

Oeuf crémeux basse température, confit d'oignon, crème d'ail et espuma au chorizo

L'œuf parfait est un œuf cuit à une température constante de 64°. C'est une merveille d'onctuosité...Les Japonais, si raffinés, l'ont bien compris puisque cette technique de cuisson leur est connue depuis très longtemps: les œufs sont cuits dans l'eau des sources d'eau chaude naturelles et sont appelés « onsen tamago » c'est à dire œuf des sources (tamago=œuf et onsen= source thermale naturelle d'eau chaude).

Le jaune est à la fois crémeux, fondant, une texture particulière très différente du jaune d'œuf de l'œuf mollet. Le blanc est tout juste cuit, translucide et semi liquide mais n'a pas cette texture gluante qu'on lui connaît lorsque qu'il n'est pas tout à fait cuit. Le résultat est incomparable avec toute autre forme de cuisson des œufs que vous pouvez connaître.

Cette recette basse température d'Oeuf crémeux nécessite cette fois un matériel spécial... cependant avec énormément de patience vous pouvez vous approcher du résultat en utilisant un thermomètre de cuisson et votre four, ou un thermomètre de cuisson et une cuisson à la casserole mais n'oubliez pas que ce sont des méthodes hautement empiriques et que vos résultats ne seront certainement pas toujours constants... c'est du vécu! (voir plus bas les explications dans le chapitre « Matériel et techniques »).



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées comme dans le blog.

Cette recette peut se faire également avec des œufs pochés si vous n'avez pas la possibilité de cuire à basse température.



Oeuf crémeux basse température, confit d'oignon, crème d'ail et espuma au chorizo

Difficulté: moyenne

Ingrédients (pour 4 personnes):

- 4 œufs: les œufs doivent être à température ambiante. Pensez à les sortir deux heures avant la cuisson.
- 3 oignons
- 80 g d'ail frais (environ 10 à 12 grosses gousses)
- 30 cl de lait pour la cuisson des gousses d'ail
- 25 cl de crème fraîche liquide pour l'espuma de chorizo
- 80 g de chorizo
- pain de mie pour les mouillettes
- pignons
- sel, poivre, huile d'olive



Ingrédients

Matériel et techniques:

Je vous conseille la marque Anova pour le choix de votre thermoplongeur mais vous pouvez en trouver également en cliquant sur la photo ci-dessous; pour plus de précision sur la cuisson sous vide basse température cliquez ici.

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:



Aicok Cuisinier Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

Vous pouvez utiliser deux autres méthodes suivantes mais c'est à vos risques et périls... sinon des œufs mollets conviendront parfaitement.

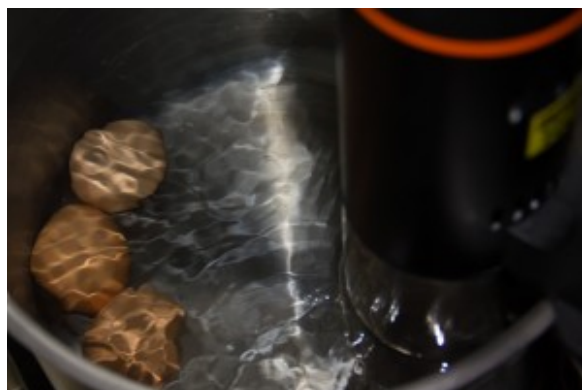
- Vous pouvez cuire vos œufs au bain marie dans une petite casserole et vous aider d'un thermomètre de cuisson de manière à rajouter de l'eau pour que l'eau de cuisson ne dépasse surtout pas les 63 °... mais c'est une méthode assez contraignante qui nécessite que vous soyez extrêmement vigilant pendant au moins une heure!
- Vous pouvez aussi faire cuire les œufs au bain marie au four; mais pour cela il vous faut d'abord étalonner votre four avec un thermomètre de cuisson. En effet les

