à Grangousier dans *Gargantua*. La poutargue se fait de plus en plus rare : même à Martigues, dont c'est la spécialité, on ne compte plus que deux ou trois pêcheurs de poutargue.

PROGRESSION

- Trancher finement la poutargue et la conserver au frais.
- Dans un bol, mélanger le raifort avec la crème épaisse, et le jus d'un demi-citron. Rectifier l'assaisonnement avec un peu de fleur de sel de Guérande et 3 tours de moulin à poivre.
- Piquer les lamelles de poutargue sur des piques en bois en leur donnant la forme de petites gondoles.
- Remplir une poche à pâtisserie munie d'une douille cannelée avec la crème de raifort. Habiller les petites gondoles de façon artistique. Réserver au frais.
- Servir à l'apéritif, planté sur un demi-citron et accompagné par exemple d'une vodka frappée.

BON D'ÉCONOMAT

- 50 g de beurre
- 2 œufs de poule
- 100 g de Farine de blé
- 1 pincée de sel
- 15 cl d'eau
- 2 Filets de hareng
- 1 c. à soupe de crème Fraîche
- 1/2 botte d'aneth
- 30 g d'œufs de hareng
- 1 citron

ŒUFS DE HARENG

Pêchés en Mer du Nord, les œufs de hareng sont une bonne alternative au caviar russe et aux œufs de lump. La femelle du hareng peut porter entre 10 000 et 40 000 œufs.

PROFITEROLES D'ŒUFS DE HARENG

PROGRESSION

- Confectionner les petits choux : dans une casserole faire chauffer l'eau avec la pincée de sel. Lorsqu'elle commence à frémir, verser hors du feu la farine en une fois. Mélanger énergiquement à la spatule en bois jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et sans grumeaux. Faire sécher sur un feu doux sans cesser de remuer avec la spatule en bois. Lorsque la pâte se détache des parois de la casserole, retirer du feu et laisser refroidir légèrement. Incorporer les œufs un à un en mélangeant sans cesse.
- Préchauffer le four à 180 degrés.
- Confectionner sur la plaque du four légèrement beurrée des petites boules de pâte à l'aide d'une poche à pâtisserie munie d'une douille lisse. Faire cuire 15 à 20 minutes et terminer la cuisson les 5 dernières minutes avec la porte du four ouverte. Débarrasser et réserver à température ambiante.
- Mixer les filets de hareng jusqu'à obtention d'une purée bien lisse et ajouter le jus d'un demi-citron et l'aneth préalablement lavé, équeuté et concassé finement. Puis incorporer peu à peu la crème fraîche.
- Remplir un à un les petits choux avec la crème de hareng et parsemer d'œufs de hareng avant de servir avec l'apéritif.





Jours de fête



ŒUF À L'ESCARGOT

BON D'ÉCONOMAT

80 g de beurre demi-sel
 24 escargots petits-gris
 1/2 botte de persil
 1/2 botte d'estragon
 1 gousse d'ail
 10 g d'amandes en poudre
 10 gros œufs de poule
 sel fin, poivre du moulin

PROGRESSION

- Placer le beurre à température ambiante afin qu'il soit malaxable.
- Parallèlement laver et effeuiller le persil et l'estragon.
- Éplucher et hacher très finement la gousse d'ail. Ne pas oublier de dégermer celle-ci avant de la hacher.
- Dans un mixer, placer le persil, l'estragon ainsi que l'ail haché. Mixer fortement en ajoutant le beurre en petites parcelles, puis ajouter les amandes en poudre. Assaisonner au sel fin et au poivre du moulin en tenant compte du fait que l'on utilise du beurre demi-sel. Réserver.
- À l'aide d'un ciseau à œuf, couper la partie supérieure des œufs de poule et les vider dans de petits ramequins sans les casser. Nettoyer les coquilles d'œufs à l'eau claire. Placer à l'intérieur de celles-ci 3 petits escargots préalablement malaxés dans le beurre d'herbes. Les escargots dans leur beurre ne doivent pas dépasser la moitié de la coquille.
- Préchauffer le four à 170 degrés.
- Dans un plat allant au four, étaler une large couche de gros sel et planter les coquilles d'œufs garnies d'escargots. Placer au four environ 5 à 6 minutes puis sortir du four et remplir chaque coquille avec un œuf de poule. Replacer le tout au four 3 à 4 minutes.
- Servir 2 œufs par personne dans de petits coquetiers, accompagnés de mouillettes de pain bio ou de pain complet.

Les jaunes d'œufs juste cuits serviront de liaison au beurre d'escargot et à l'escargot lui-même. L'ensemble aura le goût d'un velours fort. Une très jolie entrée que vous pourrez réaliser pour un grand nombre de convives.

ŒUFS AMANDINES AUX ÉCREVISSSES

BON D'ÉCONOMAT

12 œufs de caille
24 écrevisses vivantes
25 cl de vin rouge
25 cl de Fond de veau ou jus de veau
20 g d'amandes hachées
40 g d'amandes effilées
20 g de beurre
4 c. à soupe de cognac
sel fin, poivre du moulin

Vous pouvez bien entendu cuire les œufs de caille mollets ou les pocher dans le vin rouge si vous préférez.

PROGRESSION

- Châtrer les écrevisses. (Pour les châtrer il vous suffit d'arracher sur la queue la partie centrale. Cette opération aura pour but d'enlever la colonne vertébrale de l'écrevisse qui lui donne très souvent un goût amer.)
- Poêler les écrevisses dans les 20 grammes de beurre noisette puis les flamber à l'aide du cognac. Ajouter le vin rouge et le fond de veau puis laisser mijoter 6 à 7 minutes. Égoutter les écrevisses et ajouter les amandes hachées.
- Éplucher les queues d'écrevisses en réservant les têtes qui serviront d'éléments de décor.
- Dans une poêle antiadhésive, faire cuire les œufs de caille au plat, casser les œufs dans un namequin puis les verser dans la poêle chaude et laisser cuire 1 à 2 minutes.
- À l'aide d'un petit emporte-pièce rond, séparer les jaunes en laissant une petite collerette blanche.
- Placer 3 œufs de caille par assiette puis intercaler des têtes d'écrevisses. Placer au milieu la fricassée d'écrevisses au vin rouge. Répartir tout autour de l'assiette des amandes effilées que l'on aura légèrement colorées dans le four 1 à 2 minutes à 180 degrés.

TONNELETS D'ŒUFS

BON D'ÉCONOMAT

- 100 g de pain d'épice en bloc
- 1 botte de ciboulette
- 1 botte de persil plat
- 1 botte de cerfeuil
- 1 botte de basilic
- 4 œufs de poule
- 3 c. à soupe d'huile de noisette
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 2 c. à soupe de vinaigre blanc

CRÉATION DU MONDE

Pour de nombreuses civilisations anciennes (les Egyptiens, les Grecs, les Chinois), l'œuf était à l'origine du monde. Elles associent l'œuf aux quatre éléments : la coquille représentait la terre, la membrane, l'air, le blanc, l'eau et le jaune, le feu.

PROGRESSION

- Préchauffer le Four à 130 degrés.
- Tailler le pain d'épice en fines tranches longues puis, dans de petits moules ronds ou à l'aide d'un emporte-pièce, former un tonnelet avec chaque tranche. Placer ces petits tonnelets au Four et laisser torrifier et durcir pendant environ 10 à 15 minutes.
- Parallèlement préparer une salade d'herbes. Laver, effeuiller et concasser le persil plat, le cerfeuil et le basilic. Couper de petits tronçons de ciboulette et ajouter à la salade d'herbes.
- Parallèlement préparer une vinaigrette avec l'huile de noisette et le vinaigre balsamique. Rectifier l'assaisonnement avec du sel fin et du poivre du moulin.
- Sortir les petits tonnelets du Four et les laisser refroidir.
- Dans une casserole remplie d'eau frémissante, ajouter le vinaigre blanc. Casser les œufs de poule dans de petits ramequins et les pocher un à un pendant 3 minutes dans l'eau vinaigrée frémissante. Puis, à l'aide d'une écumoire, les égoutter sur un papier absorbant.
- Pour le dressage, assaisonner la salade d'herbes avec la vinaigrette, remplir les petits tonnelets et déposer sur ceux-ci un œuf poché à température ambiante.
- Servir en entrée. Lorsque l'on crève l'œuf, le jaune se répand sur la salade d'herbes et dans l'assiette, faisant une liaison très gourmande.

GAMBAS RÔTIES AUX ŒUFS DE MASSAGO

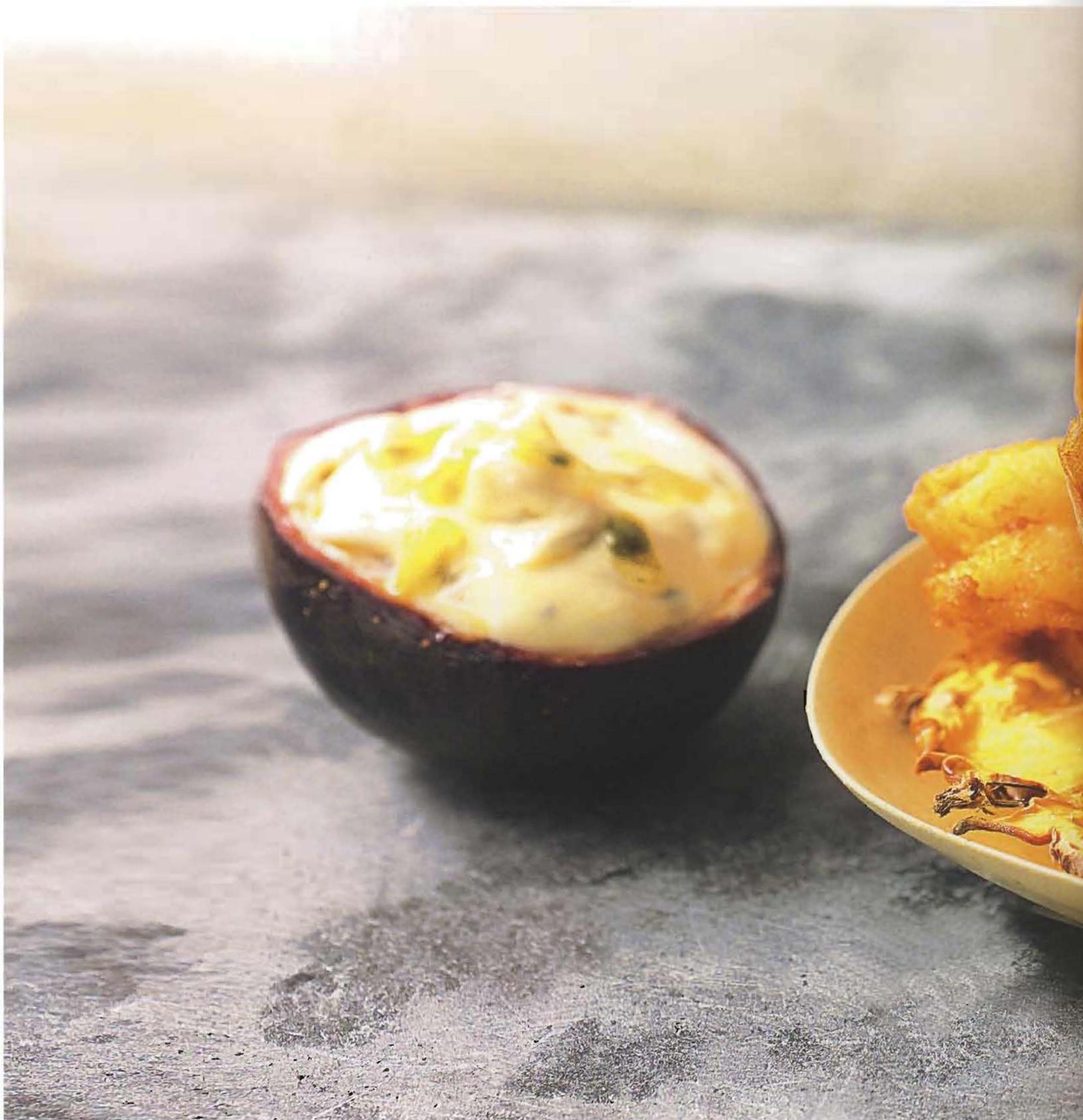
BON D'ÉCONOMAT

- 20 gambas papillon décortiquées
- 30 g d'œufs de massago
- 1/2 ananas
- 30 g de crème fraîche liquide
- 4 Fruits de la passion
- 2 c. à soupe de grenadine
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel fin, poivre du moulin

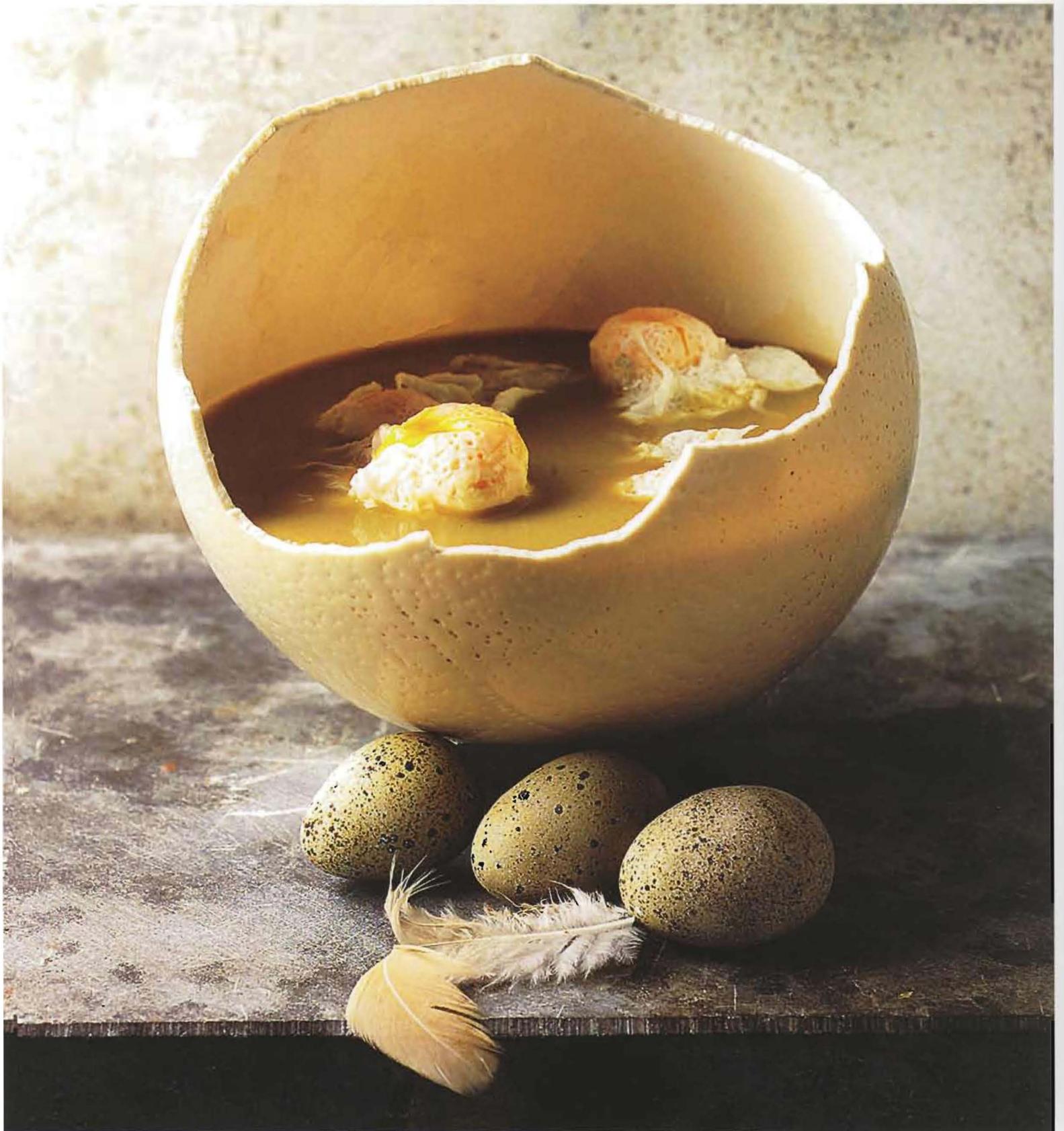
PROGRESSION

- Préchauffer le Four à 80 degrés.
- Confectionner tout d'abord les chips d'ananas. Tailler l'ananas sans l'éplucher en tranches très fines, puis disposer celles-ci sur la grille du Four recouverte d'un papier sulfurisé. Laisser sécher pendant 3 à 4 heures.
- Parallèlement, confectionner la crème de passion. Pour ce faire, mélanger dans un saladier les fruits de la passion préalablement ouverts en deux et vidés à l'aide d'une petite cuillère. Égrainer et mélanger avec la crème. Ajouter la grenadine puis assaisonner avec le sel fin et le poivre du moulin.
- Dans une poêle, faire chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et poêler les gambas papillon 1 minute de chaque côté. Lorsque les gambas seront recroquevillées et colorées, les déposer sur un papier absorbant. Assaisonner avec le sel fin et le poivre du moulin.
- Pour le dressage, placer au centre de l'assiette une chips d'ananas puis dresser en couronne les gambas papillons sur celle-ci. Garnir généreusement l'intérieur de la couronne avec les œufs de massago puis souligner le tour de la chips avec de la crème de passion.
- Cette entrée se sert tiède en début d'un repas exotique.

