

Fiche pratique

L'œuf

@les.defis.happy.cuisine



01. En 3 façons pour la cuisson :

1 Cuisson de l'œuf entier avec sa coquille :
Il faut directement le plonger dans une casserole d'eau bouillante. A compté de la reprise de l'ébullition en fonction de ton choix :

- Œuf à la coque : 3 minutes
- Œuf mollet : 6 minutes
- Œuf dur : 10 minutes

2 Cuisson de l'œuf entier sans sa coquille :
Dans un plat au four ou micro-onde :

- Œuf cocotte* : 3 minutes au microonde (ou casser les œufs dans des ramequins, dans un plat plus grand au bain-marie, puis mets au four à 150°C et cuire 13 à 15 minutes)

Dans une poêle :

- Œuf au plat : 6 minutes

Dans une casserole d'eau bouillante :

- Œuf poché : 3 minutes (dans une casserole d'eau frémissante légèrement vinaigrée et non-salée)

3 Cuisson de l'œuf battu :
Après avoir cassé l'œuf et battu dans un saladier.

Dans un plat au four :

- Frittata : 2 minutes à la poêle (allant au four) puis 20 minutes au four à 180°C

Dans une poêle :

- Œuf brouillé : 6 minutes (en remuant sans cesse)
- Omelette : 6 à 8 minutes (sans remuer)
- Tortilla : 5 minutes d'un côté (puis lorsque le côté est doré, à l'aide d'une assiette la retourner) et 5 minutes de l'autre côté.

02. La recette de base de *l'œuf cocotte

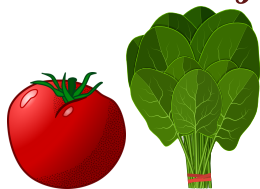
Ingrédients: (pour 4 pers.)

- 8 œufs
- 8 c.à.c de fromage blanc (ou yaourt au lait de chèvre)
- 8 c.à.c de fromage râpé (parmesan/comté/emmental)
- Sel et poivre (selon ton le gout)
- 8 tranches de viande/poisson
- 200g de légumes

Les étapes :

- 1- Répartis 1 c.à.c de fromage blanc au fond de chaque verrine. Coupe tes légumes et ta viande/poisson.
- 2- Sépare les blancs des jaunes. Mélange les blancs d'œufs avec les 4 c.à.c de fromage blanc, le fromage râpé, les légumes, la viande/poisson, les épices, le sel et poivre, puis répartis cette préparation dans chaque verrine.
- 3- Fais chauffer 2 minutes et 30 secondes au four à micro-onde. Ajoute directement les 2 jaunes dans chaque verrine puis remets au micro-onde 30 secondes.

Légumes coupés
200g



Fromage râpé (optionnel)



Assaisonnement

- herbes fraîches : basilic, coriandre, persil & ciboulette
- Ail en poudre, origan & thym
- 1 c.à.S de moutarde à l'ancienne
- 4 c.à.c de sauce tomate
- 4 c.à.c de pesto



Viande ou poisson
8 tranches de

- chorizo / bacon / dinde / saumon ou truite fumé

Fromage blanc 8 c.à.c

03. Nos inspirations

- Les œufs cocotte chorizo, tomate & basilic
- Les œufs cocotte au pesto & tomates séchées
- Les œufs cocotte roquette & parmesan



LES DÉFIS HAPPY CUISINE

VERS UN QUOTIDIEN GOURMAND, HEALTHY & SANS PRISE DE TÊTE