températures que vous programmez ne sont pas toujours les températures exactes que vous obtiendrez à l'intérieur du four...sauf avec des fours de précisions qui coûtent assez chers. Par exemple avec le mien si je tourne le bouton sur 70° la température interne du four est de ... 52°. Donc j'ai du faire plusieurs essais: et c'est en mettant le bouton à 105° que j'obtiens une température relativement constante de 63°/64° dans mon bain marie. Petite précision: ma sonde trempe dans l'eau du bain marie et je dépose les œufs (sortis 2 heures avant du frigo) dans le bol contenant l'eau lorsque les 64 ° sont atteints. L'eau va alors redescendre en température puis remonter. Compter alors une heure et 15 mn de cuisson. Dans tous les cas avec ces deux méthodes je vous conseille de faire des tests pour bien maîtriser la cuisson car le secret de la recette est vraiment qu'il ne faut pas dépasser 63° sinon le jaune d'œuf va coaguler. Des deux méthodes « empiriques », c'est à mes yeux celle-ci la plus fiable.

Préparation:

1/La cuisson des œufs

Cuire vos œufs dans un bain marie à 62.5° . Le temps de cuisson est d'une bonne heure et vous pouvez les laisser plusieurs heures ainsi et les sortir quand vous voulez les utiliser. Attention: les œufs doivent être complètement recouverts d'eau lors de la cuisson.



comptez 1 heure de cuisson
pour les oeufs

2/Le confit d'oignon:

- Épluchez l'oignon et détaillez le en tout petits dés.



Coupez l'oignon très
finement

- Faire revenir les dés d'oignons à feu doux dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Les oignons doivent être bien compotés (environ 20 mn de cuisson douce). Salez et poivrez en fin de cuisson. Réservez.



Oignons compotés

3/ La crème d'ail:

- Épluchez l'ail: il vous faut environ 10 gousses pour obtenir 80 g.



Épluchez l'ail

- Dans une casserole versez le lait puis vos gousses d'ail. Cuire à feu doux environ 20 minutes (attention au débordement du lait hors de la casserole). Quand les gousses sont bien tendres retirez les du lait. L'ail ainsi cuit n'aura pas les inconvénients digestifs de l'ail frais et il perd son côté piquant sur le plan gustatif.



Cuire l'ail à feu doux dans le lait

- Mixer les gousses: au besoin rajoutez un peu de lait de cuisson. Salez et réservez.



4/L'espuma au chorizo

- Coupez le chorizo en tranches puis en petits dés. Réservez-en quelques-uns pour la décoration.



Coupez le chorizo

- Dans une casserole, versez la crème liquide, le chorizo. Amenez à ébullition et coupez de suite le feu. Laissez infuser une dizaine de minutes.



Infusez le chorizo dans la crème chaude..

- Versez le mélange dans un mixeur et mixez finement. Passez la crème au chorizo au tamis (passoire fine ou chinois).



Passez le mélange crème/chorizo mixé

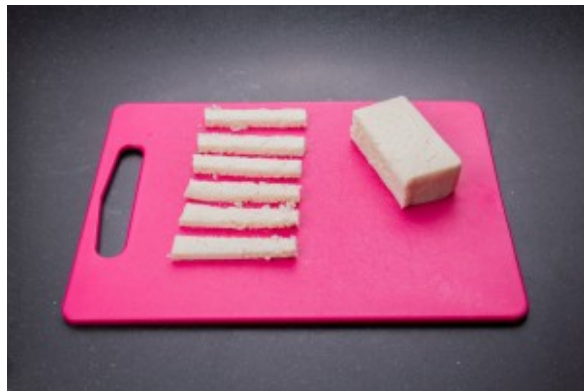
- Juste avant de servir chauffer la crème de chorizo et la mixer à l'aide d'un mixeur plongeant: le but est d'obtenir de jolies bulles bien mousseuses sur le dessus.



Mixer la crème avec un mixeur plongeant

5/Les mouillettes

- Coupez les tranches de pain de mie en bâtonnets (comptez deux ou trois bâtonnets par personnes).