Photo double page suivante







SOUPE D'ŒUFS DRESSÉE EN COQUILLE

BON D'ÉCONOMAT

1 œuf d'autruche
2 poireaux
300 g de pommes de terre
1 gros oignon
¼ de chou vert
400 g de crème épaisse
15 œufs de caille
100 g de beurre frais
gros sel, sel fin, poivre du moulin

ŒUFS D'AUTRUCHE

Un œuf d'autruche pèse environ 1,5 kg
et équivaut à 24 œufs de poule !
Un œuf à la coque cuit en plus de
40 minutes. Un seul œuf permet de
réaliser une omelette pour
12 personnes !

PROGRESSION

- Confectionner tout d'abord le potage de légumes : éplucher et laver à l'eau claire les poireaux, le chou vert et les pommes de terre.
- Éplucher et émincer finement le gros oignon. Dans une casserole, faire fondre les 100 g de beurre puis une fois que celui-ci commence à colorer, faire revenir les oignons émincés. Ajouter les poireaux coupés en gros morceaux, laisser suer 5 à 6 minutes à feu moyen. Ajouter ensuite le chou vert, les pommes de terre en gros morceaux. Mouiller largement les légumes et laisser cuire le potage durant 40 à 45 minutes à frémissement en l'ayant auparavant assaisonné avec un peu de gros sel. Mixer le potage une fois celui-ci bien cuit.
- Préparer la liaison : dans un saladier, mélanger la crème fraîche avec le jaune d'œuf d'autruche. Puis, en dehors du feu, mélanger la crème et le jaune d'œuf avec le potage en fouettant énergiquement.
- Une fois le potage lié, il sera très difficile de le porter à nouveau à ébullition. Vérifier l'assaisonnement en y ajoutant du sel fin et du poivre du moulin puis verser le potage dans la coquille d'œuf d'autruche et casser instantanément les petits œufs de caille dans le potage brûlant.
- Servir très chaud dans la coquille posée au centre de la table. Cette soupière naturelle ne laissera pas vos convives indifférents.
- Cette recette peut également se réaliser avec du potiron, du chou-fleur ou des carottes. Les œufs de caille peuvent être remplacés par des œufs de poule.

BON D'ÉCONOMAT

2 blancs d'œufs de poule
 5 g d'œufs de lump rouges
 5 g d'œufs de lump noirs
 5 g d'œufs de hareng
 5 g d'œufs de saumon
 sel fin, poivre du moulin

Coulis

150 g de crème fraîche
 1 pincée de safran
 1/2 litre de fumet de poisson
 10 g d'œufs de saumon
 persil plat
 aneth

Ces blancs en neige des mers peuvent dériver selon vos envies. Il vous est bien entendu possible d'incorporer à vos blancs des œufs de lump comme dans cette recette, mais aussi des œufs de massago, des œufs de truite de mer et, pourquoi pas?, quelques grains de caviar. Attention si vous utilisez le caviar : il n'aime pas être cuit. Prenez donc garde à la cuisson de votre neige des mers.

NEIGE DES MERS

PROGRESSION

- Dans le bol du mixer, placer les blancs avec une pincée de sel fin puis les monter en neige jusqu'à ce qu'ils soient bien fermes. Assaisonner avec le sel fin et le poivre du moulin. Ajouter délicatement à l'aide d'une spatule en bois l'ensemble des œufs (lump rouges, lump noirs, œufs de saumon, œufs de hareng).
- Parallèlement, faire chauffer le fumet de poisson dans une casserole. Lorsque le liquide est à frémissement, prendre les blancs en neige puis, à l'aide de 2 cuillères à soupe, confectionner des petites boules et les faire cuire dans ce fumet frémissant environ 40 secondes de chaque côté. Égoutter à l'aide d'une écumoire sur un papier absorbant.
- Parallèlement, mélanger la crème fraîche avec une pincée de safran. Assaisonner avec le sel fin et le poivre du moulin.
- Dans les assiettes, dessiner un cordon de crème safranée, parsemer quelques œufs de saumon restants puis disposer au centre quelques blancs en neige des mers. Décorer avec des feuilles de persil plat et d'aneth.

BON D'ÉCONOMAT

8 œufs de poule
 40 g d'œufs de lump rouges
 40 g d'œufs de lump noirs
 ¼ botte d'aneth
 1 c. à café d'huile d'olive
 sel fin, poivre du moulin

Il vous est possible de remplacer les œufs de lump par des œufs de brochets ou de harengs et, pour les soirées de fête, par quelques grains de caviar. Cette recette peut être servie en entrée ou à l'apéritif. Je conseille de la servir avec un vin blanc fruité très frais.

ROULADE DE LUMP

PROGRESSION

- Casser les œufs de poule dans un saladier puis, à l'aide d'un Fouet, les battre avec la moitié de l'aneth préalablement lavé et haché finement. Assaisonner de sel fin et de poivre du moulin. Ajouter les œufs de lump et remuer à nouveau.
- Dans une poêle à crêpe antiadhésive, verser un tout petit peu d'huile d'olive et mettre sur feu vif.
- Confectionner des omelettes plates et très fines cuites unilatéralement. Déposer sur un papier sulfurisé et laisser refroidir. Rouler les omelettes très serrées puis les découper en petits tronçons. Placer en rosace dans une assiette. Décorer avec l'aneth restant.
- Servir tiède accompagné d'une petite salade d'herbes assaisonnée d'huile d'olive, de citron...

BROUILLADE DE HOMARD À L'EMBEURRÉE DE CHOU VERT

BON D'ÉCONOMAT

8 œufs de poule
2 homards
1 chou vert
25 cl de bisque de homard
30 g de beurre demi-sel
200 g de crème épaisse
3 c. à soupe d'armagnac
sel fin et poivre du moulin

PROGRESSION

- Faire cuire les homards au bouillon 6 à 8 minutes. Débarrasser et laisser refroidir. (On peut utiliser pour cette recette des homards déjà cuits.)
- Éplucher le chou vert, garder les 4 plus belles feuilles dans de l'eau glacée. Émincer le reste, laver abondamment à l'eau claire et faire suer dans une casserole à couvert dans la moitié du beurre fondu. Lorsque le chou est bien fondu et que toute l'eau de végétation est évaporée, faire flamber avec l'armagnac. Mouiller avec la bisque et laisser cuire à feu très doux pendant 8 à 10 minutes. Mouiller ensuite avec la moitié de la crème fraîche et laisser à nouveau réduire 5 à 7 minutes.
- Parallèlement, dans un saladier, casser les œufs et les battre, assaisonner avec le sel fin et le poivre du moulin puis, dans une casserole, faire fondre le reste du beurre et cuire les œufs en brouillade 4 minutes à feu doux. Stopper la cuisson avec le reste de la crème et mélanger à la préparation de chou. Vérifier l'assaisonnement.
- Égoutter les feuilles de chou entières et dresser la brouillade dans celles-ci. Ranger 3 petits médaillons de homard et une pince par brouillade. Décorer avec les têtes de crustacés décortiquées et bien lavées.

ŒUF SAINT-LAURENT

BON D'ÉCONOMAT

- 100 g de girolles
- 100 g de morilles
- 100 g de cèpes bouchons
- 1 grosse échalote
- 4 œufs de poule
- 2 c. à soupe de vieux porto
- 1/2 botte de persil plat
- 1/2 botte de cerfeuil
- 20 cl de Fond de veau
- 2 c. à soupe d'huile de noisette
- sel fin, poivre du moulin

UNE VIE DE POULE

Une poule pond en moyenne
280 œufs par an, de la fin de
l'hiver à la fin de l'été.
Pour concevoir un œuf,
une poule a en effet besoin de
12 heures de lumière par jour.
Elle met 24 à 26 heures
pour fabriquer un œuf.

PROGRESSION

- Essuyer et éplucher les champignons. Ne pas les laver, ils se gongeraient d'une eau qu'ils rendraient lors de la cuisson.
- Dans une poêle, placer 1 cuillerée à soupe d'huile de noisette puis cuire les champignons en poêlée en commençant par les cèpes puis les girolles en finissant par les morilles.
- Éplucher et hacher finement l'échalote et le persil. Les ajouter à la Fricassée de champignons puis déglacer avec le vieux porto. Laisser réduire, rectifier l'assaisonnement avec le sel fin et le poivre du moulin.
- Parallèlement, préparer les 20 cl de Fond de veau dans une casserole et y ajouter 1 cuillerée à soupe d'huile de noisette.
- Mettre à cuire les œufs de poule dans une eau frémissante et salée pendant 4 minutes. Arrêter la cuisson en passant les œufs sous l'eau fraîche. Écaler les œufs et les maintenir à température ambiante.
- À l'aide d'un petit cercle, placer au centre des assiettes la Fricassée de champignons. Déposer sur celle-ci un œuf entier. Napper le tour de l'assiette avec la sauce bien chaude, décorer de pluches de cerfeuil puis, au moment de servir, crever l'œuf à l'aide de la pointe d'un couteau.
- Servir très rapidement.

Photo double page suivante





BON D'ÉCONOMAT

150 g de blanc d'œufs

100 g d'œufs de lump noirs ou de caviar

30 g de gelée claire

20 g de beurre

100 g de crème fraîche

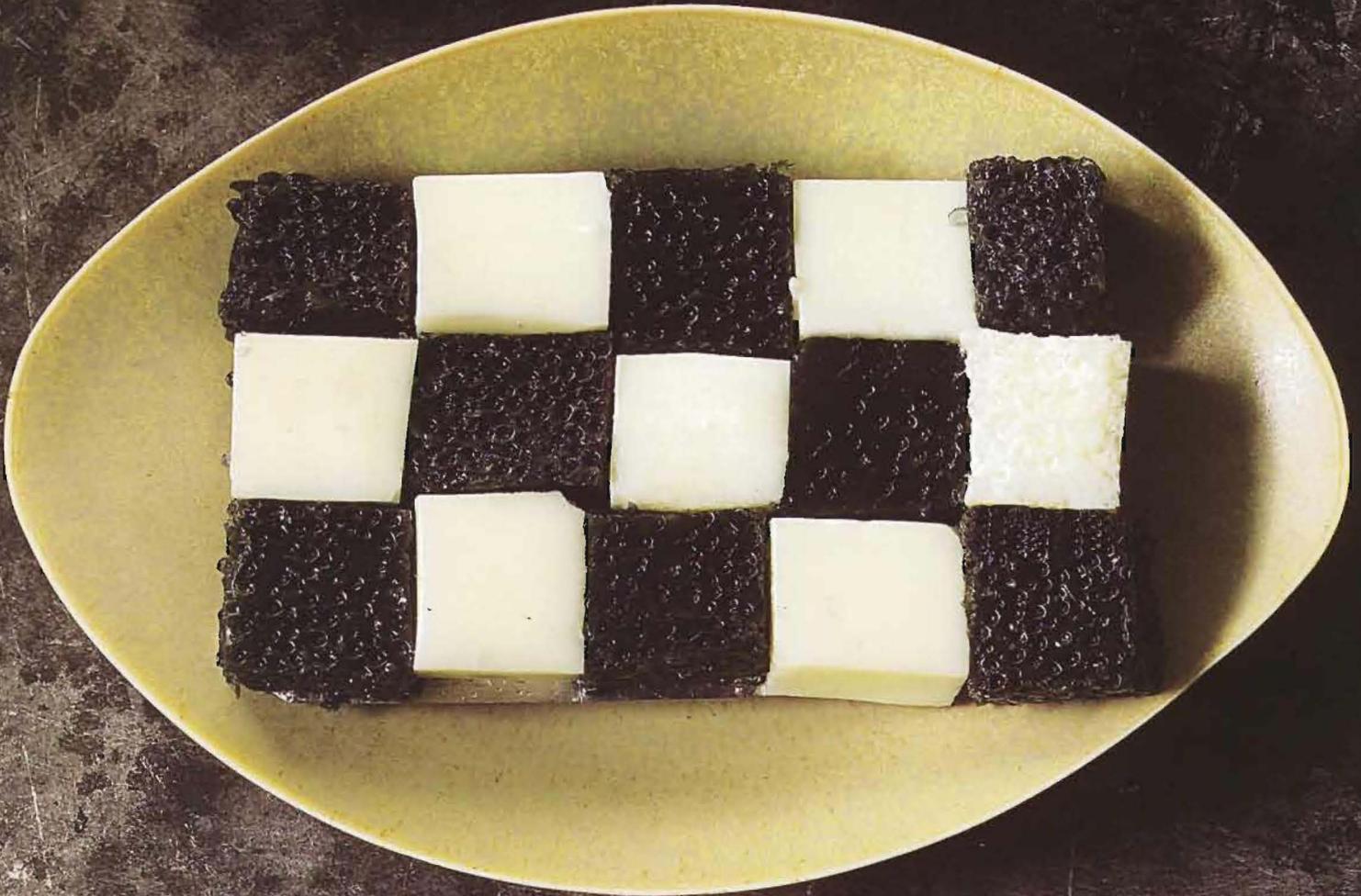
1 jus de citron

Cette recette s'inspire d'une ancienne façon de consommer le caviar avec des blancs d'œufs et des oignons hachés. Vous pouvez varier les ingrédients en utilisant des œufs de saumon, truites de mer, brochet ou chercher la subtilité des différents caviars.

PAVÉ MOSAÏQUE

PROGRESSION

- Casser les blancs d'œufs dans un saladier et les mélanger à l'aide d'un fouet, sans les aérer, afin de rendre ce mélange homogène et pratiquement plus visqueux.
- Préchauffer le four à 130 degrés.
- Beurrer largement la terrine puis placer les blancs d'œufs à l'intérieur. Couvrir d'une feuille d'aluminium elle aussi beurrée et placer au four pour 1 heure 15 environ.
- Lorsque la terrine de blancs d'œufs est bien cuite à cœur, la sortir et la réserver au frais.
- Parallèlement mélanger le caviar avec la gelée froide mais non prise.
- Tailler les blancs d'œufs cuits en longs bâtonnets réguliers de 1 cm sur 1 cm.
- Chemiser une terrine avec un papier film et ranger les bâtonnets blancs dans la longueur en les espaçant de 1 cm.
- Comblers les espaces avec la gelée de caviar et recommencer l'opération jusqu'en haut de la terrine en intercalant les couches.
- Laisser prendre la terrine au froid pendant 3 heures minimum.
- Démouler et couper des tranches de 2 cm d'épaisseur. Les placer au centre des assiettes de service soulignées d'un trait de crème légèrement citronnée.



BON D'ÉCONOMAT

8 œufs de poule
 1 botte de cerfeuil
 20 g de graisse de canard
 400 g de lobe de Foie gras de canard
 Fleur de sel de Guérande
 25 cl de vieux porto
 sel fin, poivre du moulin

Il vous est possible de parfumer les omelettes avec un peu de jus de truffe, et d'ajouter un peu de truffe hachée dans le porto. Vous pouvez aussi placer vos œufs la veille dans une boîte hermétique avec des truffes entières. En effet, la coquille des œufs étant poreuse, l'œuf a la capacité de capter toutes les odeurs et de les inscrire dans sa saveur.

OMELETTE FINE AU FOIE GRAS

PROGRESSION

- Dans un saladier, casser les œufs et les battre à l'aide d'une fourchette. Laver, effeuiller et concasser le cerfeuil puis l'ajouter aux œufs battus. Assaisonner avec le sel fin et le poivre du moulin.
- Dans une poêle à crêpe, faire fondre un peu de graisse de canard et confectionner des petites omelettes extra-fines. Réserver au chaud.
- En parallèle, tailler des lamelles de Foie gras et poêler à sec 1 minute de chaque côté. Égoutter les escalopes de Foie gras poêlé sur un papier absorbant et parsemer sur le dessus quelques grains de Fleur de sel.
- Dans les assiettes de service, monter en couches successives une petite omelette, une escalope de Foie gras et répéter l'opération sur trois couches.
- Souligner les assiettes d'un trait de porto préalablement réduit dans une casserole à feu doux à consistance sirupeuse.
- Servir bien chaud.

ŒUFS COQUE À LA PURÉE DE TRUFFE

BON D'ÉCONOMAT

4 gros œufs de poule extra-frais
20 g de truffe noire
100 g de jus de veau lié
15 cl de porto
30 g de beurre frais demi-sel
sel fin, poivre du moulin

PROGRESSION

- Confectionner tout d'abord la purée de truffes : préparer le jus de veau et y ajouter les truffes coupées en gros morceaux. Laisser frémir doucement pendant 7 à 8 minutes. Laisser la casserole couverte hors du feu pendant une vingtaine de minutes afin que la truffe infuse largement.
- Dans une autre casserole, faire réduire à sec le porto et déglacer avec le fond de truffe. Laisser cuire à nouveau jusqu'à obtention d'un liquide sirupeux et passer au mixer afin d'obtenir un mélange lisse et noirâtre. Replacer dans la casserole et monter au beurre en déposant de petites parcelles de beurre sur le dessus du mélange. À partir de ce moment, il ne faudra plus que le mélange monte à ébullition.
- Au dernier moment, plonger les œufs dans une eau frémissante salée pendant 3 minutes au chronomètre.
- À l'aide d'un ciseau à œuf, découper le dessus de l'œuf, retirer une cuillerée à café de blanc et remplacer par de la purée de truffe montée au beurre demi-sel.
- Placer les œufs sur des coquetiers et servir rapidement avec des mouillettes de pain de campagne.

