

# Œuf et chou-fleur façon Eric Frechon: une recette 3 étoiles hyper simple!

Lors de la dernière saison Top Chef 2021 le chef triplement étoilé et meilleur ouvrier de France Eric Fréchon a proposé une recette étonnante à base d'un œuf cuit par congélation pendant 24 heures et servi avec une crème de chou-fleur.

Cette recette, tout en simplicité, à servir en entrée m'a donné envie et j'ai tenté de la refaire...Le jaune de l'œuf , après congélation se transforme en une sorte de boule très crémeuse dont la consistance rappelle celle d'une pâte de fruit. Le blanc n'est pas utilisé pour cette recette: vous pouvez l'employer pour une recette sucrée ou tout simplement une omelette faite rien qu'à base de blancs dans laquelle vous rajouterez des oignons, des lardons, un reste de pommes de terre sautées, des poivrons selon votre inspiration...



Œuf et chou-fleur façon Eric Frechon: une recette 3 étoiles hyper simple!

### **Matériel**

- une râpe micro plane. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous: cette râpe est la plus efficace et elle est utilisée par les professionnels.



Microplane Râpe à zesteur en couleur Noir pour agrumes, parmesan, gingembre, chocolat et noix de muscade avec lame fine - Fabriqué aux États-Unis

- un excellent mixeur: pour tous renseignements sur le Thermomix cliquez [ici](#)
- une spatule coudée. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:



EasyCake | Spatule à Pâtisserie Coudée en INOX | Réussir  
Glaçage et Lissage Gateaux | Matériel Professionnel |  
Entretien et Lavage Facile | Lot de 3 | Satisfait Ou Remboursé  
30j

### **Ingrédients pour 4 personnes**

- 4 œufs
- 200 g de chou-fleur
- 20 g de beurre
- sel et poivre
- 35 g de truite fumée ( le chef utilise du haddock)
- 100 g d'œuf de truite (le chef utilise du caviar)

Pour la tuile à l'encre de sèche:

- 80 g d'eau
- 20 g de farine
- 30 g d'huile

- 2 g d'encre de seiche (chez votre poissonnier)

## Préparation

- La veille placez vos 4 œufs (avec leur coquille) au congélateur. Le jour même sortez vos œufs du congélateur une heure avant de servir. Plongez-les quelques minutes dans un bol d'eau pour que la coquille puisse s'enlever facilement. Puis déposez les œufs encore congelés sans coquille dans un récipient. Quand le blanc est redevenu liquide, prélevez les jaunes qui ne se casseront pas: ils forment alors une jolie bille moelleuse.



Déposez les œufs encore congelés sans coquille dans un récipient

- Pour les tuiles d'encre de sèche: mixez tous les ingrédients (attention l'encre de seiche tache énormément!). Puis versez en une petite quantité dans une poêle bien chaude: laissez cuire jusqu'à ce que la tuile forme des petits trous. Décollez-la avec une spatule coudée et réservez.



Préparez les tuiles d'encre  
de seiche

- Détaillez le chou fleur en sommités ; gardez-en une ou deux pour les râper à cru lors du dressage sur vos assiettes. Faites cuire vapeur 200 g de sommités de chou-fleur. Puis mixez-les finement en ajoutant 20 g de beurre et les 35 g de truite fumée.



Détaillez le chou fleur  
blanc en petites  
« florettes » ou sommités

## Dressage

- Disposez un trait de purée de chou-fleur dans l'assiette. A côté, dressez quelques œufs de truite à l'aide d'un petit emporte pièce et posez le jaune confit par-dessus. Râpez un peu de chou-fleur cru par dessus

l'ensemble et posez une tuile dans l'assiette.



Œuf et chou-fleur façon Eric Frechon: une recette 3 étoiles hyper simple!

---

## Mon foie gras façon « Opéra »

J'adore les gâteaux Opéra! Et pourquoi ne pas en faire une recette version salée avec du foie gras? Un recette sublime...et magique. C'est ma recette de foie gras préférée et pour les fêtes c'est une entrée magique.