Coupez les mouillettes

- Faire revenir les mouillettes dans une belle noix de beurre à la poêle pour les dorer sur les deux cotés.



Bien griller les mouillettes

6/ Les pignons et le chorizo

- Faire revenir les pignons à sec dans une poêle pour les rendre bien croquants.



Griller les pignons à sec

- Faire de même avec quelques dés de chorizo.



Faire revenir les dés de chorizo

Dressage:

- Réchauffez les oignons, la crème d'ail au micro-onde. Réchauffez la crème au chorizo et la mixer au mixeur plongeant (voir plus haut) pour lui donner une consistance mousseuse.
- Pour bien vous organiser, réunissez sur le plan de

travail tous les éléments du dressage: pignons, mouillettes, crème au chorizo émulsionnée, crème d'ail, oignons, dés de chorizo.

- A l'aide d'une cuillère déposez une belle noix de purée d'ail que vous étalez avec le dos de la cuillère de manière à faire un « nid » pour l'œuf.



Déposez une cuillerée de crème d'ail dans l'assiette

- Mettez une cuillère d'oignons juste à côté.



Déposez une cuillerée d'oignon à côté

- Sortez l'œuf du bain marie et tapez le sur une surface plane et ouvrez le en deux au dessus de l'assiette de manière à le poser sur la purée d'ail.



Posez délicatement l'œuf sur le nid d'ail.

- Puis dressez l'émulsion de crème de chorizo. Saupoudrez de pignons et de dés de chorizo. Posez les mouillettes et dégustez enfin cet œuf parfait!



Oeuf crémeux basse température, confit d'oignon, crème d'ail et espuma au chorizo

Essai de cuisson **d'œufs** parfaits

Regardez bien les photos suivantes d'œufs cuits à différentes températures... Je les ai ouverts avec un couteau pour que vous puissiez mieux apprécier la texture du jaune en fonction des différentes températures de cuisson. Vous pouvez déjà voir qu'avec un ou deux degrés de variation la texture est très différente!

Oeuf à 62°: le jaune est coulant. Il commence à coaguler.



Oeuf à 62°5: le jaune est collant et onctueux

63°: jaune crémeux à souhait...mais ne se « répand pas » ; pourtant il n'est pas dur!



64°: jaune crémeux à souhait...

Oeuf à 65°: le jaune a coagulé mais n'est pas dur ni sec.



Oeuf à 65° : le jaune a coagulé mais n'est pas dur ni sec

Pour en savoir plus: Hervé This vous explique plus précisément les phénomènes physiques et chimiques de la coagulation des oeufs:

L'œuf cuit à 65 ° C

« Quand les cuisiniers font cuire un œuf mollet, poché ou dur, ils le plongent dans de l'eau bouillante, donc à 100 °C, et se demandent combien de temps ils doivent le laisser. En tant que scientifique, je me pose la question suivante : à quelle température un œuf cuit-il ? La cuisson d'un œuf est en effet plutôt une question de température qu'une question de temps, tout simplement parce que le blanc et le jaune d'œuf contiennent de l'eau et des protéines qui coagulent sous l'action de la chaleur. Les protéines sont comme de minuscules pelotes repliées sur elles-mêmes qui se déroulent, pour chaque sorte, à une température bien précise : 61 °C, 68 °C, 70 °C... Quand elles sont déroulées, elles s'associent en un réseau qui ressemble à un filet de pêcheur où sont dispersées (comme le seraient des poissons) d'autres molécules de protéines, d'eau, etc. Plus la température augmente, plus les types de protéines déroulées sont nombreux et plus le réseau du filet se resserre. Ainsi dans le blanc d'œuf, composé de 90 % d'eau et de 10 % de protéines variées, c'est à 61 °C que la première protéine (l'ovotransferrine) commence à se dérouler et à former un filet très fragile. A 70 °C exactement, une autre