BON D'ÉCONOMAT

- 300 g de crabe en miettes
- 4 coquilles de crabe
- 200 g de soja Frais
- 6 œufs de poule
- 3 c. à soupe de lait de coco
- 50 g de mie de pain
- 1 pincée de quatre-épices
- 4 Feuilles de sauge
- sel fin, poivre du moulin

Il vous est possible de réaliser cette recette avec des crabes vivants qu'il faudra alors cuire dans un bouillon épicé. On peut aussi donner plus de caractère à cette recette en introduisant un peu de piment de Cayenne dans la farce.

CRABE FARCI AUX OEUFS

PROGRESSION

- Préchauffer le Four à 150 degrés.
- Dans un saladier, malaxer les miettes de crabe avec le soja préalablement lavé et concassé, la mie de pain écrasée et les Feuilles de sauge ciselées finement. Ajouter deux œufs entiers et le lait de coco. Assaisonner avec le sel fin, le poivre du moulin et ajouter les quatre-épices.
- Garnir les coquilles de crabe avec la Farce et appuyer légèrement avec le dos d'une cuillère afin de former un léger renfoncement qui recueillera l'œuf en fin de cuisson.
- Mettre à cuire au Four pendant 4 à 5 minutes puis sortir du Four et casser un œuf dans le creux prévu à cet effet.
- Remettre au Four 3 minutes et servir aussitôt.
- Servir soit en entrée sur une salade de mesclun, soit en plat avec un riz pilaf.

BON D'ÉCONOMAT

6 œufs de poule
 8 œufs de caille
 6 œufs de perdrix
 30 g d'œufs de lump rouges
 30 g d'œufs de lump noirs
 30 g d'œufs de brochet
 30 g d'œufs de massago
 30 g d'œufs de truite
 30 g d'œufs de saumon
 ½ litre de gelée brune

Cette recette est un exercice de style sur l'utilisation d'une grande variété d'œufs. Vous pouvez bien entendu choisir vous-même les œufs que vous mettrez dans cette terrine. Soyez vigilant, certains œufs ont tendance à saler la terrine, d'autres à troubler la gelée. Utilisez donc toujours une gelée froide mais non prise, soyez vigilant sur la cuisson de vos œufs et veillez à ce qu'ils soient surtout bien égouttés. Coupez votre terrine au moment de passer à table car certains des œufs étant pochés ou mollets vont libérer leur jaune coulant, ce qui servira aussi de sauce.

TERRINE D'ŒUFS

PROGRESSION

- Confectionner tout d'abord une gelée brune puis en verser une fine pellicule dans le fond d'une terrine. Faire prendre au Froid.
- Parallèlement, pocher deux œufs de poule dans une eau vinaigrée pendant 2 minutes.
- En cuire deux durs dans une eau frémissante pendant 10 minutes.
- Puis en cuire deux mollets en coquille 4 minutes.
- Parallèlement faire la même opération avec les œufs de caille et les œufs de perdrix c'est-à-dire moitié durs et moitié pochés 1 minute dans de l'eau vinaigrée.
- Égoutter tous les œufs sur un papier absorbant puis commencer le montage de la terrine.
- Sortir la terrine du Froid (la pellicule de gelée aura pris dans le Fond) puis disposer les œufs en mélangeant les différentes variétés. Couler une fine pellicule de gelée. Replacer au Frais.
- Une fois la gelée prise, répéter l'opération en superposant les couches successives jusqu'à ce que la terrine soit pleine.
- Placer au Frais, laisser durcir 3 à 4 heures minimum.
- Démouler la terrine puis, au moment de servir, couper des tranches qui seront plus nettes si on utilise un couteau électrique.
- Disposer dans les assiettes et accompagner d'une petite salade d'herbes potagères.

COMPOTINE DE BROCOLIS EN GELÉE DE CAVIAR D'ESCARGOT

BON D'ÉCONOMAT

600 g de brocolis
100 g de crème Fraîche
25 cl de gelée claire
1 pincée de pistils de safran
30 g de caviar d'escargot
sel fin, poivre du moulin

CAVIAR D'ESCARGOT

Le caviar d'escargot est
fabriqué à partir
d'un petit escargot
(*Helix Aspersa Maxima*).
Celui-ci vit en moyenne
2 à 3 ans et peut pondre
de 80 à 100 œufs
en 24 heures.



PROGRESSION

- Confectionner la purée de brocolis. Dans une casserole, faire bouillir une grande quantité d'eau bien salée. Éplucher et laver abondamment les brocolis, les faire cuire dans l'eau bouillante 10 à 15 minutes, puis les rafraîchir dans l'eau glacée. Égoutter les brocolis et les mixer en purée fine. Incorporer la crème fraîche et vérifier l'assaisonnement. Débarrasser et réserver au frais.
- Confectionner la gelée claire et la parfumer avec le safran. Laisser refroidir sans faire prendre et incorporer le caviar d'escargot.
- Pour le dressage, remplir à moitié dans de jolies verres à cocktail avec la purée de brocolis. Faire couler dessus la gelée safranée au caviar d'escargot. Laisser refroidir au réfrigérateur et servir bien frais en entrée d'un repas de fête.
- Cette recette peut s'effectuer avec une purée de chou-fleur et un caviar d'esturgeon. Pour l'apéritif, servir cette compotine dans de petites verrines.

ŒUFS COQUE EN NEIGE DE CAVIAR

BON D'ÉCONOMAT

5 œufs de poule extra-frais
 20 g de caviar
 2 c. à café de vodka
 sel fin et poivre du moulin

DIFFÉRENTES VARIÉTÉS DE CAVIAR

Il vous est aussi possible de jouer avec les saveurs du caviar en choisissant un Oscietre, un Sevrouga, un Béluga ou pourquoi pas un caviar français d'Aquitaine.

Le Béluga est produit par les plus gros esturgeons qui pèsent entre 700 et 800 kg. Caviar à gros grains, sa couleur va du gris foncé au gris clair.

L'Oscietre est considéré comme le meilleur caviar russe. Ses grains moyens sont de couleur jaune doré.

Le Sevrouga provient de petits esturgeons. Ces petits œufs, gris clair ont une saveur moins marquée.

Le caviar pressé est fabriqué à partir des œufs trop mous ou abîmés.

Ces grains sont fortement salés et comprimés dans des sacs. Plus mûr, récolté en fin de pêche, son goût est plus prononcé, plus fruité et très apprécié des connaisseurs.

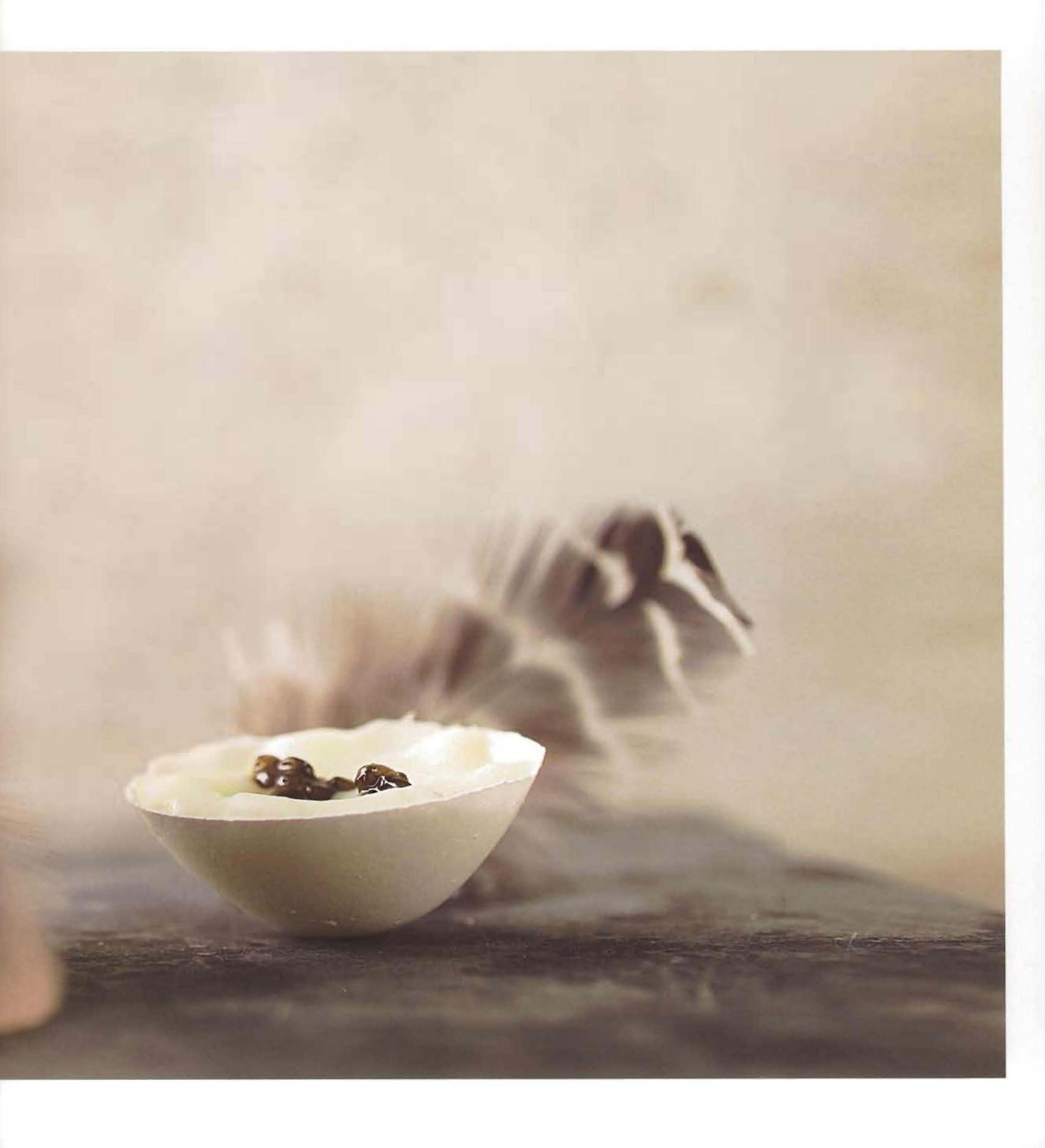
Le caviar molossol est fabriqué à partir d'une saumure ne dépassant pas 4%. C'est un caviar frais, peu salé et de courte conservation.

PROGRESSION

- Préparer tout d'abord le moussoux de caviar. Pour ce faire, mélanger un jaune d'œuf avec la vodka et fouetter énergiquement dans un saladier au bain-marie. Lorsque le fouet laisse des traces dans le jaune d'œuf, retirer du feu.
- Parallèlement, monter au fouet électrique le blanc d'œuf en neige ferme en y ajoutant une pointe de sel.
- Mélanger ce blanc en neige avec le jaune d'œuf à la vodka.
- Parallèlement, cuire dans une eau frémissante salée les œufs 3 minutes au chronomètre.
- À l'aide d'un ciseau à œuf, découper la partie supérieure des œufs, retirer un peu de blanc et remplacer par la mousse de vodka. Déposer sur celle-ci une cuillerée à café de caviar et servir rapidement accompagné de quelques mouillettes de pain léger (pain de mie ou pain au lait) afin de garder la subtilité du caviar. Pour simplifier la recette, déposer le caviar à même l'œuf coque.

Photo double page suivante





BON D'ÉCONOMAT

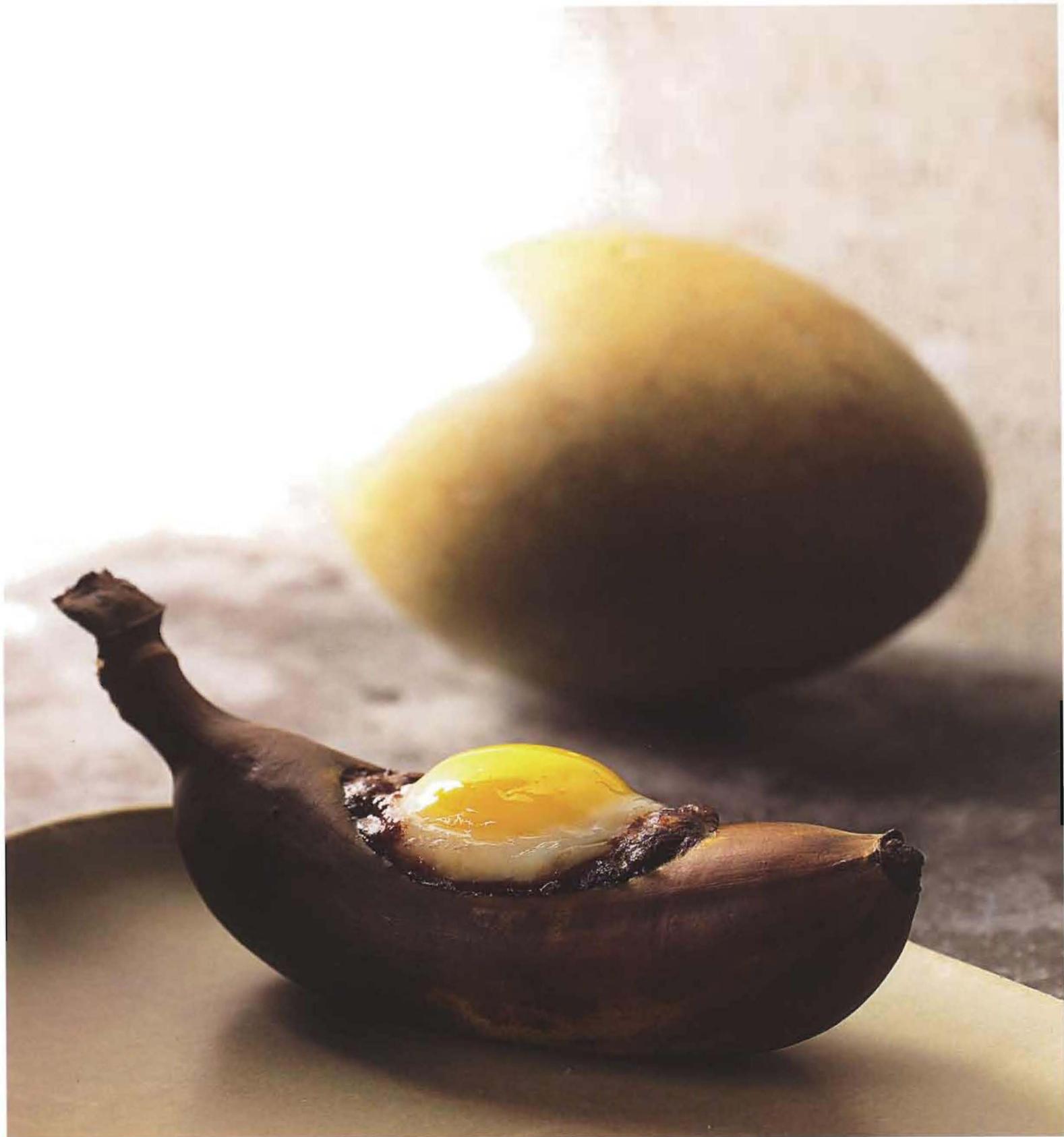
8 mini-bananes
 70 g de boudin antillais
 1 c. à soupe de rhum
 8 œufs de caille
 1 c. à soupe de lait de coco
 sel fin et poivre du moulin

Avec le reste du mélange, il vous est possible de confectionner une omelette antillaise en ajoutant 6 œufs de poule à la purée de boudin et en procédant comme pour une omelette classique.

PAPILLOTTE ANTILLAISE

PROGRESSION

- Préchauffer le Four à 180 degrés.
- Découper à l'aide de la pointe d'un couteau un rectangle de peau sur la partie intérieure des bananes.
- Vider les coques de bananes avec une petite cuillère en prenant garde de ne pas les endommager.
- Avec le dos d'une fourchette, écraser la pulpe de banane dans un saladier et ajouter le boudin noir préalablement débarrassé de sa peau.
- Rectifier l'assaisonnement. Ajouter le rhum et le lait de coco.
- Garnir les coques de bananes à mi-hauteur avec le mélange.
- Passer au Four 4 minutes puis sortir du Four et casser un œuf de caille dans chaque banane.
- Repasser au Four 3 minutes.
- Servir bien chaud accompagné d'une salade verte assaisonnée au vinaigre de miel et à l'huile d'arachide ou d'une salade de soja croquant.