**Pour d'autres idées de recettes festives à base de foie gras:**  
cliquez **ici**

Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de

la parution de mes meilleurs recettes basse température. Et bien ça y est, Mon livre « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 » est enfin disponible !!! Le livre est disponible dès maintenant en version brochée ou en version Kindle. Voici le lien où vous pourrez l'acquérir: <https://www.amazon.fr/Ma-Cuisine-Basse-Temp%C3%A9rature-Best/dp/1718085303/?tag=igsm02-21>

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



Foie gras façon « Opéra »

### **Ingrédients :**

- Pain d'épice maison:



- 160 g de miel de fleurs d'oranger
  - 30 g d'œuf: cassez un œuf et battez-le à la fourchette; prélevez la bonne quantité soit 30 g (un œuf fait environ 50 g).
  - 60 g de lait entier
  - 55 g de beurre salé
  - 140 g de farine
  - 5 g de bicarbonate de sodium
  - 2 g de gingembre en poudre
  - 1 g de cardamome en poudre
  - 1 g de clou de girofle en poudre
  - 3 g de cannelle en poudre
- du mycryo: c'est une poudre de beurre de cacao que vous trouverez difficilement dans le commerce. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:



SCRAP COOKING Beurre de Cacao en Poudre 80 g, 19x11x2 4526

- un foie gras entier cru (environ 500 à 600 g) canard ou oie selon votre goût
- 15 cl de cognac
- sel: comptez 12 grammes de sel par kilo de foie
- poivre: comptez 3 grammes de poivre par kilo de foie
- 150 g d'un très bon chocolat noir de couverture
- 15 g d'huile de pépin de raisin
- une pincée de fleur de sel
- piment d'Espelette

**Matériel indispensable:**

- une plaque à génoise en silicone. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:



Lily Cook KP5123 Plaque à Génoise Silicone 27X37cm coloris aléatoire

- cadres superposables – Kit de base 25 x 20 cm: ce type de cadre est indispensable pour le montage d'un gâteau Opéra afin de bien lisser le dessus du gâteau: cela facilitera grandement le glaçage car la surface sera bien lisse...Vous le trouverez en vente sur internet en cliquant **ici**. Toutefois vous pouvez également utiliser aussi un carré à tarte qui coûtera moins cher (hauteur environ 3 ou 4 cm)...Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:



Carré inox pour entremet 18x18 cm, hauteur 3,5 cm



Cadres superposables –  
Kit de base 25 x 20 cm

- une grande spatule droite pour lisser le glaçage. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:

NO  
PHOTO  
AVAILABLE

- un petit chalumeau de cuisine. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:

NO  
PHOTO  
AVAILABLE

**Préparation:** Comme il faut faire mariner le foie pendant 12 h , commencez la recette au moins la veille ou même deux ou trois jours avant. Le pain d'épice doit être prêt lorsque vous cuirez le foie: en effet il faudra mouler ce dernier juste à la sortie du four sur le pain d'épice...

Commencez par préparer le pain d'épice.

- Faites fondre le beurre dans une petite casserole. Ôtez-le du feu dès qu'il est fondu.



Faites fondre le beurre dans  
une petite casserole

- Tamisez les poudres (farine, bicarbonate et épices).



Tamisez les poudres

- Faites alors chauffer le miel à feu très doux dans un autre casserole pour le liquéfier: le but n'est pas de le cuire mais de le rendre liquide. Ôtez le du feu dès qu'il est liquide.
- Versez l'œuf dans un bol et mélangez bien jaunes et blancs sans les faire mousser. Un œuf entier fait environ 50 g donc vous en avez un peu trop: prélevez les 30 g de la recette.



Mélangez le jaune et le blanc de l'œuf

- Dans un grand bol fouettez le miel liquide mais pas trop chaud et les 30 g d'œuf.



Dans un grand bol fouettez le miel et les 30 g d'œuf.

- Ajoutez le lait et le beurre liquide. Mélangez bien avec une spatule.



Ajoutez le lait et le beurre

qui a refroidi

- Puis incorporez toutes les poudres tamisées.



Puis incorporez à la maryse  
toutes les poudres tamisées

- Versez la pâte du pain d'épice dans le moule à génoise.



versez la pâte sur un cadre

- Enfournez à 165° pendant environ 15 mn. Saupoudrez la surface de mycryo à la sortie du four. Réservez en à température ambiante en filmant au contact le pain d'épice dans son moule. Ces deux actions (mycryo et filmage) permettent au pain d'épice de rester moelleux et aussi qu'il ne s'imprègne pas de la graisse du foie gras. Filmez la génoise en la gardant bien à plat (on la filme pour éviter qu'elle ne se dessèche) et réservez.