sorte de protéine se déroule et renforce le premier filet. Le gel formé est plus dur. A mesure que la température augmente, de plus en plus de filets viennent se former et à 100 °C les œufs finissent par être caoutchouteux. Le jaune se comporte un peu comme le blanc, mais la première transformation importante se fait à 68 °C. Fort de ces constatations, je me suis alors demandé ce qui se passe quand on met des œufs dans un four à 65 °C. Comme cette température est supérieure à 61 °C (température de première coagulation des protéines du blanc) mais inférieure à 68 °C (première coagulation des protéines du jaune), on obtient des œufs étranges dont le blanc est pris mais délicat et dont le jaune est resté liquide avec son goût de jaune frais. »

Pour réaliser un œuf cuit à 65 °C

– Utiliser un four, un bain-marie ou un bain de cuisson à basse température dont la température doit être nécessairement supérieure à 61 °C et inférieure à 68 °C. Vous pouvez mettre autant d'œufs que vous le voulez.

– Laisser les œufs chauffer doucement au moins pendant une heure. Vous pouvez en effet les laisser plusieurs heures ainsi et les sortir quand vous voulez les utiliser.

– Les écaler comme des œufs durs, mais avec beaucoup de précaution. Ils sont très fragiles.

Vous verrez que des résultats différents arrivent à 61 °C, 62 °C, 63 °C, 64 °C, 65 °C, 66 °C... Ce serait trop long d'entrer dans les détails théoriques. A vous d'expérimenter.

Cabillaud aux accents de la méditerranée

L'originalité de cette recette tient au crumble croustillant parfumé au chorizo: en effet la chair délicate du cabillaud se marie particulièrement bien avec le chorizo qui réveille la douceur de la chair de ce poisson ! Le pistou, les fèves, les tomates s'allient au chorizo pour nous amener un parfum du sud.



cabillaud aux accents de la méditerranée

Ingrédients (4 personnes):

**1/Pour le poisson et les légumes
d'accompagnement**

- 4 dos de cabillaud de 200 g chacun
- 200 g de fèves
- une grosse échalote
- 12 tomates cerises

- basilic (environ 15 belles feuilles)
- huile olive
- vinaigre crème de balsamique (quelques gouttes)



Ingrédients cabillaud aux accents de la méditerranée

2/ Pour le pistou :

- 2 gousses d'ail
- les feuilles d'un gros bouquet de basilic
- 20 g de pignons
- 15 cl d'huile d'olive
- 2 belles cuillerées à soupe de parmesan
- sel
- poivre



Ingrédients pistou

3/ Pour le crumble au chorizo:

- 100 g de beurre demi sel en pommade (ramolli à la fourchette et pas au micro onde: au besoin sortez le 1 heure avant du frigo)
- 30 g de parmesan
- 50 g de chapelure
- un petit blanc d'œuf (15 g)
- 40 g de chorizo en tranche



ingrédients du crumble

Matériel:

- un mixeur
- un silpat (plaque de cuisson feuille anti adhésive) ou du papier cuisson
- un emporte pièce carré de 6 cm de côté (ou de la forme que vous désirez...)
- une spatule

Préparation:

1/ Le pistou

- Dans une poêle faire torréfier à sec les pignons.



Faire revenir les pignons
dans une poêle

- Mettez tous les ingrédients dans le mixeur(pignons, basilic, huile, ail, parmesan) à l'exception du sel et du poivre. Vous rectifierez l'assaisonnement à la fin: en effet le parmesan est déjà bien salé.



Mixer tous les ingrédients

- Mixez et conservez dans un récipient hermétique au frais de manière à obtenir une préparation bien lisse. Rectifiez assaisonnement. Le pistou se conserve ainsi 3 à 4 jours. Avec des pâtes c'est délicieux.



Le pistou

2/ Le crumble au chorizo:

- Hachez finement le chorizo.



Coupez le chorizo en petits dés

- Travaillez le beurre à la fourchette pour lui donner la consistance d'une crème.



