

Omelette française — technique Pépin



🍳 1 portions · ⌚ prep. 1m · 🕒 cuisson 2m

🥚 œufs 🥛 lait

Technique étalon de la cuisine française pour l'omelette : œufs battus à la fourchette, poêle très chaude, beurre moussieux, agitation vigoureuse initiale, prise finale sans coloration, roulage en ovale fermé. Deux versions possibles — baveuse (cœur crémeux) ou prise (fermeté homogène) — sans jamais colorer. S'oppose à l'omelette américaine (dépliée, garnie, pliée en demi-lune) et au tamagoyaki japonais (couches successives).

Europe / France

INGRÉDIENTS

☐ œufs, calibre L, à température ambiante si possible — sinon tempérer 10 min dans un bol d'eau tiède

3

☐ poivre blanc

1 pincée

☐ beurre, doux ou demi-sel, en noisette

15 g

☐ sel fin

1 pincée

PRÉPARATION

— Préparation —

1. Casser œufs dans un bol moyen.
2. Ajouter sel fin et poivre blanc (blanc plutôt que noir pour ne pas tacher la surface jaune pâle).
3. Battre à la **fourchette** en zigzag, 20 à 30 coups : les œufs doivent être **homogènes** (plus de traces de jaune ou de blanc isolés) mais **sans mousse** en surface.

Battre au fouet introduit de l'air qui donne une omelette gonflée (plus proche du soufflé) : ce n'est pas une omelette française. Fourchette uniquement.

— Chauffer de la poêle —

4. Chauffer une poêle antiadhésive de 20-22 cm ou acier carbone culotte à **feu vif** pendant 45 s à 1 min.
5. Vérifier : la poêle est à bonne température quand une goutte d'eau projetée dessus **crépité** et s'évapore en 2-3 secondes. Pas plus chaud (sinon le beurre brûle), pas moins (sinon les œufs attachent).

— Beurre —

6. Ajouter beurre dans la poêle chaude.
7. Faire tourner la poêle d'un geste du poignet pour répartir le beurre fondu sur toute la surface. Le beurre doit **mousser immédiatement** puis la mousse doit **retomber légèrement** : c'est le signal que l'eau du beurre s'est évaporée, la poêle est à 130 (°)–140 °C.

Si le beurre fume ou brunit en profondeur, retirer la poêle du feu quelques secondes, essuyer et recommencer avec un nouveau beurre. Le beurre brûlé donne un goût amer qui ruine l'omelette.

— Verser et agiter —

8. Verser les œufs ****en une seule fois**** au centre de la poêle. Ils doivent crépiter au contact.
9. Immédiatement, agiter à la fourchette ****dos vers le bas**** en mouvement circulaire rapide tout en ****secouant la poêle**** d'avant en arrière de la main gauche (ou en tournant du poignet).
10. *agitation (10-15 s)*, le temps que des petits caillots crémeux se forment et que la masse épaisse.

*Pendant cette phase, la main gauche fait ****secouer la poêle**** horizontalement (va-et-vient avant-arrière), la main droite ****remue les œufs**** circulairement avec la fourchette. Les deux mouvements sont ****indépendants**** et ****simultanés**** — c'est le geste signature de Pépin.*

— Décision : baveuse ou prise —

11. Pour une omelette ****baveuse**** : arrêter l'agitation ****tant qu'il reste encore de l'œuf liquide**** en surface (environ 30-40 % liquide visible). Enchaîner directement sur le roulage.
12. Pour une omelette ****prise**** : continuer l'agitation 5-10 s de plus, puis laisser poser ****sans toucher**** *pose (10-15 s)* à feu éteint, jusqu'à ce que la surface soit prise mais encore humide.

— Roulage —

13. Pencher la poêle à ****45°**** en inclinant la poignée vers le haut : la masse glisse vers le bord bas de la poêle.
14. Avec la fourchette, ****rabattre le bord supérieur**** de la masse vers le centre, puis utiliser le mouvement du bord de poêle pour ****enrouler**** l'omelette sur elle-même en forme d'ovale fermé.

Technique Pépin : tapoter d'un coup sec le manche de la poêle avec le talon de la main gauche — le choc fait sauter l'extrémité libre de l'omelette et la rabat sur elle-même, accélérant le roulage.

15. Faire glisser l'omelette ****soudure vers le bas**** sur une *assiette chaude*, en inclinant la poêle à la verticale au-dessus du bord de l'assiette.

— Finition —

16. Lustrer la surface avec un morceau de beurre froid passé légèrement dessus (3 g) pour un fini brillant.
17. Servir immédiatement.

technique

traditionnel