Enfournez à 165° pendant environ 15 mn



Saupoudrez la surface de micryo

### **Préparez le foie gras:**

Déveinez le foie gras. Pour plus de facilité sortez le du frigo deux heures avant et laissez le à température ambiante: il doit avoir la consistance d'une pâte à modeler. Et voici l'excellente vidéo du chef Bertrand Guenerou qui vous explique comment dénervé votre foie gras.

- Assaisonnez les deux côtés du foie avec le mélange sel et poivre. Les proportions de sel et de poivre sont importantes: respectez-les soigneusement sinon votre foie sera ou trop peu salé ou beaucoup trop salé. Je vous conseille de faire une règle de trois en fonction



du poids de votre foie pour savoir le poids exact de chacun de ces deux ingrédients: utilisez une petite balance de précision qui pèse au gramme près.

- sel: comptez 12 à 14 grammes de sel par kilo de foie
- poivre: comptez 3 grammes de poivre par kilo de foie



Saler et poivrer les deux faces du foie

- Déposez le foie dans un grand saladier et versez le cognac. Mettez au frais pendant 12 h. Puis faites chauffer votre four à basse température à 70° et sortez le foie une demi heure avant de l'enfourner au bain marie (déposez le bol contenant le foie gras dans un autre récipient contenant de l'eau tiède).



Déposez le foie dans un grand saladier et le cuire à 70° pendant 50 mn

- Sortez le foie du four et attendez quelques minutes.



Le foie gras à la sortie du four

- Faites égoutter le foie sur une grille fine ou une passoire au dessus d'autre récipient: vous pourrez ainsi récupérer la graisse que vous filtrerez et qui vous servira pour d'autres recettes (des petites pommes de terre sautées à la graisse de foie gras et thym par exemple...).



Faites égoutter le foie gras

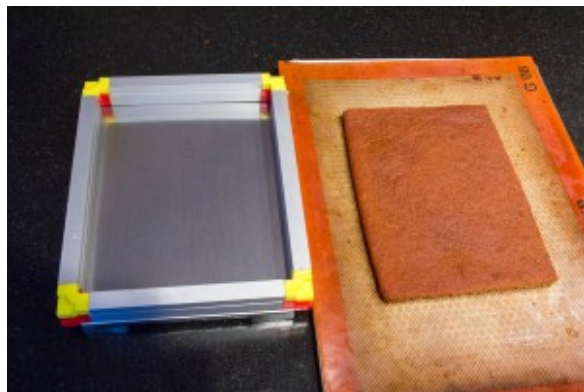
### **Le montage:**

- Filmez le dessous du cadre superposable (ou du carré à tarte) pour éviter les coulures de graisse. La hauteur du cadre doit être d'environ 3 cm: j'ai donc enlevé le cadre noir et laissé les cadres rouge et jaune pour obtenir la bonne hauteur.



Filmez le dessous du cadre superposable pour éviter les coulures de graisse

- Découpez le pain d'épice à la dimension de votre cadre.



Découpez la génoise à la dimension de votre cadre superposable

- Déposez le foie dans le cadre et bien le répartir sur toute la surface du cadre.



Déposez le foie dans le cadre et bien le répartir sur la surface

- Puis déposez par dessus le pain d'épice que vous avez coupée à la bonne dimension.



Puis déposer la génoise que vous avez coupée à la bonne dimension

- Maintenant il va falloir presser pour obtenir un foie bien dense et homogène. Pour cela découpez un carton à la dimension du moule et filmez-le avec un film alimentaire. Puis posez le par dessus le montage foie gras/pain d'épice.



Préparez un couvercle en carton au dimension du cadre



Posez le carton par dessus  
et compressez bien

- Posez par dessus une planche à découper puis deux bouteilles d'eau pleines pour augmenter la pression. Mettez au frais pour quelques heures.



Posez un poids par dessus et  
mettre au frais

- A l'aide d'un couteau trempé dans de l'eau chaude et essuyé avec un torchon détourez le gâteau (Point important: le couteau doit toujours être propre à chaque fois que vous tranchez le gâteau: vous obtiendrez ainsi des coupures bien nettes). Puis retournez-le sur un plat.



Détourez l'intérieur du cadre avec un couteau



Retournez le cadre sur un plateau et démoulez le gâteau de foie gras

- Coupez le gâteau en deux toujours avec le couteau tiédi dans l'eau chaude.