BON D'ÉCONOMAT

2 laitues
 6 œufs de poule
 40 g de beurre frais
 2 bottes de ciboulette
 1/2 botte d'estragon
 120 g de caviar d'escargot
 2 c. à soupe de crème fraîche
 sel fin, poivre du moulin

Il vous est possible de
 confectionner les
 pannequets avec
 d'autres salades plus
 croquantes ou même,
 pour les amateurs,
 avec de la salade
 rouge (trévis),

PANNEQUETS DE LAITUE AU CAVIAR D'ESCARGOT

PROGRESSION

- Dans une casserole d'eau bouillante, plonger 5 secondes 12 feuilles de laitue préalablement lavées à l'eau claire. Les refroidir dans de l'eau glacée. Puis égoutter sur un papier absorbant.
- Laver, effeuiller et concasser grossièrement une botte de ciboulette avec l'estragon. Ajouter au mélange d'herbes le reste de la laitue lavée et concassée.
- Confectionner une brouillade d'œufs de poule : dans une casserole faire fondre le beurre et faire cuire 5 à 6 minutes les œufs battus tout en remuant énergiquement avec un fouet. Assaisonner, stopper la cuisson avec la crème fraîche et incorporer la moitié des œufs d'escargot. Vérifier l'assaisonnement, laisser refroidir dans un saladier au réfrigérateur.
- Déposer sur une planche de bois les feuilles de salade une à une et placer au centre de chacune une cuillerée de brouillade d'escargot. Replier les feuilles sur le dessus afin de former des petits pannequets. Couper les excédents de feuilles de salade et nouer avec les brins de ciboulette. Décorer avec le caviar restant.
- Dresser trois pannequets par assiette et servir à température ambiante.

BON D'ÉCONOMAT

15 g de truffe noire
 50 g de Foie gras nature en terrine
 8 œufs de caille ou de perdrix
 1 c. à soupe de jus de truffe
 3 c. à soupe de jus de veau brun
 2 c. à soupe de vieux porto
 1 trait de vinaigre blanc
 2 c. à café d'huile de noisette
 1 botte de cerfeuil
 sel fin et poivre du moulin

Servir ces plats tièdes
 accompagnés d'une
 petite salade de cerfeuil
 assaisonnée à l'huile
 de noisette.

MILLE-FEUILLE GOURMAND

PROGRESSION

- Dans une casserole moyenne, mettre de l'eau à frémir et ajouter dans celle-ci un trait de vinaigre blanc. Dans un bol, casser les œufs de caille puis les plonger dans l'eau frémissante un à un. Compter 1 minute 30 puis égoutter ces œufs à l'aide d'une écumoire. Ebarber les œufs, c'est-à-dire retirer les parties de blanc d'œuf non homogènes. Réserver à température ambiante.
- Parallèlement, couper à l'aide d'un rasoir à truffes de fines lamelles de truffe.
- Couper en petits cubes le foie gras nature et réserver au frais.
- Dans une casserole, préparer le fond de veau puis dans une autre casserole faire réduire le vieux porto et le jus de truffe. Ajouter le fond de veau sur cette réduction et rectifier l'assaisonnement avec le sel fin et le poivre du moulin.
- Au centre de chaque assiette, placer une lamelle de truffe et déposer un œuf poché sur celle-ci. Reposer une lamelle de truffe et recommencer l'opération avec un œuf puis une lamelle de truffe.
- Faire réchauffer la sauce en ajoutant au dernier moment les petits tubes de foie gras puis napper le tour de l'assiette d'un cordon de cette sauce.

Photo double page suivante





TARTARE D'HERBES POTAGÈRES AU CAVIAR D'ESCARGOT

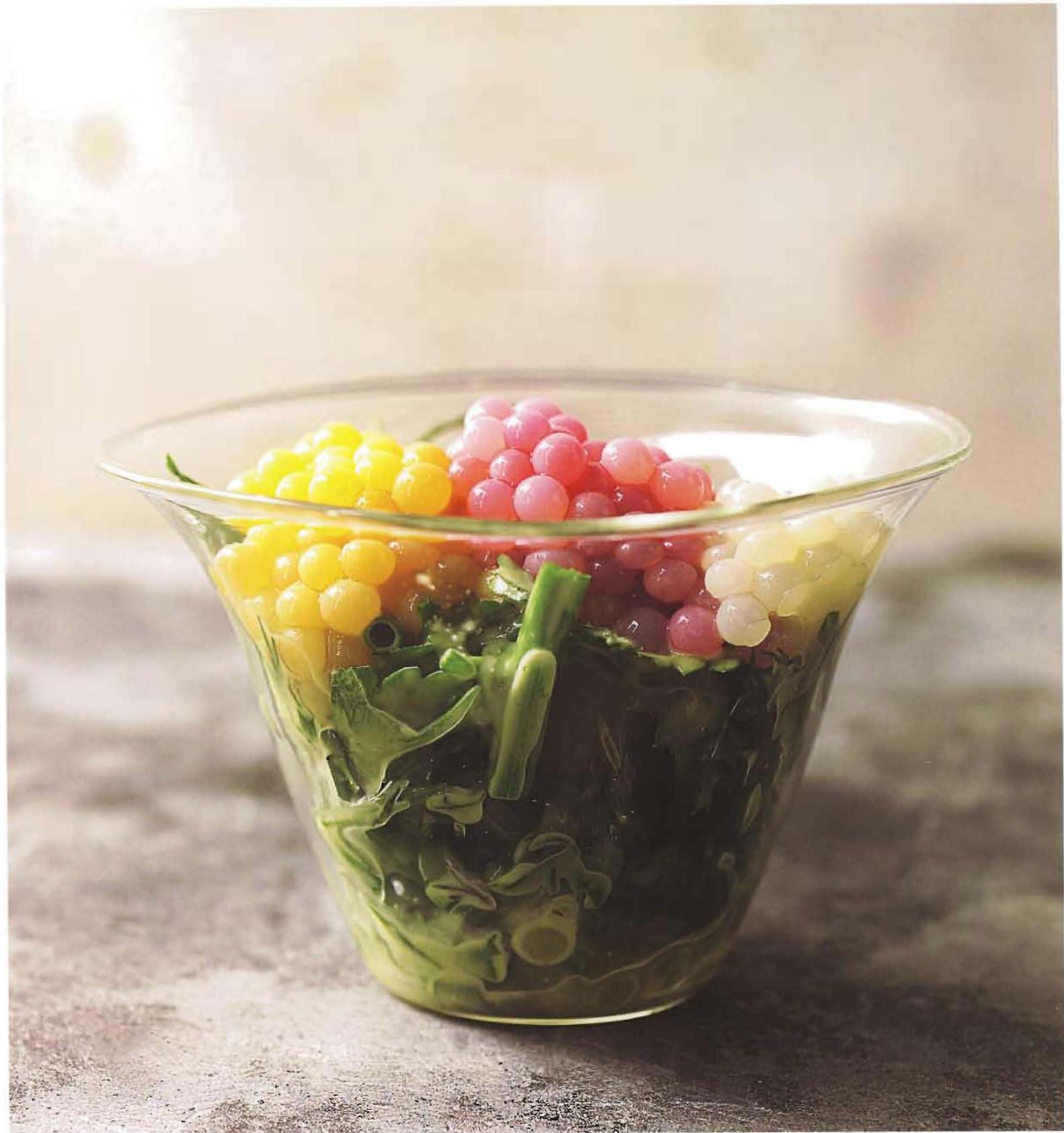
BON D'ÉCONOMAT

- 2 bottes de cerfeuil
- 2 bottes de ciboulette
- 1 botte de persil plat
- 1/2 gousse d'ail
- 1 jaune d'œuf de poule
- 1 c. à café de moutarde à l'ancienne
- 15 cl d'huile de pépins de raisin
- sel fin et poivre du moulin
- 40 g de caviar d'escargot
- 50 g de crème fleurette
- 1/2 citron jaune
- 1/2 oignon rouge

La mayonnaise montée à l'huile de pépins de raisin est la seule à supporter le réfrigérateur. En effet c'est la seule huile qui ne fige pas au frais.

PROGRESSION

- Laver, éplucher et concasser les herbes fraîches puis réserver au frais dans un saladier.
- Parallèlement, confectionner la mayonnaise à l'ancienne. Éplucher une demi-gousse d'ail, l'écraser et la hacher très finement (en prenant garde de bien avoir enlevé auparavant le germe central qui rend l'ail peu digeste). Dans un saladier, fouetter énergiquement le jaune d'œuf avec la moutarde à l'ancienne et l'ail en purée puis faire couler un filet d'huile de pépins de raisin tout en continuant à fouetter fortement. Assaisonner de sel fin et poivre du moulin.
- Préparer la crème citronnée en mélangeant simplement la crème fleurette avec le jus d'un demi-citron et un demi-oignon rouge préalablement épluché et haché très fin.
- Lier les herbes concassées avec la mayonnaise.
- Pour le dressage des assiettes, placer au centre de celles-ci un petit cercle confectionné en coupant une rondelle dans une petite bouteille en plastique. Garnir l'intérieur du cercle de moitié avec le tartare d'herbes puis ajouter délicatement sur le dessus le caviar d'escargot. Décorer avec trois brins de ciboulette. Souligner d'un trait de crème citronnée.



BON D'ÉCONOMAT

24 huîtres Marennes Oléron n° 2

24 petites Feuilles d'épinard

20 cl de champagne

1 botte de cresson

150 g de beurre doux

1 c. à soupe de crème Fraîche

20 g de caviar

1 jaune d'œuf

1 trait de vodka

sel fin, poivre du moulin

Le beurre de caviar de
cette recette aurait pu
être un beurre d'œufs de
brochet, d'œufs de lump
ou tout simplement
d'œufs de hareng.

HUÎTRES CHAUDES AU BEURRE DE CAVIAR

PROGRESSION

- Ouvrir les huîtres en prenant soin de garder leur eau de végétation que vous placerez dans une casserole.
- Ajouter le champagne à cette eau de végétation. Placer ce mélange sur le feu et monter la température à frémissement, laisser réduire de moitié.
- Parallèlement, dans une casserole d'eau frémissante bien salée ébouillanter 10 secondes les feuilles d'épinards préalablement épluchées et lavées. Rafraîchir celles-ci à grande eau et égoutter sur un linge absorbant.
- Plonger les huîtres dans le mélange champagne-eau de végétation frémissant puis les égoutter en prenant soin de garder le liquide.
- Emballer les huîtres une à une dans les feuilles d'épinards puis réserver dans une assiette.
- Dans une poêle, faire fondre à feu vif 30 grammes de beurre puis ajouter les feuilles de cresson épluchées et lavées à grande eau. Remplir les coquilles d'huîtres avec un peu de cresson fondu. Placer sur celui-ci les huîtres emballées. Réserver sur la plaque du four.
- Parallèlement, récupérer le jus de cuisson des huîtres. Ajouter la crème fraîche. Laisser à nouveau réduire de moitié puis à l'aide d'un fouet incorporer en petites parcelles le reste du beurre à feu très très doux. Le monter à feu vif le ferait se décanter. Retirer du feu une fois le beurre monté, ajouter le jaune d'œuf. Assaisonner de sel et poivre du moulin, ajouter un trait de vodka.
- Préchauffer le four à 230 degrés et placer les huîtres dans le four pour 3 minutes maximum.
- Dresser 6 huîtres par assiette.
- Ajouter le caviar au beurre monté sans le laisser cuire, puis napper chaque huître avec ce beurre de caviar. Servir tiède accompagné, pourquoi pas ?, d'un champagne frappé.

OMELETTE MOUSSEUSE DE NANDOU AUX GIROLLES

BON D'ÉCONOMAT

1 œuf de nandou
800 g de girolles
3 échalotes
100 g de beurre
1 botte de persil plat
sel fin, poivre du moulin

PROGRESSION

- Casser l'œuf de nandou et séparer le blanc du jaune.
- Parallèlement, essuyer les girolles une à une et les couper en deux. Je conseille d'essuyer les champignons plutôt que de les laver. En effet les champignons lavés se gorgent d'eau et la rejettent lors de la cuisson alors qu'un champignon essuyé ne rejette que sa propre eau.
- Éplucher et ciseler les échalotes. Laver, effeuiller et concasser le persil plat puis confectionner la Fricassée de girolles. Pour ce faire, faire fondre le beurre dans une grande poêle. Lorsqu'il commence à colorer, faire revenir les girolles en les assaisonnant de sel fin et de poivre du moulin. Lorsque l'eau de végétation est pratiquement évaporée, ajouter les échalotes hachées et le persil concassé. Laisser finir de cuire cette Fricassée jusqu'à ce qu'elle soit pratiquement sèche. Débarrasser et réserver au frais.
- Parallèlement monter en neige le blanc d'œuf additionné d'une pointe de sel fin.
- Casser le jaune et le mélanger à la Fricassée de champignons froide.
- Lorsque le blanc est bien ferme, incorporer délicatement le jaune et la Fricassée mêlés.
- Dans une poêle bien chaude, faire fondre le reste du beurre et mettre à cuire cette omelette mousseuse. Retourner et faire cuire l'autre face de cette omelette. 3 à 4 minutes de chaque côté suffiront.
- Servir dans un plat ou à même la poêle.

Cette recette peut se réaliser aussi avec un œuf d'autruche ou d'émeu. Les quantités restent importantes, il vous faut donc inviter une grande tablée. Vous porterez attention lors de votre dégustation à la finesse d'un œuf de nandou monté en neige. Il est plus léger et a une teinte beaucoup plus velours que l'œuf de poule certes plus commun.



VELOURS DE POTIRON AU VIEUX PORTO ET CAVIAR D'ESCARGOT

BON D'ÉCONOMAT

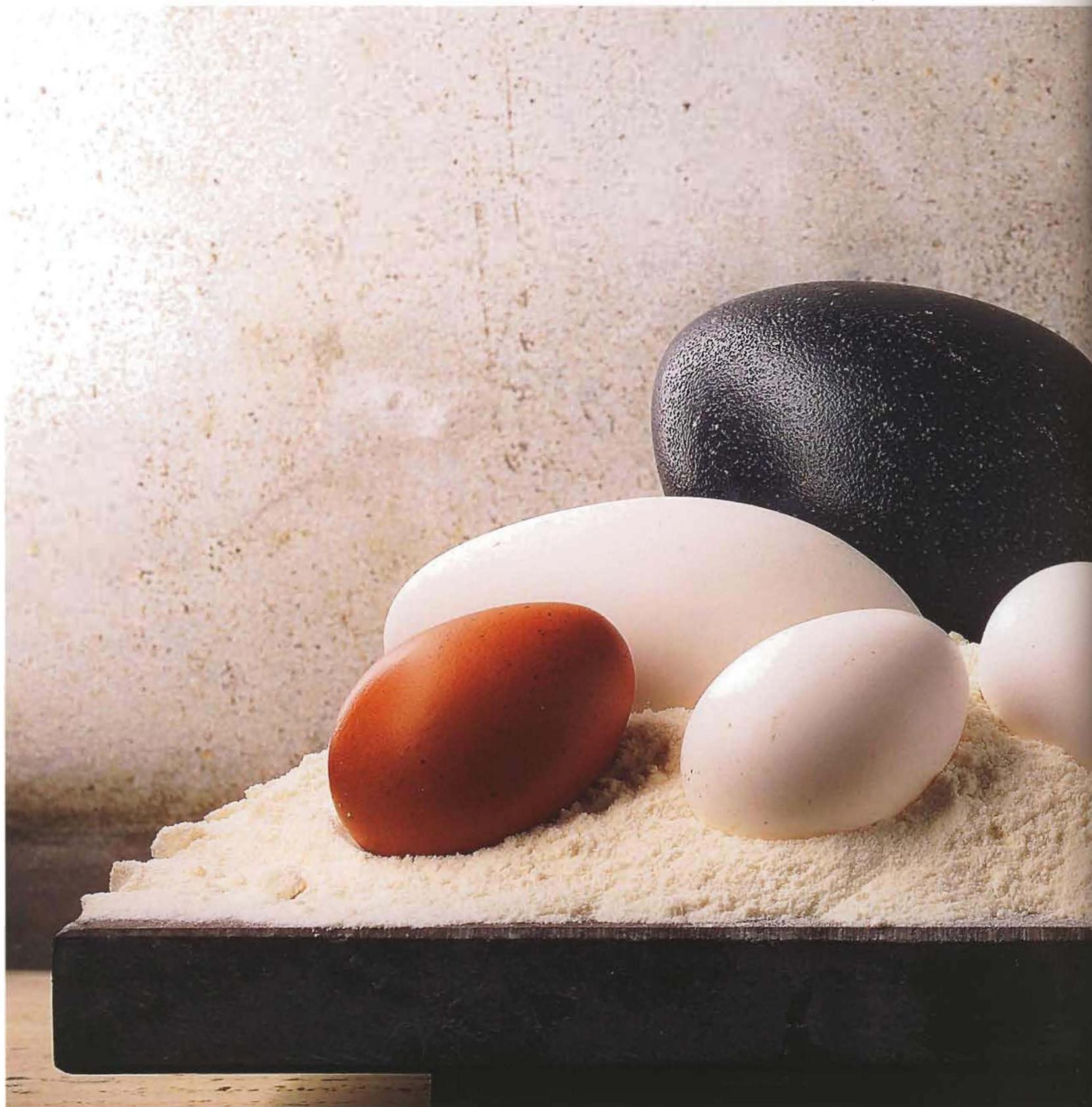
- 300 g de potiron
- 50 g de beurre
- 3 pommes de terre de taille moyenne
- 25 cl de vieux porto
- 200 g de crème fraîche
- 1/2 botte de persil plat
- 35 g de caviar d'escargot
- 1/2 litre de bouillon de poule
- 2 oignons
- sel fin, poivre du moulin