Travaillez le beurre à la fourchette

- Ajoutez le chorizo au beurre ramolli



Ajoutez les dés de chorizo

- Puis incorporez le blanc d'œuf.



Puis les blancs d'œufs

- Versez la chapelure . Mélangez.



Versez la chapelure

- Puis terminez par le parmesan.



Ajoutez le parmesan

- Versez le mélange terminé sur un silpat ou un papier de cuisson.



Posez la pâte sur une toile anti adhésive

- Couvrez d'une feuille de papier cuisson et étaler la pâte avec un rouleau à pâtisserie (2 à 3 mm d'épaisseur).



Couvrez d'une feuille de papier cuisson et étalez la pâte avec un rouleau



La pâte est prête

- Mettre la pâte terminée au congélateur : par la suite elle sera plus facile à découper à la taille des morceaux de poisson; en effet elle contient du beurre et celui ci va ramollir assez vite dès qu'on le travaille. Ramolli vous n'arriverez pas à le découper régulièrement...et surtout à soulever sans l'abîmer le morceau que vous aurez découpé.

3/ Les légumes:

- Écossez les fèves et versez les dans une casserole d'eau

bouillante. Cuire deux minutes et égouttez les. Passez les sous l'eau froide pour éviter qu'elles ne continuent à cuire.



Versez les fèves dans l'eau bouillante

- Épluchez maintenant les fèves: elles sont entourées d'une petite peau vert clair un peu amère et pas très agréable à manger.



Enlevez la peau des fèves

- Coupez les tomates cerises en quatre.



Coupez le tomates cerises en
4

- Ciselez finement le basilic.



Ciselez le basilic

- Taillez l'échalote en tous petits dés.



Taillez l'échalote en tous
petits dés

- Dans une poêle faire revenir les échalotes avec une grosse cuillerée d'huile d'olive 3 mn.



Faire revenir l'échalote dans un peu d'huile d'olive

- Ajoutez les tomates: 3 mn de cuisson.



Ajoutez les tomates

- Versez alors les fèves dans la poêle: 2 mn de cuisson.



Puis les fèves

- En fin de cuisson déposez quelques gouttes de crème balsamique et mélangez bien. Salez et poivrez selon votre goût.



Déglacez avec quelques gouttes de crème de vinaigre balsamique

- Vous ajouterez le basilic en tout fin de cuisson, au moment de servir: en effet le basilic n'aime pas la chaleur et si vous le faites cuire il perdra énormément de sa saveur...



Puis rajoutez les basilic en fin de cuisson

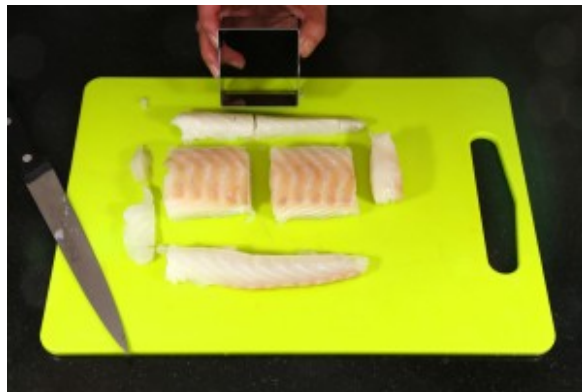
4/ Préparation du cabillaud et sa cuisson:

- En vous servant de l'emporte pièce comme modèle découpez

2 carrés de cabillaud par personne sur chaque dos.



Détaillez le cabillaud à l'aide de l'«emporte pièce



le cabillaud détaillé

- Sortez la plaque de crumble du congélateur et faire de même avec le même emporte pièce.