Coupez le gâteau en deux

- Puis l'aide d'un chalumeau passez rapidement à la flamme le côté foie gras d'un des deux gâteaux. Cela a pour but de faire fondre légèrement la surface du foie gras et faciliter la superposition et le collage des deux parties.



Puis l'aide d'un chalumeau passez rapidement à la flamme le côté foie gras

- Posez la partie non passée au chalumeau sur la partie passée au chalumeau (côté pain d'épice sur le foie gras de la partie de base). Remettez au frais.



Superposez les deux gâteaux

### **Finition: le glaçage**

- Faites fondre les 150 g chocolat au bain marie. Puis hors feu ajoutez l'huile de pépin de raisin, une pincée de fleur de sel et du piment d'Espelette selon votre

goût. Mélangez bien et n'hésitez pas à goûter pour tester.



Préparez le glaçage au chocolat

- Puis posez le foie gras **bien froid** sur une grille et versez le chocolat pas dessus. Lissez avec une spatule: un ou deux passages mais pas plus! La chaleur du chocolat va avoir pour effet de ramollir la couche de foie gras qui est dessous : vous risquez de racler le foie et que les deux parties se mélangent. Remettez au frais le temps que le chocolat fige: n'essayez pas de couper les bords à ce stade mais attendez que le chocolat soit bien froid.

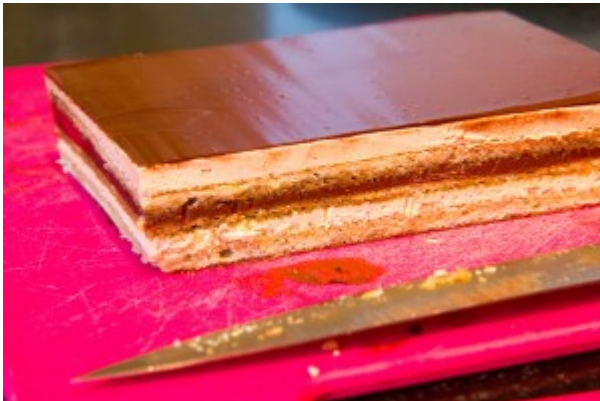


Glacez le gateau

- Il ne vous reste plus qu'à rendre le côtés de votre Opéra bien propres pour en ôter les coulures de



chocolat. Même technique que précédemment: à l'aide d'un **grand** couteau trempé dans de l'eau chaude et **essuyé** avec un torchon coupez les 4 bords de quelques millimètres (le couteau doit toujours être propre quand vous tranchez le gâteau: vous obtiendrez ainsi des coupures bien nettes). Utilisez un couteau qui fait toute la longueur de votre Opéra: les coupures seront bien droites!



- Filmez l'Opéra avec un film alimentaire et remettez au frais. Ne coupez les tranches qu'au moment de servir (environ 2 cm d'épaisseur): cela évitera au foie gras de s'oxyder et prendre une teinte légèrement grise si vous coupez trop longtemps en avance. Vous pouvez saupoudrer les tranches de poudre alimentaire dorée pour faire encore plus festif.

Et voici votre Foie gras façon « Opéra »: un vrai plat de fêtes!



Foie gras façon « Opéra »



Foie gras façon « Opéra »



Coupez des tranches d'environ deux centimètres

**Pour d'autres idées de recettes festives à base de foie gras: cliquez [ici](#)**

---

## **Oeuf basse température à la niçoise**

Et voici une nouvelle recette d'œuf parfait basse température que j'ai mariée avec mes saveurs d'enfance du pays niçois. Si vous n'avez pas le matériel pour cuire basse température,

cette recette est également réalisable avec des œufs pochés!

Si vous désirez plus d'informations et de recettes spécifiques à la cuisson basse température cliquez **ici**.



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.



Oeuf basse température à la niçoise

**Difficulté:** facile

**Ingrédients:** pour 4 personnes

- 4 œufs
- 200 g de tomates
- un oignon blanc
- une courgette
- une ou deux gousses d'ail selon vos goûts
- quatre cuillerées à soupe de crème fraîche épaisse
- du basilic pistou (c'est un basilic avec de toutes petites feuilles)
- 2 tranches de pain de mie
- une gousse d'ail épluchée



basilic pistou

## Matériel

Pour plus de précisions sur la cuisine sous vide basse température cliquez [ici](#).

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](#).