PROGRESSION

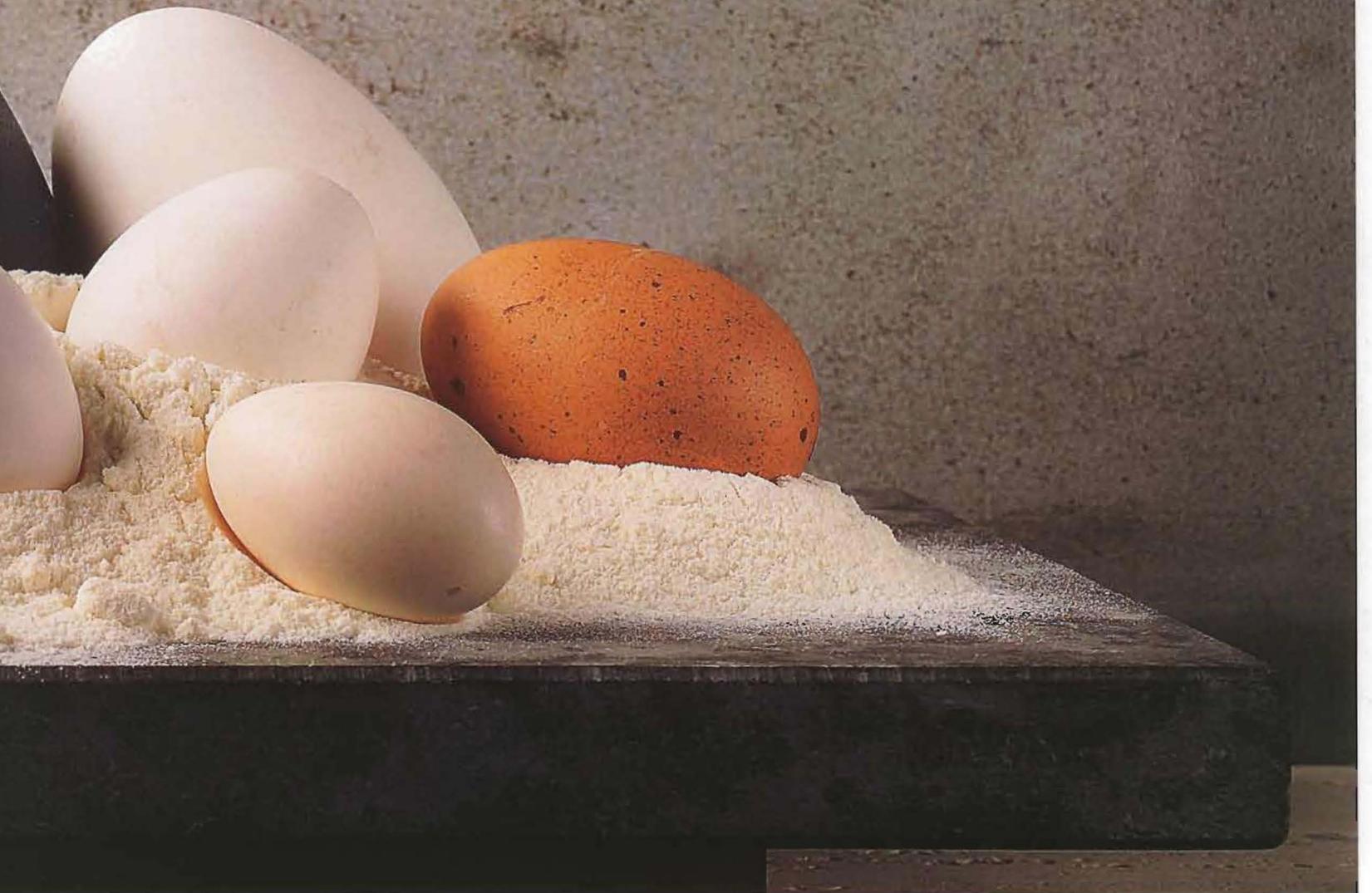
- Éplucher et émincer les oignons.
- Éplucher, épépiner et tailler en gros morceaux le potiron.
- Laver et effeuiller le persil plat.
- Puis, dans une grande casserole, faire fondre le beurre. Lorsque celui-ci commence à colorer, faire suer les oignons 2 à 3 minutes puis déglacer avec la moitié du vieux porto.
- Ajouter le potiron, les pommes de terre préalablement épluchées et coupées en gros morceaux, et le persil plat. Mouiller avec le bouillon de poule et laisser cuire à frémissement 30 à 40 minutes.
- Mixer le potage et crémér afin de finir la cuisson. Lorsque le potage a l'onctuosité souhaitée, ajouter le reste du porto et laisser refroidir.
- Dresser le velours de potiron chaud mais non brûlant dans les assiettes et parsemer de caviar d'escargot.



Le potiron se marie très bien avec l'escargot qui, grâce à son fort goût d'amande, complète ce légume du potager. Veiller simplement à ce que le potage ne soit pas trop acide et le mixer le plus possible.



Bec sucré



BON D'ÉCONOMAT

12 jaunes d'œufs de caille

100 g de sucre cristal (sirop)

50 g de sucre en poudre (caramel)

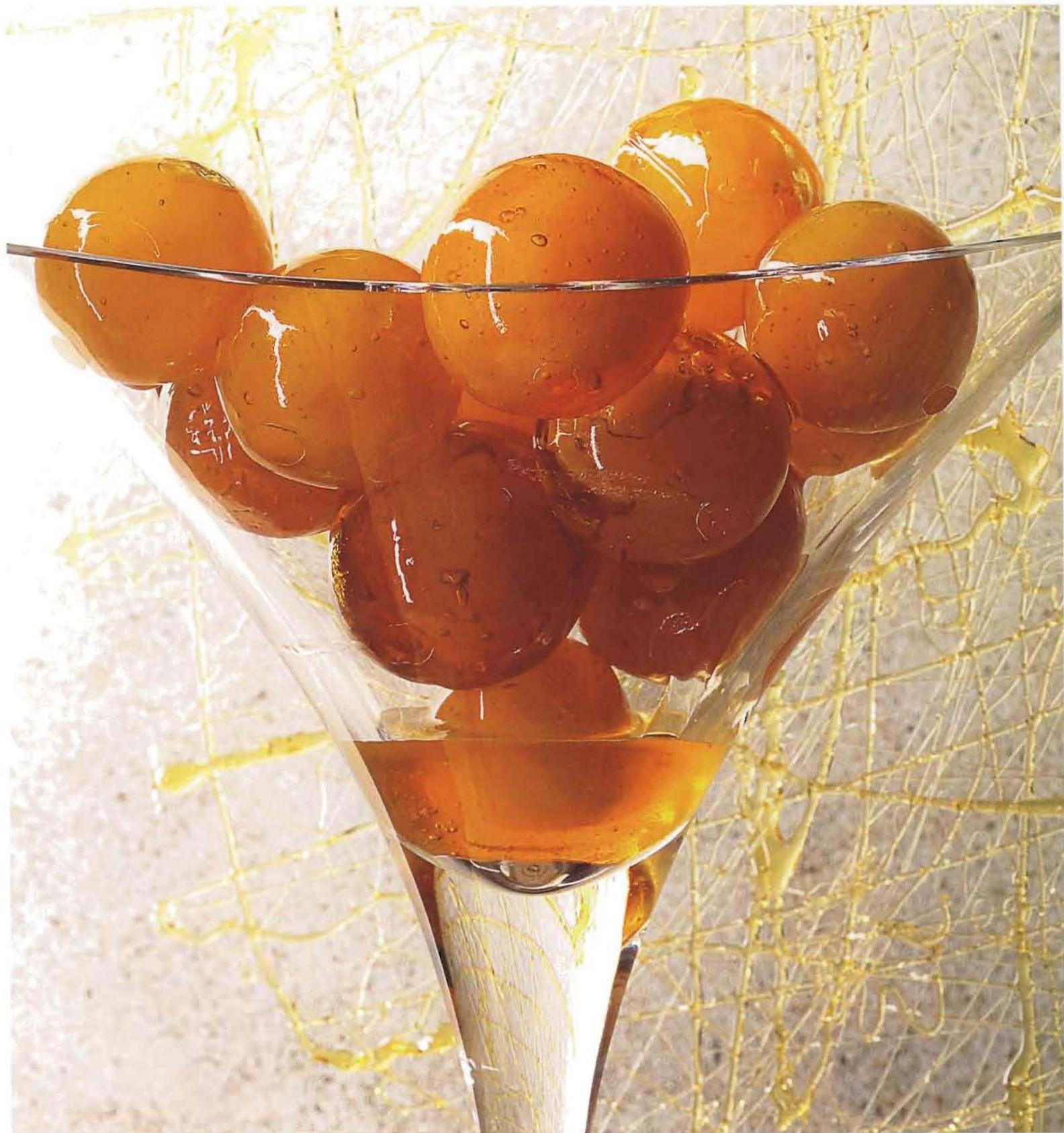
2 citrons verts

BONBONS D'ŒUFS
AU CAMEL CRAQUANT*PROGRESSION*

- Dans une casserole, mélanger 100 g de sucre avec 100 g d'eau tiède. Ajouter le jus d'un citron vert et porter à Frémissement.
- Dans un bol, casser les œufs de caille en séparant les jaunes des blancs.
- Pocher les jaunes dans le sirop citronné Frémissant pendant 1 minute puis égoutter sur un papier absorbant.
- Parallèlement, confectionner un caramel avec le sucre restant et le jus d'un demi-citron vert. Lorsqu'il commence à blondir légèrement, enrober un à un les jaunes dans le caramel à l'aide d'une fourchette.
- Laisser refroidir et servir ces petites friandises en fin de repas.

Attention, la durée de vie bactériologique de ces bonbons est très courte (seulement quelques heures), alors consommez-les rapidement sans modération !

Vous pouvez varier les plaisirs en utilisant d'autres agrumes dans le caramel et le sirop. Attention, ces bonbons restent très fragiles, il n'est donc pas question de les mettre en paquet. Ils sont aussi réalisables avec des jaunes d'œufs de poule et peuvent entrer dans la composition d'un dessert.



BON D'ÉCONOMAT

8 œufs de poule
 1/2 ananas victoria
 200 g de lychees
 30 g de coco en poudre
 2 Fruits de la passion
 1 papaye
 1 goyave
 60 g de sucre en poudre
 50 g de beurre Frais

Coulis de mangue

2 mangues bien mûres
 3 oranges à jus
 30 g de sucre en poudre
 2 c. à soupe de grenadine

Éléments de décor

1 carambole

Cette omelette sucrée supporte toutes sortes de fruits, vous pouvez la réaliser simplement avec une poire bien mûre ou une pomme bien sucrée.

OMELETTE AUX FRUITS EXOTIQUES

PROGRESSION

- Laver, éplucher et tailler en tout petits dés l'ananas victoria, la papaye et la goyave.
- Ouvrir les Fruits de la passion et retirer les grains. Réserver ceux-ci dans un saladier.
- Éplucher, dénoyer les lychees et les couper en petits dés.
- Mélanger l'ensemble des Fruits et saupoudrer avec le sucre et la noix de coco râpée. Casser les œufs sur les Fruits et mélanger le tout sans écraser les Fruits jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- Faire Fondre le beurre dans une poêle antiadhésive sur feu vif. Verser le mélange des œufs aux Fruits et faire cuire comme une omelette roulée classique.
- Préparer le coulis de mangue. Pour ce faire, éplucher les mangues, les couper en morceaux, placer dans un mixer avec la grenadine, le sucre et les oranges pelées à vif. Mixer jusqu'à l'obtention d'un coulis lisse et onctueux.
- Napper le Fond d'un plat de coulis puis rouler l'omelette aux Fruits et décorer de tranches fines de carambole. Servir encore tiède.

MERINGUES TOUT EN DOUCEUR

BON D'ÉCONOMAT

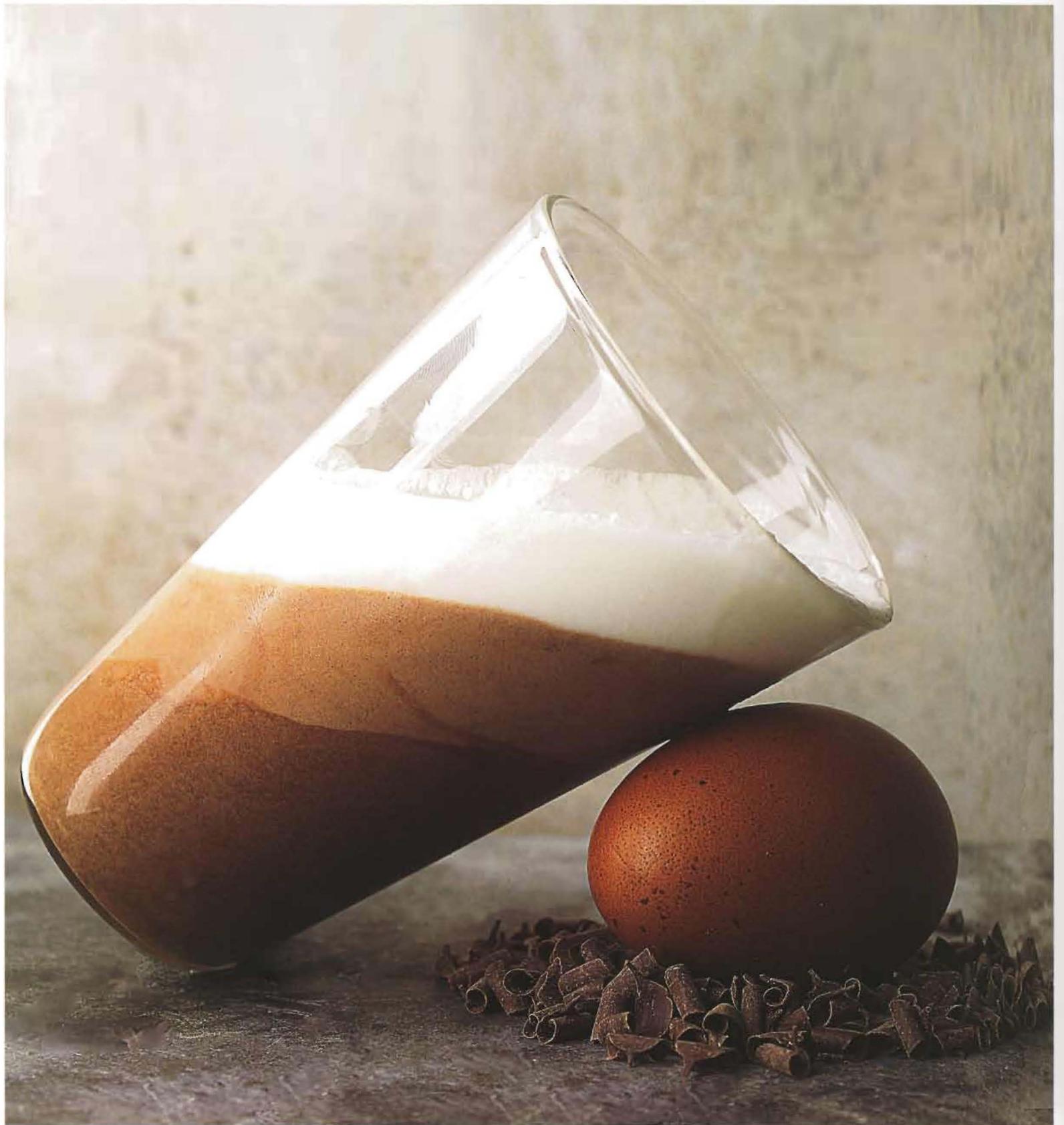
3 œufs de poule ou
2 œufs de cane
150 g de sucre en poudre
20 g de sucre glace
10 g de cacao amer
5 g de cannelle en poudre
5 g de café moulu très fin

PROGRESSION

- Séparer les blancs des jaunes et réserver les jaunes au frais pour une autre recette. Monter les blancs en neige à l'aide d'un batteur électrique à vitesse moyenne durant 3 minutes environ. Verser en pluie le sucre en poudre et fouetter 1 minute à vitesse maximum jusqu'à ce que les blancs soient bien fermes. Incorporer délicatement la moitié du sucre glace à l'aide d'une passette ou chinois fin.
- Répartir dans quatre saladiers la masse des blancs puis incorporer un à un les différents arômes : la cannelle, le café, le cacao. Laisser le dernier nature.
- Préchauffer le four à 140 degrés.
- Remplir une poche à pâtisserie munie d'une douille cannelée avec l'un des blancs aromatisés et coucher des petites meringues de 2 cm de diamètre sur la plaque du four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé. Répéter l'opération avec l'ensemble des blancs sans les mélanger bien entendu. Saupoudrer les meringues avec le sucre glace restant.
- Enfourner les meringues, laisser cristalliser 6 à 8 minutes puis baisser la température à 90 degrés, laisser cuire 2 heures 30 puis éteindre le four. Laisser sécher avec la porte entrouverte jusqu'au refroidissement total.
- Servir ces petites meringues avec le café ou en accompagnement d'un dessert. Il est possible de varier les arômes.

BLANCS EN NEIGE

Pour monter des blancs en neige, utilisez toujours des œufs à température ambiante et évitez les ustensiles en plastique car ils retiennent les graisses. Or, les corps gras réduisent le caractère moussant des œufs.