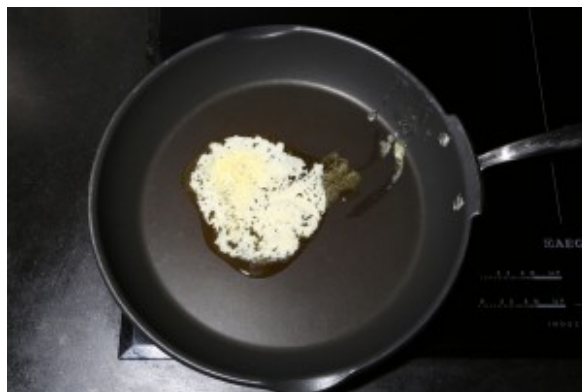
Détaillez la pâte à l'aide du même emporte pièce

- Posez un carré de crumble sur chaque carré de cabillaud.



Posez un carré de crumble sur chaque morceau de cabillaud

- Faites chauffer le grill de votre four.
- Dans une poêle faire fondre à feu doux un beau morceau de beurre.



Faire fondre 20 g de beurre

- Déposez les dos de cabillaud dans la poêle et cuire 2 mn à feu doux sur un seul côté, le crumble vers le haut.



Déposez le cabillaud dans la poêle

- A l'aide d'une spatule retirez le cabillaud de la poêle et déposez le sur une feuille de cuisson anti adhésive. Utilisez une spatule pour déplacer le poisson: le cabillaud est très fragile et se sépare en « feuillets »: donc pour éviter cet inconvénient l'usage de la spatule est obligatoire!



Retirez le cabillaud à l'aide d'une spatule



Déposez le sur une toile
anti adhésive

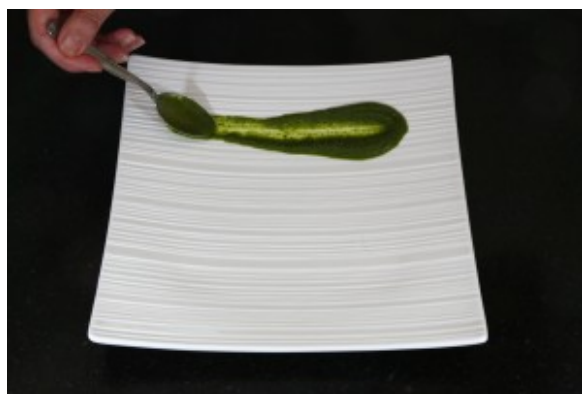
- Passez le cabillaud sous le grill 3 à 4 mn. Le crumble doit être croustillant mais pas brûlé.



Le cabillaud est prêt à être
dressé

Dressage:

- Commencez par déposer une petite cuillerée de pistou dans l'assiette et avec le dos de la cuillère étalez le pistou en long d'un seul mouvement.



A l'aide d'une petite
cuillère faire un trait de
pistou

- En parallèle de la ligne de pistou déposez une ligne du

mélange de légumes.



Faire en parallèle une ligne de légumes

- Puis déposez de part et d'autre du pistou les deux carrés de cabillaud.



Puis déposez deux pavés de cabillaud par assiette

- Décorez avec des brins de basilic; votre assiette est prête à être dégustée.



Décorez avec quelques
feuilles de basilic

Le saviez-vous?

Le cabillaud est un poisson qui aime les eaux froides.

Sa chair est particulièrement appréciée car, dépourvue de fines arêtes, elle est délicate au palais. Elle est également fragile et supporte mal une trop longue cuisson: trop cuits les filets du poisson sèchent donnant alors une texture caoutchouteuse peu agréable à la dégustation.

Le terme « cabillaud » s'emploie pour désigner le poisson frais ou surgelé.

La morue est du cabillaud dont la chair a été séchée et salée. Il est donc nécessaire de bien dessaler la morue dans plusieurs eaux pendant 24 heures avant de la préparer.

Le « skrei » et le « stockfish » sont également du cabillaud. Le skrei est un cabillaud qui vient frayer chaque année dans l'archipel des îles Lofoten dans le Nord de la Norvège: il est considéré par les chefs comme le « roi des cabillauds ».

Le stockfish est un mot utilisé pour désigner des filets de cabillaud séchés à l'air libre.