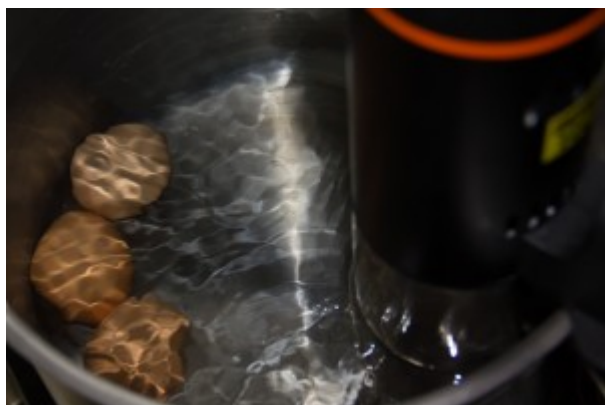
- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:



Aicok Cuiser 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

### Préparation:

- Commencez par cuire les œufs au bain marie à basse température (62.5°) à l'aide votre thermoplongeur. La cuisson durant une heure, vous avez le temps de préparer la garniture pendant ce temps.



- **Si vous n'avez pas de matériel basse température**, pochez les œufs juste avant de les servir. Voici la vidéo de l'Atelier des chefs qui vous explique comment réussir vos œufs pochés:

Préparez maintenant la petite ratatouille:

- Coupez les oignons en tout petits dés (2 mm ou 3 mm de côtés).



Coupez l'oignon

- Faites revenir l'oignon dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Cuire 5 mn à feu doux: ils doivent rester translucides.





Faire revenir l'oignon

- Coupez la courgette en tout petits dés et rajoutez les aux oignons. Cuire 5 mn.



Puis détaillez les tronçons de courgette en toute petite brunoise (tout petits cubes)

- Coupez les tomates en quatre et ôtez les graines. Puis coupez-les en tout petits dés comme les autres légumes. Ajoutez les tomates au mélange oignons et courgettes. Cuire 3 mn. Les légumes doivent rester croquants. Réservez.



Mélangez tous les légumes

Il ne vous reste plus qu'à préparer vos mouillettes:

- Toastez vos deux tranches de pain de mie et coupez les en mouillettes. Frottez chaque mouillette avec la gousse d'ail.



Frottez chaque mouillette avec la gousse d'ail.

### **Dressage:**

- Dans une assiette creuse, déposez une ronde de ratatouille et déposez en son centre une cuillerée de crème fraîche épaisse.



- Puis cassez l'œuf par dessus. Rajoutez la mouillette et quelques brins de basilic pistou. Vous n'avez plus qu'à vous régaler...



Oeuf basse température à la niçoise

---

# Oeuf parfait basse température, crème de parmesan et cèpes

Cette recette d'Oeuf parfait est une merveille d'onctuosité...Profitez de la pleine saison des cèpes pour goûter cette crème de parmesan accompagnée d'un délicat œuf parfait, crémeux et fondant. Sinon utilisez des cèpes déshydratés que vous tremperez préalablement dans de l'eau tiède.



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 les œufs à basse température.

---



Oeuf parfait basse température, crème de parmesan et cèpes

## Ingrédients pour l'Oeuf parfait (pour 6 personnes)

- six gros cèpes
- parmesan râpé pour les tuiles;;un œuf par personne
- piment d'Espelette
- un oignon
- 400 g de parmesan en morceaux pour la crème de parmesan (200 g et 200 g)

- 80 g de parmesan râpé pour la tuile
- 1/2 l de crème liquide entière
- 1/2 l de lait
- 1/4 l de bouillon de volaille.



Ingrédients

## Matériel :

Pour plus de précision sur la cuisine sous vide cliquez [ici](#).

Il faut impérativement être équipé d'un thermoplogeur pour cette recette car l'œuf est extrêmement sensible aux variations de chaleur: les modes de cuisson traditionnels ne pas assez stables en température. Toutefois **vous pouvez remplacer l'œuf basse température par un œuf poché.**

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.

- 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 Cuiser 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

- Saupoudrez sur du papier cuisson ou une plaque anti adhésive ( type silpat) les 80 g de parmesan râpé. Enfournez à 180° pendant 10 à 12 mn suivant le four. Surveillez bien la cuisson de manière à éviter la surcuisson qui donne un goût amer.



Tuile de parmesan

- Sortez le parmesan du four et laissez refroidir. Puis rompez la plaque de parmesan de manière à obtenir de grands morceaux irréguliers. Réservez.