TRIO DE MOUSSES AU CHOCOLAT

BON D'ÉCONOMAT

Mousse au chocolat blanc

- 1 pincée de sel Fin
- 1 c. à soupe d'eau
- 3 cl de crème Fleurette
- 2 blancs d'œufs
- 100 g de chocolat blanc

Mousse au chocolat noir

- 3 œufs de poule
- 1 pincée de sel Fin
- 100 g de chocolat noir
- 50 g de miel liquide

Mousse au chocolat à l'orange

- 30 g de beurre
- 2 œufs de poule
- 30 g de sucre en poudre
- 50 g de chocolat au lait
- 1 c. à café de Grand Marnier
- 1/2 orange non traitée

Cette recette peut se transformer en trios divers :
chocolat blanc/coco, chocolat/lait d'amande et
chocolat/café par exemple.

Si le nombre de convives le permet, réalisez cette
recette avec un œuf d'autruche. Le blanc de cet œuf
monté en neige est incomparable de finesse, de
légèreté et de douceur.

PROGRESSION

- Confectionner la mousse au chocolat blanc : Faire Fondre le chocolat blanc au bain-marie avec la cuillerée d'eau.
- Monter la crème liquide en chantilly épaisse, réserver au Frais.
- Monter les blancs en neige bien Ferme avec une pincée de sel.
- Incorporer le chocolat Fondu à la crème montée. À l'aide d'une spatule en bois et très délicatement, incorporer la crème chocolatée aux blancs en neige.
- Remplir d'un tiers quatre jolis verres et laisser prendre au Froid pendant 1 heure 30.
- Pendant ce temps, confectionner la mousse au chocolat à l'orange.
- Faire Fondre le chocolat au bain-marie avec le beurre, le Grand Marnier, le jus d'une demi-orange et le zeste râpé et Finement haché. Séparer les blancs des jaunes. Hors du feu, ajouter un à un les jaunes dans le chocolat Fondu.
- Parallèlement monter les blancs en neige avec un peu de sel. Lorsqu'ils seront bien serrés, les sucrer et incorporer le chocolat Fondu très délicatement sans casser les blancs c'est-à-dire en prenant garde de ne pas les Faire redescendre.
- Verser sur la mousse au chocolat blanc en laissant vide et propre le dernier tiers des verres. Remettre au Frais pour 2 heures minimum.
- Confectionner la mousse au chocolat noir qui terminera le trio.
- Casser le chocolat en morceaux et Faire Fondre au bain-marie avec le miel liquide.
- Séparer les blancs des jaunes et incorporer les jaunes un à un au chocolat Fondu. Monter les blancs en neige bien Ferme avec la pincée de sel Fin et incorporer le chocolat Fondu très délicatement.
- Compléter les verres avec cette mousse et laisser prendre au Froid 2 heures.
- Servir bien Frais en Fin de repas. Accompagner de chips d'orange ou de petits biscuits croquants.

BON D'ÉCONOMAT

Crème de Framboises

3 jaunes d'œufs

1 gros œuf

75 g de beurre

60 g de sucre en poudre

200 g de Framboises

1 Feuille de gélatine

Tuile chocolat

50 g de chocolat noir pâtissier

30 g de sucre glace

4 blancs d'œufs

Éléments de décor

30 g de sucre glace

1/2 botte de menthe

50 g de Framboises

Vous pouvez changer la crème de ce dessert en partant sur une autre purée de fruit. La pulpe de passion par exemple est avec le chocolat un très agréable mariage et vous reconnaîtrez dans la finesse de ce dessert le coup de patte de Christophe Felder qui a largement contribué à sa réalisation et à sa mise au point.

CROUSTILLES DE CHOCOLAT AUX FRAMBOISES

PROGRESSION

- Confectionner les petites tuiles en chocolat : Faire fondre le chocolat au bain-marie et ajouter le sucre glace. Laisser refroidir le mélange à température ambiante. Ajouter les blancs d'œufs et mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- Préchauffer le Four à 160 degrés.
- Sur une plaque antiadhésive, former des petits tas à l'aide d'une cuillère à soupe et étaler légèrement avec le dos de cette même cuillère. Cuire au Four pendant 15 à 20 minutes. Sortir du Four et laisser refroidir à plat.
- Confectionner la crème de Framboises : Dans une casserole, mélanger à l'aide d'une spatule en bois les jaunes d'œufs, le sucre, l'œuf entier et les Framboises préalablement mixées en coulis.
- Faire ramollir la Feuille de gélatine dans un peu d'eau tiède et l'ajouter au mélange. Porter à frémissement sur feu très doux sans cesser de mélanger.
- En dehors du feu, ajouter le beurre en petites parcelles et mélanger jusqu'à obtention d'une crème homogène et onctueuse. Verser dans un récipient et faire prendre au froid.
- Placer au centre des assiettes une petite tuile au chocolat et déposer dessus une cuillerée de crème de Framboises. Répéter l'opération sur 3 épaisseurs.
- Poudrer les mille-feuilles avec un peu de sucre glace, décorer avec quelques Framboises fraîches et une Feuille de menthe.



BON D'ÉCONOMAT

- 5 œufs de poule
- 30 g de noix de coco en poudre
- 50 g de sucre
- 1 c. à soupe de rhum blanc
- 200 g d'ananas
- 30 g de cassonade
- 1 citron vert
- 1 c. à café de cannelle
- 30 g de beurre

Vous pouvez accompagner cette recette d'un coulis aux fruits de la passion. Il vous est aussi possible de varier les plaisirs en variant les fruits : prenez de la banane, prenez des fruits de la passion, de la mangue ou tout autre fruit exotique qui vous fera voyager.

SAVARINS DES ÎLES, POÊLÉE D'ANANAS AU RHUM

PROGRESSION

- Dans un saladier, casser les œufs puis les battre en ajoutant la noix de coco en poudre, le sucre, le rhum blanc. Ajouter pour finir le jus d'un demi-citron vert et une pincée de cannelle.
- Beurrer des petits moules à savarin, préchauffer le four à 120 degrés. Remplir les moules à savarin avec le mélange et cuire au four pendant 45 minutes. Sortir les petits savarins du four et les laisser refroidir.
- Parallèlement, éplucher l'ananas et le couper en petits cubes.
- Dans une poêle et à feu vif, faire fondre le reste du beurre. Ajouter la cassonade. Lorsque le sucre commence à blondir, déglacer avec le jus du demi-citron vert restant. Ajouter la cannelle et poêler les dés d'ananas.
- Déposer les savarins au centre des assiettes de service puis, au moment de servir, garnir l'intérieur avec la Fricassée d'ananas. Servir bien chaud.

ŒUFS POCHÉS DE SOPHIE SUR UN COUSSIN DE ROSES

BON D'ÉCONOMAT

- 200 g de polenta jaune
- 50 cl de lait entier
- 40 g de sucre
- 50 g de beurre
- 6 boutons de roses rouges non traitées
- 2 blancs d'œufs de poule
- 40 g de sucre glace
- 20 œufs de caille
- 3 c. à soupe de sirop de rose

PROGRESSION

- Préparer la polenta : dans une casserole, porter à ébullition le lait avec le sucre et une cuillerée à soupe de sirop de rose. Verser la polenta en pluie dans le lait frémissant et laisser cuire 10 à 12 minutes à feu doux sans cesser de remuer à l'aide d'un fouet. Étaler la polenta dans un plat sur 3 cm d'épaisseur et laisser refroidir au réfrigérateur.
- Faire pocher les œufs de caille au sirop de rose : porter à frémissement un demi-litre d'eau avec le sirop de rose restant. Casser un à un les œufs dans la casserole et pocher 1 minute 30 environ. Égoutter sur un papier absorbant et laisser à température ambiante.
- Découper la polenta en forme de cœur. Dans une poêle antiadhésive, faire fondre le beurre. Lorsqu'il commence à colorer légèrement, faire revenir les cœurs de polenta à feu doux 2 minutes de chaque côté. Débarrasser et maintenir au chaud.
- Préchauffer le four à 70 degrés.
- Mélanger les blancs d'œufs avec le sucre glace. Effeuilier les pétales de rose, les enduire de blanc d'œuf sucré et les faire sécher au four 30 minutes environ.
- Dans des assiettes à dessert, placer au centre la polenta dorée, parsemer de pétales cristallisés et poser sur chacun d'entre eux un petit œuf de caille poché.
- Servir tiède.

La cuisine aux fleurs est une ancienne tradition gastronomique. Elle est très savoureuse mais doit être réalisée avec des fleurs non traitées et comestibles. N'hésitez pas à prendre conseil auprès de votre fleuriste. Cette recette est réalisable avec bien d'autres fleurs, le mimosa ou la violette par exemple.

Photo double page suivante





MONTGOLFIÈRES DE FRUITS ROUGES

BON D'ÉCONOMAT

100 g de sucre glace
 4 œufs de poule ou
 1 petit œuf d'émeu
 15 cl de crème liquide
 7 cl de coulis de Fruits rouges
 3 Feuilles de gélatine
 25 cl de crème liquide
 100 g de petits Fruits rouges

CRÈME RENVERSÉE

En 25 avant J.-C., Apicius inventa la crème renversée en mélangeant du lait, du miel et des œufs battus. Il découvrit ainsi le mystérieux pouvoir de l'œuf pour épaissir et lier les aliments.

PROGRESSION

- Poser une petite bande de papier d'aluminium sur le pourtour de 4 ramequins supportant le congélateur.
- Faire bouillir 8 cl de crème dans une casserole.
- Dans une casserole, Fouetter 50 g de sucre avec les jaunes jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Verser la crème bouillante sur les jaunes et le sucre. Faire cuire tout doucement à feu très doux sans cesser de Fouetter.
- Faire ramollir la gélatine dans un bol d'eau tiède et l'ajouter à la crème. Débarrasser dans un saladier et laisser refroidir. Remuer de temps en temps jusqu'à ce que la crème soit prise.
- Dans une casserole, Faire Fondre le sucre restant dans 3 cuillerées à soupe d'eau tiède et Faire cuire au « boulé », c'est-à-dire à 119 degrés sur un thermomètre à sucre. Parallèlement, monter les blancs d'œufs en neige à l'aide d'un batteur électrique. Lorsque les blancs sont bien fermes, verser le sirop brûlant dessus tout en continuant de Fouetter puis laisser refroidir.
- Mélanger le coulis de Fruits rouges avec la crème prise et la meringue italienne refroidie.
- Monter le reste de la crème liquide en chantilly et incorporer les deux mélanges délicatement.
- Verser dans les ramequins et placer au congélateur pour une douzaine d'heures.
- Pour le service, retirer la petite bande de papier d'aluminium et laisser à température ambiante 15 minutes avant le service. Décorer avec les petits Fruits rouges.

TUILES AMANDES NOISETTES

BON D'ÉCONOMAT

- 3 blancs d'œufs soit 90 g
- 100 g de sucre glace
- 20 g d'amandes grillées concassées
- 20 g de noisettes concassées
- 20 raisins de Corinthe

Il vous est possible de
varier les plaisirs en
choisissant d'autres
mendiants : pignons de
pin, pistaches, noix...

PROGRESSION

- Préchauffer le Four à 190 degrés.
- Dans un saladier, séparer les blancs des jaunes. Réserver les jaunes au Frais puis battre les blancs en y ajoutant le sucre glace.
- Mélanger les mendiants préalablement concassés et torréfiés au Four avec les blancs.
- Sur une plaque antiadhésive et à l'aide d'une cuillère à soupe, faire des petits tas de ce mélange puis enfourner pour une durée de 5 à 6 minutes. Lorsque les tuiles se sont étalées et ont légèrement coloré, les sortir du Four puis les décoller de la plaque antiadhésive et placer sur un cylindre (rouleau à pâtisserie par exemple). Laisser refroidir. Attention cette manipulation doit être très rapide car les tuiles deviennent très rapidement cassantes.
- On peut servir ces tuiles soit en accompagnement soit pour former de petites timbales qui recueilleront une soupe de Fruits, un sorbet, une glace ou tout autre dessert.

BON D'ÉCONOMAT

400 g de blancs d'œufs (environ 10 œufs)

200 g de sucre glace

50 g de noisettes

50 g d'amandes effilées

50 g de raisins de Corinthe

50 g d'abricots secs

50 g de Figues sèches

30 g de beurre

20 g de sucre cristal

LES ŒUFS VIEUX DE CENT ANS

En Chine, les œufs de cent ans constituent un plat très raffiné et très apprécié. En réalité, on obtient un œuf de cent ans en un peu plus de deux mois. On le conserve dans un mélange de boue, de chaux, de thé, de cendre et de bicarbonate de soude. L'œuf se dessèche, le blanc devient translucide et le jaune prend une couleur vert bleuté. Ce plat est, de l'avis des amateurs, très fin et très savoureux...

NOUGAT D'ŒUF AUX MENDIANTS

PROGRESSION

- Dans un saladier, mélanger les blancs d'œufs avec le sucre glace jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, sans aérer les blancs.
- Parallèlement, dans une poêle, torrifier les noisettes concassées et les amandes effilées avec le sucre cristal. Une fois que les mendiants ont obtenu une jolie couleur blonde, débarrasser et laisser refroidir.
- Couper en petits dés les abricots et les Figues.
- Mélanger les mendiants, les raisins, les abricots et les Figues. Ajouter les blancs d'œufs sucrés.
- Préchauffer le Four à 110 degrés.
- Beurrer généreusement une terrine de porcelaine. Verser le mélange dans la terrine, couvrir avec une feuille de papier aluminium et placer au bain-marie au Four pendant 2 heures 30 puis éteindre le Four et laisser la terrine refroidir à l'intérieur.
- Démouler la terrine et couper le nougat en petits cubes.
- Servir ces petites friandises avec le café par exemple.



BON D'ÉCONOMAT

4 jaunes d'œufs

50 g de sucre en poudre

4 c. à soupe de champagne

2 poires bien mûres

20 biscuits spéculoos

1 c. à soupe de cacao amer

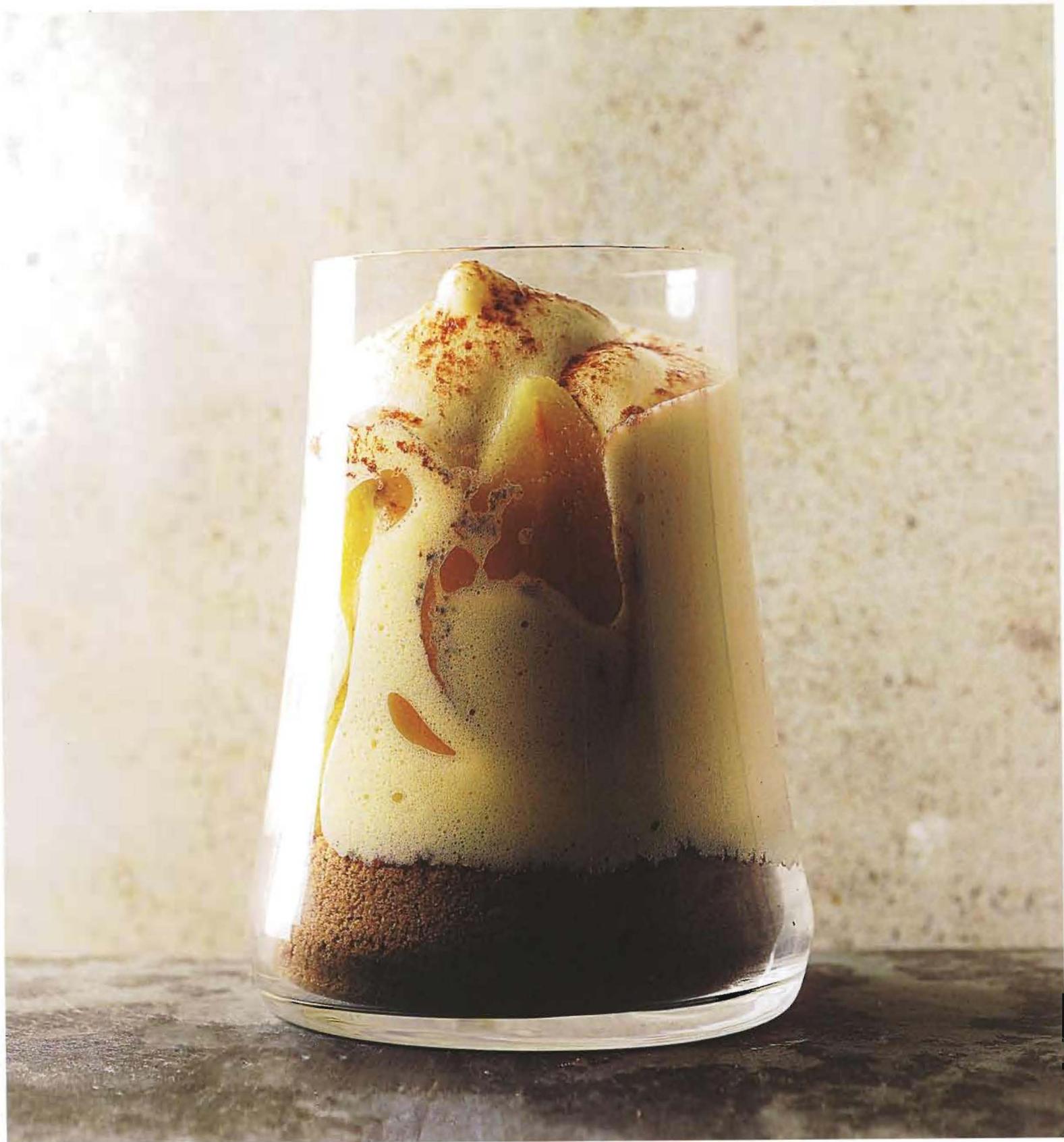
MAYAS

Selon les Mayas, l'œuf détiendrait des pouvoirs capables de les libérer des mauvais esprits. C'est ainsi que l'homme-médecine passe et repasse un œuf plusieurs fois devant le visage de la personne atteinte. Ensuite, il casse l'œuf, regarde le jaune qui symbolise l'œil du mal et va le brûler dans un endroit secret. Ainsi s'en va le mal.

