

Œufs à la coque — départ eau bouillante, temps calibrés



🍳 4 portions · ⌚ prep. 1m · 🍳 cuisson 10m

🥚 œufs

Protocole prédictible pour cuire un œuf en coquille à la texture exacte voulue — mollet, jammy, à point ou dur. Plonger l'œuf froid dans une **«eau déjà en forte ébullition»**, minuteur précis, choc froid immédiat. Évite les anneaux verts (sulfure de fer autour du jaune), facilite le pelage, et donne un résultat **«reproductible»** indépendamment de la masse d'œufs cuits en même temps.

Monde

INGRÉDIENTS

🥚 œufs, calibre L, ~55 g pièce

4

🍽️ eau, soit ~5× le poids d'œufs

1 1/2 l

PRÉPARATION

— Préparation —

1. Sortir **œufs** du réfrigérateur juste avant la cuisson — pas de mise à température ambiante.
2. Préparer un **grand saladier** rempli d'eau glacée (eau froide + 6-8 glaçons) et le placer à côté de la casserole.

— Mise en route de l'eau —

3. Dans une **casserole moyenne**, porter **eau** à **«forte ébullition»**.

L'eau doit bouillir à gros bouillons visibles, pas simplement frémir. Un couvercle accélère l'ébullition sans changer la suite.

— Immersion —

4. À l'ébullition confirmée, baisser légèrement le feu pour atteindre un **«frémissement actif»** (petites bulles permanentes, pas de gros bouillons qui s'entrechoquent).
5. Déposer les œufs **«un par un»** avec une écumoire ou une cuillère ajourée, sans les lâcher de haut (la coquille se fêle).
6. Démarrer le minuteur **«immédiatement»**.

— Cuisson —

7. Laisser cuire à frémissement actif pendant la durée exacte voulue :
8. • **mollet** (6 min 30s) (jaune crémeux coulant) - **jammy** (7 min) (jaune gel épais) - **dur** (9 min) (jaune à point)
9. **cuisson** (5-12 min) (selon la texture visée, voir table dans le contexte)

*Un couvercle **«n'est pas nécessaire»** une fois les œufs dedans — l'eau reste au bon frémissement à feu modéré. Ne pas couvrir évite les variations de température liées à la vapeur emprisonnée.*

— Choc froid —

10. À la fin du temps, retirer immédiatement les œufs à l'écumoire et les plonger dans le saladier d'eau glacée.
11. Laisser ****au moins**** 3 min (œufs mollets) ou 5 min (œufs durs) dans l'eau glacée. Le choc est essentiel : il stoppe la cuisson résiduelle (sinon un mollet continue de prendre à cœur) et facilite le décollement de la membrane coquillère.

— Pelage —

12. Tapoter chaque œuf sur le plan de travail pour craqueler toute la coquille (pôle large d'abord, où se trouve la poche d'air).
13. Rouler doucement l'œuf entre les paumes pour détacher la coquille en fragments larges sans fragmenter le blanc.
14. Peler ****sous un filet d'eau froide**** qui s'infiltre entre la membrane et le blanc. Commencer au pôle large.

*Si un œuf ****très frais**** résiste au pelage, abandonner le pelage propre et peler sous l'eau en acceptant les accrocs — le blanc reste utilisable, juste moins photogénique.*

15. Servir immédiatement (mollet) ou conserver au réfrigérateur dans un récipient hermétique jusqu'à 3 jours (dur).

technique