SABAYON AUX POIRES FONDANTES

PROGRESSION

- Séparer les blancs des jaunes et réserver les blancs au frais. Battre les jaunes et le sucre à l'aide d'un Fouet électrique. Quand le mélange commence à blanchir, verser en filet le champagne sans cesser de Fouetter.
- Placer le saladier au bain-marie sur une casserole d'eau frémissante et Fouetter pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce que le Fouet marque dans le mélange. Le sabayon doit être bien cuit sans quoi il redescendrait et redeviendrait instantanément liquide.
- Parallèlement écraser les spéculoos à l'aide du dos d'une cuillère à soupe et placer la poudre dans le fond des verres bien chauds.
- Éplucher les poires et les tailler en tout petits dés. Disposer sur les biscuits ce minestrone de poire.
- Verser le sabayon chaud sur les poires et parsemer de poudre de cacao amer.
- Servir chaud accompagné d'une coupe de champagne frappé.





Du côté des enfants



COLLIER D'ŒUFS

BON D'ÉCONOMAT

- 4 c. à soupe de sirop de grenadine
- 4 c. à soupe de sirop de fraise
- 4 c. à soupe de sirop de citron
- 4 c. à soupe de sirop de menthe
- 4 c. à soupe de sirop de mûres
- 30 œufs de caille
- 6 fils à bonbons

PROGRESSION

- Cette recette est simplissime et amusante.
- Commence par cuire tous les œufs de caille 5 minutes dans l'eau bouillante.
- Passe-les sous l'eau froide pour ne pas te brûler quand tu les écaleras.
- Remplis des petits bols avec les différents sirops.
- Quand tous les œufs sont épluchés, mets-les six par six dans les bols de sirop, et laisse-les mariner au moins 3 heures.
- Lorsque les œufs ont pris la couleur des différents sirops, égoutte-les puis enfile-les un à un sur les fils à bonbons afin de confectionner de jolis colliers.
- Tu peux choisir d'autres sirops si tu préfères et réaliser des colliers de multiples couleurs. Amuse-toi bien.

TESTE TON ŒUF !

Pour savoir si ton œuf est cru
ou cuit, fais un petit test :
fais-le rouler sur lui-même.
S'il tourne comme une
toupie, il est dur.
S'il se balance lentement,
il est cru.

ŒUF MOUSSEUX AU CHOCOLAT

BON D'ÉCONOMAT

- 150 g de sucre
- 2 c. à soupe de poudre de cacao
- ½ litre de lait
- 30 g de pépites de chocolat
- 1 pincée de confettis de sucre
- 3 œufs

Ce grand saladier sera à poser au milieu de la table lorsque tes copains arriveront. Attention n'oublie pas de leur donner des bols pour qu'ils puissent manger ce dessert car sinon ils ne pourraient pas déguster ta crème anglaise qui est trop liquide pour être servie dans une assiette.

PROGRESSION

- Casse les œufs et sépare les blancs des jaunes en prenant garde de ne pas percer les jaunes. Réserve les blancs au réfrigérateur puis, à l'aide d'un Fouet, Fouette énergiquement les jaunes avec la moitié du sucre. Ajoute à ce mélange 1 cuillerée à soupe de poudre de cacao. Mélange toujours très très Fort pour que ce mélange soit mousseux.
- Dans une casserole, mets le lait à bouillir. Lorsque celui-ci est très chaud, verse-le sur les jaunes chocolatés puis remets le tout dans la casserole et laisse cuire à feu doux pendant 3 à 4 minutes tout en continuant de Fouetter très Fort.
- Verse la crème anglaise dans un saladier. Laisse-la refroidir et range-la au réfrigérateur puis monte les blancs en neige : à l'aide d'un batteur équipé de Fouets, mixe les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils deviennent fermes.
- Ensuite, à l'aide d'une cuillère en bois, mélange tout doucement le reste du sucre, 1 cuillerée à soupe de poudre de cacao dans les blancs en neige. Attention, cette opération est délicate. Il faut être très prudent pour que les œufs ne redescendent pas.
- Fais chauffer une casserole d'eau et, quand l'eau commence à former des petites bulles, façonne de jolies boules d'œufs en neige à l'aide d'une cuillère et mets-les à cuire 2 minutes de chaque côté. Égoutte-les ensuite à l'aide d'une écumoire et place-les au frais. Une fois que tous les œufs en neige sont cuits, dispose-les sur le saladier de crème anglaise froide et décore-les avec les pépites de chocolat et les confettis de sucre.

ŒUFS DE PÂQUES

BON D'ÉCONOMAT

- 6 œufs Kinder® en chocolat
- 4 jaunes d'œufs
- 100 g de beurre
- 60 g de sucre en poudre
- 1 c. à café d'extrait de vanille
- quelques décorations de Pâques

ŒUFS DE PÂQUES

C'est l'interdiction de consommer des œufs pendant les quarante jours du Carême qui a fait le succès des œufs de Pâques. On accumulait les œufs qui, une fois le jeûne terminé, étaient décorés et distribués aux serviteurs et aux enfants. On en faisait ensuite une gigantesque omelette pascale. Le chocolat se substituera ensuite aux œufs pour le plus grand bonheur des enfants.

PROGRESSION

- Dans un saladier supportant la chaleur, fais fondre le beurre au bain-marie (pour cela, place le saladier dans une casserole plus grande remplie de moitié avec de l'eau frémissante).
- Une fois le beurre fondu mais pas trop chaud, ajoute l'extrait de vanille, le sucre et les jaunes d'œufs. Poursuis la cuisson au bain-marie 6 à 8 minutes sans cesser de fouetter énergiquement. Lorsque le fouet laisse des marques dans le mélange, retire-le du feu et laisse-le revenir à température ambiante.
- Pendant ce temps, à l'aide d'un couteau passé sous l'eau chaude, découpe le haut des Kinder® et extrais la capsule cadeau.
- Dépose les Kinder® sur de petits coquetiers rigolos et remplis-les avec le mélange qui aura refroidi mais qui ne sera pas dur. Laisse les œufs au frais 2 heures environ pour qu'ils durcissent.
- Décore-les avec des petits œufs de Pâques ou des petits personnages en chocolat.

QUOI DE N'ŒUF ?

BON D'ÉCONOMAT

6 petits pains à burger

600 g de viande hachée

2 œufs de poule

12 œufs de caille

30 g de beurre

3 Feuilles de salade

3 tomates cerises

2 champignons de Paris moyens bien blancs et

bien fermes

3 c. à soupe de Ketchup®

quelques brins de persil frais

sel fin, poivre du moulin

Tu peux aussi préparer ce petit burger avec une chair de poisson hachée ou le faire avec des petits beignets de poulet. Quant à la décoration je te fais confiance pour être très imaginaire...

PROGRESSION

- Coupe les petits pains à burger en deux en mettant les couvercles à part, puis réserve trois de ces couvercles et mets les trois autres dans un saladier. Sur ce pain, casse les œufs de poule et malaxe-les avec la viande hachée. Assaisonne avec le sel fin et le poivre du moulin et confectionne six petits steaks hachés, réserve-les au frais.

- Place une grande poêle sur un feu vif et fais-y fondre le beurre. Lorsque celui-ci aura pris une jolie couleur, fais revenir les petits steaks hachés 3 minutes de chaque côté. Attention à ne pas te brûler. Si cette opération te semble délicate, n'hésite pas à demander de l'aide à un adulte.

- Place les petits steaks cuits sur les bases de pain à burger puis dépose-les sur la plaque du four et tiens-les au chaud dans le four préalablement allumé à 100 degrés.

- Nettoie la poêle ou prends une poêle à crêpe puis, dans un bol, casse les œufs de caille deux par deux, et fais-les cuire sur le plat 1 à 1 minute 30. Fais-les glisser ensuite sur les petits steaks ; ce qui formera les yeux du bonhomme.

- Lorsque tu auras effectué cette opération six fois, commence le décor des petits bonshommes. Dans une poche à pâtisserie, mets le Ketchup® et dessine un large sourire aux bonshommes.

- Coupe les tomates cerises en deux et place une moitié au centre : le nez sera fait !

- Essuie les champignons, coupe-les en lamelles fines et place-les de chaque côté du petit burger : voilà les oreilles !

- Pose des pluches de persil pour faire les sourcils.

- La salade servira de cheveux et le dessus du couvercle coupé en deux et posé sur la hauteur du burger fera un chapeau parfait ! Te voilà face à un petit bonhomme et quoi de n'œuf !

BON D'ÉCONOMAT

6 œufs entiers

12 Fraises Tagada®

25 cl de lait

18 longs bâtons de cannelle

quelques fils de raphia

50 g de sucre

6 petits biscuits ou madeleines

Tu peux tenter cette recette avec bien d'autres friandises mais attention elle est parsemée d'embûches et de choses dangereuses. L'utilisation du feu en premier lieu puis du mixer dans la foulée sont des gestes un petit peu délicats. N'hésite pas à demander l'aide d'un adulte. Sers ta recette tiède et lors d'un goûter tu feras sensation.

TIPI D'ŒUF

PROGRESSION

- Fais chauffer le lait dans une casserole. Lorsque celui-ci commence à bouillir, jette dedans les Fraises Tagada® et le sucre. Baisse le feu au minimum et laisse infuser doucement.
- Pendant ce temps, à l'aide d'un ciseau à œuf, découpe le chapeau des 6 œufs puis sépare les blancs des jaunes. Réserve les blancs au frais, ils pourront te servir plus tard pour faire une mousse au chocolat, des œufs à la neige ou un soufflé.
- Casse les jaunes et verse dessus le lait bouillant aux Fraises Tagada®. Puis, à l'aide d'un mixer, fais épaissir le mélange afin qu'il soit onctueux. Laisse tiédir. Surtout ne refais pas bouillir car cela pourrait cuire les jaunes d'œufs et aurait tendance à rendre granuleux le mélange si bien mixé.
- Colle des petits morceaux de raphia sur les coquilles d'œufs puis, trois par trois, fabrique des petits trépieds avec les bâtons de cannelle. Accroche la coquille d'œuf avec les fils de raphia sous ce petit trépied. Puis verse dedans la soupe de Fraises Tagada®.
- Pour simuler les bûches en dessous du foyer, taille en petits bâtonnets les biscuits ou les madeleines. Ils te serviront de mouillettes pour déguster la soupe.



OEUFS CHEVELUS

BON D'ÉCONOMAT

- 6 œufs de poule
- 1 jaune d'œuf de poule
- 1 c. à soupe de moutarde forte
- 10 c. à soupe d'huile d'arachide
- 6 bâtons de surimi
- 60 g de surimi râpé
- 1 botte de persil plat
- 30 g de beurre
- sel fin, poivre du moulin

UN TRUC DE GRAND-MÈRE

Pour savoir si un œuf est bien frais, plonge-le dans un bol d'eau : plus il flotte, moins il est frais.

PROGRESSION

- À l'aide d'un ciseau à œuf, coupe un chapeau sur chacun des œufs puis, sans les casser, verse-les dans une terrine préalablement beurrée. Préchauffe le four à 150 degrés et mets la terrine d'œufs à cuire pendant 15 minutes au moins. Quand la terrine est cuite, c'est-à-dire que les œufs sont durs, réserve au frais.
- Pendant ce temps, confectionne une mayonnaise. Pour ce faire, place dans un saladier le jaune d'œuf, la cuillerée à soupe de moutarde et fais couler l'huile d'arachide en filet tout en fouettant énergiquement. Lorsque la mayonnaise est ferme et bien montée, assaisonne au sel fin et au poivre du moulin. N'assaisonne pas avant d'avoir mis l'huile d'arachide car le sel pourrait cuire les jaunes d'œufs.
- Sors la terrine d'œufs lorsqu'elle est bien froide puis démoule-la sur une planche et, à l'aide d'un couteau, concasse les œufs. Si cette opération est trop délicate, demande l'aide d'un adulte.
- Lorsque les œufs sont concassés, mélange-les dans un saladier avec le surimi haché et incorpore doucement la mayonnaise. Il faut que le mélange soit bien ferme.
- Reprends les coquilles d'œufs et remplis-les délicatement avec le mélange. Disperse dessus quelques feuilles de persil plat préalablement lavées et effeuillées. Puis déroule les bâtonnets de surimi et fractionne-les en petits cheveux. Place-les sur chaque œuf afin de donner l'illusion que des cheveux ont poussé... Enfin replace le couvercle, pose les œufs sur des petits coquetiers rigolos et sers-les en entrée à tes amis qui seront épatés !

ŒUFS EN GELÉE DE GRENADINE

BON D'ÉCONOMAT

6 Feuilles de gélatine

50 g de grenadine

6 œufs de poule

16 dragées

un peu de vermicelle pour le décor

2 c. à soupe de vinaigre blanc

3 c. à soupe de sucre

Tu pourras choisir
d'autres sirops plus
appropriés à ton
goût si tu le
souhaites et
remplacer la
grenadine par
un sirop de fraise,
de menthe...

PROGRESSION

- Remplis une casserole d'eau puis pose-la sur le feu et monte cette eau à ébullition, elle doit pratiquement bouillir. Ajoute 2 cuillerées à soupe de vinaigre blanc et 3 cuillerées à soupe de sucre en poudre. Casse les œufs un à un dans des petits ramequins puis verse-les dans l'eau bouillante afin d'obtenir des œufs pochés. Laisse cuire environ 3 minutes.

- Parallèlement, fais ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau tiède. Lorsqu'elles sont totalement ramollies, mélange-les dans 75 cl d'eau colorée avec la grenadine. Monte l'ensemble à ébullition environ 1 minute. Les feuilles de gélatine devront avoir totalement disparu. Laisse revenir à température ambiante.

- Prends des petits bols ou des moules à œufs en gelée puis verse dedans un tout petit peu de gelée de grenadine. Place les moules au réfrigérateur. Lorsque la gelée aura pris, pose dans chacun des moules un œuf poché. Parseme sur les œufs un petit peu de dragées préalablement concassées à l'aide d'un mixer. Prends garde à l'utilisation du mixer et demande éventuellement l'aide d'un adulte.

- Quand tu auras parsemé le dessus de l'œuf avec les dragées concassées, coule dessus et à hauteur de l'œuf le reste de la gelée. Place le tout au réfrigérateur et attends environ 1 heure à 1 heure 30. Lorsque les œufs sont totalement pris, démoule-les un à un et pose-les dans une assiette ou un plat.

- Décore selon ton imagination.

BON D'ÉCONOMAT

- 6 chaudrons de sorcière (mini-citrouilles)
- 6 c. à soupe de sang de vampire (grenadine)
- 40 cl de bave de crapaud blanc (lait)
- 18 yeux de chauve-souris globuleux
(jaunes d'œufs de caille)

LES ŒUFS DES ROIS

Clovis faillit faire une indigestion tant il aimait les œufs durs. Charlemagne, lui, décida que toutes les fermes impériales compteraient au moins 100 poules. Louis XIV raffolait, paraît-il, des "vents", l'ancêtre des îles flottantes.

SOUPE AUX SORCIÈRES

PROGRESSION

- Enlève tout d'abord les couvercles des chaudrons de sorcière avec la pointe d'un couteau. Si cette opération est trop délicate, n'hésite pas à demander l'aide d'un adulte. Enlève ce couvercle puis, à l'aide d'une petite cuillère, retire tous les pépins. Retire aussi la chair que tu mettras dans une casserole. Attention il ne doit y avoir dans la casserole que la chair de la citrouille, pas les pépins.
- Mouille avec le sang de vampire et la bave de crapaud blanc.
- Pose sur le feu et laisse cuire tout doucement jusqu'à ce que la citrouille soit complètement fondue. Passe le mélange au mixer (demande l'aide d'un adulte) et mets le velours de potiron dans la casserole au chaud.
- Casse dans des petits ramequins les yeux de chauve-souris en séparant le blanc des jaunes puis mets les jaunes dans le velours frémissant.
- À l'aide d'une louche, mets à l'intérieur des coques de citrouille trois petits yeux de chauve-souris pratiquement cuits avec le velours encore chaud.
- Place les chaudrons de sorcière sur un plateau au réfrigérateur. Quand ils sont froids, replace le couvercle dessus et épate tes copains lorsqu'ils viendront goûter.

BON D'ÉCONOMAT

6 œufs de poule blancs

100 g de chocolat noir pâtissier

200 g de lait concentré

1 paquet de pastilles chocolatées colorées

2 écorces d'orange confites

12 amandes effilées



Donne vite ces glaces
à tes amis pour
qu'ils les dégustent
avant qu'elles ne
fondent !

TITEUF CALIMÉRO

PROGRESSION

- Coupe des petits chapeaux sur les œufs à l'aide d'un ciseau à œuf. Vide-les en séparant les blancs des jaunes.
- Fais fondre au bain-marie le chocolat cassé en petits morceaux. Ajoute le lait concentré et mélange bien.
- Monte en neige très ferme deux blancs d'œufs et incorpore dans ces blancs le chocolat fondu avec le lait.
- Remplis toutes les coquilles d'œufs vides avec le mélange au chocolat et place les œufs au congélateur. Laisse la glace prendre pendant 3 à 4 heures.
- Sors les petites glaces du congélateur.
- Épluche les œufs en laissant une petite coquille sur le haut afin de représenter le petit chapeau bien connu de Caliméro.
- Colle les amandes et des pastilles chocolatées bleues pour faire les yeux. Confectionne le bec avec l'écorce d'orange.

BON D'ÉCONOMAT

4 œufs de poule

100 g de chocolat

50 g de sucre semoule

50 g de beurre

4 c. à soupe de lait demi-écrémé

2 barquettes de groseilles ou de framboises

1/2 botte de menthe

3 c. à soupe de sirop de fraise

PETITS CŒURS DE LA FÊTE DES MAMANS

PROGRESSION

- Fais fondre le chocolat dans une casserole sur feu doux avec le lait.
- Dans un saladier, casse les œufs, mélange avec un fouet et ajoute le sucre.
- Verse tout doucement le chocolat fondu en faisant attention de ne pas mettre le chocolat trop chaud dans les œufs.
- Dans une poêle à crêpe, fais fondre un peu de beurre et verse une louche d'œuf au chocolat. Fais cuire à feu très doux 1 minute. Retourne l'omelette et fais cuire l'autre côté 1 minute également.
- Fais glisser l'omelette sur une planche à découper.
- Continue à fabriquer les autres omelettes.
- À l'aide d'un petit couteau, taille les omelettes en forme de cœurs. Place-les encore chaudes dans les assiettes.
- Décore les petits cœurs avec les grappes de groseilles ou les framboises parsemées de quelques feuilles de menthe et fais couler tout autour un petit filet de sirop de fraise.



MOUSSES AUX FRUITS DU VERGER

BON D'ÉCONOMAT

Mousse abricot :

- 3 c. à café de sucre en poudre
- 300 g d'abricots en sirop
- 3 Feuilles de gélatine
- 2 blancs d'œufs
- 100 g de crème liquide

Mousse Framboise :

- 100 g de Framboises Fraîches
- 100 g de Fromage blanc
- 1 œuf de poule
- 50 g de sucre en poudre

PROGRESSION

- Prépare la mousse aux abricots : mixe les Fruits bien égouttés avec le sucre.
- Fais tremper dans un peu d'eau tiède les Feuilles de gélatine et lorsqu'elles sont pratiquement Fondues ajoute-les à la purée d'abricots.
- Monte la crème liquide en chantilly avec un Fouet électrique, mélange la crème avec la purée de Fruits.
- Monte aussi en neige les blancs d'œufs et mélange le tout.
- Remplis de moitié un grand saladier transparent.
- Laisse refroidir au réfrigérateur 2 heures.
- Prépare la mousse de Framboises : dans un mixer, réduis les Framboises en purée et ajoute le Fromage blanc, le sucre et le jaune d'œuf. Mixe 2 minutes pour obtenir une mousse de Fromage blanc aux Framboises.
- Monte le blanc en neige avec un Fouet électrique et incorpore la mousse de Fromage blanc.
- Verse cette deuxième mousse sur la première et laisse au Froid 2 à 3 heures.
- Sens le duo de mousses bien Frais accompagné de petits biscuits.

POLLUX AUX NOISETTES

BON D'ÉCONOMAT

- 2 blancs d'œufs de poule
- 50 g de sucre glace
- 20 g de noisettes en poudre
- 70 g de sucre semoule
- 1 pincée de sel fin
- 40 g de chocolat noir

PROGRESSION

- Sépare les blancs des jaunes. Sale légèrement les blancs et monte-les à l'aide d'un Fouet électrique. Lorsqu'ils seront bien blancs et bien fermes, ajoute le sucre semoule et la poudre de noisettes puis, tout doucement, avec une cuillère en bois, ajoute le sucre glace.
- Fais chauffer le Four à 140 degrés.
- Sur la plaque du Four qu'on aura légèrement beurrée, confectionne des petites meringues en forme de chien et coiffe-les à l'aide d'une poche à pâtisserie et d'une douille « chemin de Fer » comme Pollux dans *Le Manège enchanté*.
- Cuis au Four 10 minutes à 140 degrés puis baisse la température à 80 degrés et laisse les meringues cuire durant 3 heures.
- Sors les petits chiens du Four et laisse-les refroidir.
- Fais fondre le chocolat et, à l'aide d'un pinceau, dessine le nez, les yeux et la bouche.

Servir tous les Pollux à tes amis sera pour toi un grand succès. Si toutefois tu voulais changer de parfum, remplace la poudre de noisette par une poudre équivalente que tu préfères (noix de coco, chocolat en poudre, poudre d'amande, poudre de pistache, etc.)

Photo double page suivante





MES BONNES ADRESSES

Pour des œufs d'escargot
racontés avec passion :

L'escargot du terroir

Louis-Marie Guedon
4, chemin des Cagouilles
17240 Champagnolles
escargotduterroir@wanadoo.fr

Les œufs d'autruches de nandou et d'emeu
dans tous leurs états sont trouvables en
saison chez :

Sologne Autruche

Jean Pierre et Isabelle Pernette
La Gravière
Route de Coullons
45500 Saint-Gondon
Tél. : 02 38 36 91 14
Fax : 02 38 36 98 99
E-mail : sologne.autruches@libertysurf.fr

La colline aux autruches

Marie et Didier Chevee
Le pont d'Enne
61340 Saint-Hilaire-sur-Enne
Tél. : 02 37 53 05 11
E-mail : colline-aux-autruches@wanadoo.fr

La Ferme des autruches

Famille Robert
1, Grande Rue
77940 Montmachoux
Tél. : 01 60 96 29 49/01 64 32 10 69
Fax : 01 64 32 10 69
E-mail : info@autruche-rieuse.com
site : www.autruche-rieuse.com

Autruche de Savoie

Lieu-dit Châtillon
Olivier Alhénitière
74350 Copponex
Tél. : 04 50 44 08 06
E-mail : contact@autruchedesavoie.com

La Ferme de Chavannes

Alain Bernard
Élevage d'autruches
71300 Gourdou
Tél./Fax : 03 85 79 90 93
E-mail : ab@ferme-chavannes.com

L'autrucherie

M. et Mme Bontour
21, rue Rupereux
77560 Villiers-Saint-Georges
Tél. : 01 64 01 20 46 ou 06 07 41 79 98
E-mail : lautrucherie@aol.com

Inter Autruche

Le Mont d'Onel
24150 Couze-et-Saint-Front
Tél. : 05 53 73 32 98
Fax : 05 53 73 83 23
E-mail : contact@autruche-gourmande.fr

L'univers de l'autruche

24, rue Sainte-Catherine
24100 Bergerac
Tél. : 05 53 24 99 19

Une Ferme dans la ville

ZA Vallade sud
24100 Bergerac
Tél. : 05 53 22 56 20

Le Camélus

Viviane et Eric Fleuryneck
211, route d'Uxem
59254 Ghyvelde
Tél./Fax : 03 28 26 04 05

GAEC Philipienne

Philippe Veyron
1997, voie de Saint-Siméon
38260 Sardieu
Tél. 04 74 20 20 47
Fax 04 74 20 20 47
Email : beatrice.veyron@waika9.com
Site : www.iffrance.com/autruche-sardieu

Verneuil Autruches

Rue des Sources
02380 Verneuil-sous-Coucy
Tél. : 03 23 52 17 84
Fax : 03 23 52 07 81
E-mail : verneuil.autruches@wanadoo.fr

La Ferme des Autruches

Gilles Colin
Les Patureaux
86700 Vaux-en-Couhe
Tél. : 05 49 87 72 29
Fax : 05 49 87 49 63

Planète autruches

Route de Collobrières
83390 Pierrefeu-du-Var
Tél. : 04 94 28 19 93
Fax : 04 94 28 19 93

Les œufs de volailles à plume comme les
poules, les pintades, les oies et les canes
sont trouvables assez facilement sur les
marchés. Un article du ministère de
l'Agriculture ne reconnaît sous l'appellation
« œufs » que les œufs de poules et de
cailles. Cela ne signifie pas que la
consommation des autres œufs soit
interdite mais ces produits ne peuvent
être achetés qu'auprès des producteurs.

Pour plus d'informations contactez :

La Fédération Française des Volailles

Jean-Claude Periquet
2 et 3, hameau de Pierneville
55400 Gincrey
Tél./Fax : 03 29 87 15 56
E-mail : jean-claude.periquet@wanadoo.fr
Site : <http://perso.wanadoo.fr/volaillepoultry>

Il existe en France de nombreux amoureux des volailles de race. Voici les adresses de quelques passionnés qu'il ne faut pas hésiter à questionner pour rentrer dans ce monde captivant :

Le musée de l'œuf

26400 Soyans
Tél. : 04 75 76 00 15
Site : www.lemuseedeloeuf.com

La Ferme de Keres

Jacques et Pascale Nuttall
22450 Langoat
Tél. : 02 96 47 00 42
Fax : 02 96 47 08 47
E-mail : keres@wanadoo.fr

La Ferme de la Couterie

Chantal et Eric Lebougeois
27210 Beuzeville
Tél. : 02 32 57 74 98
Chantal vous accueillera tous les dimanches sur le marché de Trouville avec le plein d'œufs en tous genre et produits de la ferme.

Marans Club de France

12, rue de l'Eglise
02500 Ohis
Tél. : 03 23 97 45 03
Site : <http://perso.libertysurf.fr/marans>

Mr et Mme Liedts

La Petite Malpougère
72320 Saint-Jean-des-Echelles
Tél. : 02 43 71 15 24

Le Gâtinais-club

Regroupe les éleveurs de volailles gâtinaises
Frédéric Barbier
27 rue de l'Eglise
77390 Crisenoy

Bresse Gauloise Club

Groupe national des éleveurs amateurs sélectionneurs des races de volailles Bresse et Gauloise
Les Mirabelliers
54115 BATTIGNY
Tél. : 03 83 25 15 48
Site : www.bresse-gauloise.org

Pour les œufs de perdrix rouge et grise :

Laurent Desrues

9, rue Vieille-Eglise
78610 Saint-Benoist
Tél. : 01 30 41 88 04
Mobile : 06 07 03 35 68

Le comité scientifique et médical de l'œuf

Site : www.oeufs-asso.com

Le comité national de promotion de l'œuf

28, rue du Rocher
75008 Paris
Tél. : 01 44 18 09 94

Pour les merveilles des mers et des rivières :

CIPA (Comité interprofessionnel des produits de l'aquaculture)

71, rue Fondary
75015 Paris
Tél. : 01 40 58 68 00
Fax : 01 44 69 42 41

OFIMER

26, rue de Reuilly
75012 Paris
Tél. : 01 45 22 92 41

Pour consommer sans modération :

Comptoir du caviar

Philippe Chauvin
17, rue de Civry-la-Forêt
78790 Mulcent
Tél. : 01 34 97 21 21
Fax : 01 34 97 21 22
E-mail : pc@comptoir-du-caviar.com
Site : www.comptoir-du-caviar.com

Petrosian

18, bd de La Tour Maubourg
75007 Paris
Tél. : 01 44 11 32 22
Fax : 01 44 11 32 25

Marina Sea Food

Charles Mezrai
Service commercial
71, avenue Georges-Politzer
78190 Trappes
Tél. : 01 34 82 03 77
Fax : 01 30 66 38 81

La Grande Epicerie de Paris

38, rue de Sévres
75007 Paris
Tél. 01 44 39 81 00

SHOPPING

Merci aux boutiques qui ont prêté vaisselle et linge de table pour la réalisation des photographies

KIM MAHE HYEYONG

Passage du Cheval-Blanc
2, rue de la Roquette
75011 Paris
Tél. 01 42 01 51 96

LA BOUTIQUE SCANDINAVE

Tél. 01 40 22 02 67

BÔ

8, rue Saint-Merry,
75004 Paris
Tél. 01 42 72 84 64

SENTOU GALERIE

29, rue François-Miron
75004 Paris
Tél. 01 42 78 50 60

LOUISELIO

14, rue Chabenais
75002 Paris
Tél. 01 42 97 64 65

ASTIER DE VILLATTE

173, rue Saint Honoré
75001 Paris
Tél. 01 42 60 74 13

REMERCIEMENTS

L'écriture d'un ouvrage gourmand nécessite un grand nombre d'ingrédients : un thème, des recettes, un soupçon de confiance et surtout un ensemble de personnes qui, par leurs implications, leurs conseils, ou tout simplement leur présence, font de cette écriture un véritable plaisir.

Au moment de rendre mon manuscrit, c'est à toutes ces personnes que je dédie cet ouvrage.

UN GRAND MERCI À :

Stéphanie Vukovic et toute l'équipe de Minerva pour leur soutien permanent.

Nathalie Démoulin qui a mis à ma disposition son grand professionnalisme.

Jean-Pierre Stephan qui trouve toujours les mots justes pour parler de mes ouvrages.

Francis M qui a su donner un style à mon travail.

Pierre Cabannes pour son œil toujours aussi sûr et ses photos toujours aussi exceptionnelles (à quand le troisième ?).

Chantal Guillemin pour son shopping d'une finesse toujours non égalée.

Toute l'équipe de l'agence Sucré Salé qui m'a supporté avec mes œufs durant toutes les prises de vue.

Marc Claretton, instigateur, victime, complice et mécène de ce deuxième ouvrage (qui lui appartient un peu.).

Mon ami Thierry Gros pour nos délires autour d'un « cul-de-poule » qui ont donné naissance à un grand nombre de recettes.

Olivier Meunice « chef barman » du Fouquet's à Paris qui – après plusieurs essais ! – a trouvé les bons dosages pour mon chapitre sur les cocktails.

Christophe Felder (que l'on ne présente plus) pour ses petits conseils sucrés.

Charles Mezraï et toute l'équipe de Marina Sea Food, experts dans les perles des mers et les poissons fumés.

Nicolas, Luis et toute la brigade de Saint-Laurent Gastronomie.

Carole pour ses heures supplémentaires.

Jacques et Pascale Nuttall de la Ferme de Keres pour un moment plus que chaleureux passé en leur compagnie au milieu des plus belles poules de race sous la pluie bretonne.

Isabelle et Jean-Pierre Pernet de « Sologne Autruche » qui m'ont tout appris sur les ratites.

Aux producteurs d'œufs en tous genres pour leur passion communicative.

À l'ensemble de tous les gourmands qui liront cet ouvrage et qui y trouveront, j'espère, une fois n'est pas coutume, la meilleure façon « d'aller se faire cuire un œuf ».

Je ne peux clore ces remerciements sans une mention toute particulière à Sophie, mon ombre et ma lumière.

Jean-Charles Karmann, 300 ans de cuisine chez Saint-Laurent Gastronomie à Paris et membre actif de l'Internationale des Toques Blanches. Ce cuisinier passionné de 41 ans a appris son métier chez les plus grands de la gastronomie Française : au Crillon, chez Faugeron, chez Pangaud, au Bristol où il fut lauréat du concours « Jeune cuisine » présidé par Joël Robuchon. Il est l'auteur de *Mes 100 recettes de Fromages* aux Editions Minerva.

Photographe spécialisé dans les sujets culinaires, **Pierre Cabannes** a signé les images de nombreux livres, parmi lesquels *Mes 100 recettes de Fromages* et *La Volaille de Christian Constant* aux Editions Minerva.

Dans la même collection :

Mes 100 recettes de champignons

de Jean-Pierre Fombeur

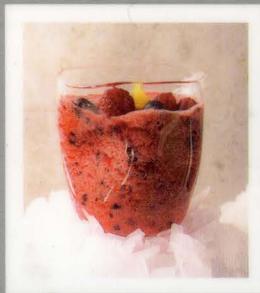
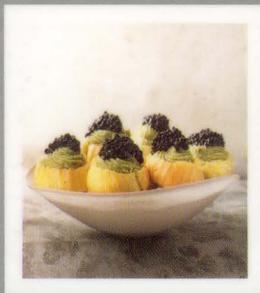
Mes 100 recettes de fromages

de Jean-Charles Karmann

Mes 100 recettes de gâteaux

de Christophe Felder

Mes 100 recettes de Saint-Jacques



Œufs de poule, de cane ou de caille, caviar ou œufs de saumon, œufs d'escargot ou œufs d'autruche, œufs de poisson volant... dix-sept variétés d'œufs et plus de 100 recettes qui nous mènent de l'extrême simplicité au luxe pur du petit déjeuner au dessert, sans oublier les cocktails. Chef de cuisine chez Saint-Laurent Gastronomie à Paris, Jean Charles Karmann a mis tout son talent au service de ce produit d'une simplicité biblique. De l'*ŒUF au thé à la menthe* à l'*ŒUF coque en neige de caviar en passant par le Petit œuf de pendrix Frit du Périgord* et le *Velours de potiron au vieux porto et caviar d'escargot*, le livre qui prouve que l'œuf peut encore nous surprendre !

32,00 € TTC
(prix France)