Puis préparez vos cèpes:

- Nettoyez les cèpes à l'aide d'une petite brosse. Puis coupez les cèpes en tranches.



Coupez les cèpes en tranches

- Faites les revenir dans une poêle avec une belle noix de beurre. Salez en fin de cuisson et ajoutez une belle pincée de piment d'Espelette. Réservez.

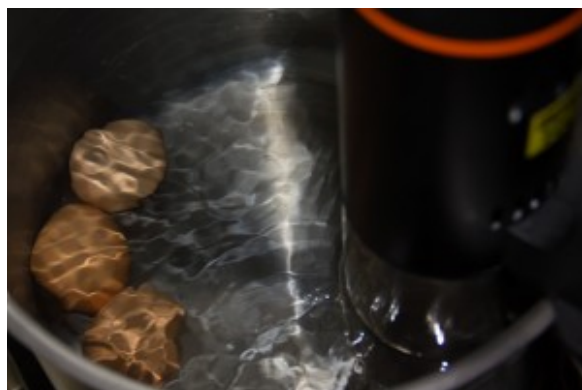




Faites les revenir dans une poêle avec une belle noix de beurre

### La cuisson des œufs

- Plongez vos œufs dans votre cuve remplie d'eau et réglez votre thermoplongeur à 63°. Dès que la température est atteinte comptez 1 heure de cuisson. Vous pouvez sans problème laisser les œufs dans le bain marie une demi heure de plus pour les maintenir à température en attendant de les servir en baissant de un degré la température de cuisson. C'est l'avantage de ce mode de cuisson: la température idéale de cuisson atteinte votre aliment ne cuira pas plus: il est simplement gardé au chaud!



Comptez 1 heure de cuisson

Pendant la cuisson des œufs préparez la crème de parmesan.

Cette recette de crème de parmesan est grandement inspirée

d'une des recettes cultes du chef Stéphane Jégo du restaurant parisien » L'ami Jean » dont vous trouverez la vidéo complète à la fin de cet article.

- Coupez tout le parmesan en petits morceaux (les 400 g)



Coupez le parmesan en petits morceaux

- Épluchez les oignons et coupez les en lamelles.



Émincez les oignons.

- Faire suer l'oignon dans une cocotte. Il ne faut pas qu'il colore: il doit être translucide.



Faire suer les oignons dans une cocotte

- Ajoutez la **moitié** du parmesan (200g) et le thym. Le parmesan ne doit pas attacher. Faire revenir légèrement.



Ajoutez le parmesan

- Mouillez avec le lait, la crème fraîche liquide et un quart de litre de bouillon de poule. Amenez à une légère ébullition pendant quinze minutes.



Mouillez avec le lait, la

crème fraîche liquide et un quart de litre de bouillon de poule

- Mixez le tout.



Mixez le tout

- Puis rajoutez le reste de parmesan (les 200 g restants). Laissez fondre le parmesan et remixez. Rectifiez l'assaisonnement en sel si besoin ( le parmesan est déjà bien salé) et ajoutez le piment d'Espelette. Passez l'ensemble au chinois. Réservez au chaud.



Passez l'ensemble au chinois

## **Dressage:**

- Versez la crème de parmesan dans un bol et déposez des

lamelles de cèpes réchauffés par dessus.



Versez la crème de parmesan dans un bol

- Cassez l'œuf au dessus du bol et déposez le délicatement sur la crème de parmesan.



Cassez l'œuf au dessus du bol et déposez le délicatement sur la crème.

Posez une très belle tranche de cèpe, la tuile de parmesan et saupoudrez de piment d'Espelette. c'est prêt!



Décorez avec une tuile de parmesan et une belle lamelle d cèpes



Oeuf parfait basse température, crème de parmesan et cèpes



Oeuf parfait basse température, crème de parmesan et cèpes

La recette originale de la crème de parmesan de Stephane Jégo en vidéo

---

# Oeuf parfait basse température, crème de choux fleur et tarama

J'ai récemment eu l'occasion de déguster un repas sublime au restaurant Bon Bon de Bruxelles. Je vous en parlerai bientôt plus longuement; j'en suis revenue sur un petit nuage avec plein d'idée de recettes. Voici la première! Le chef nous a proposé un œuf basse température, merveille de douceur et de saveur. J'ai donc essayé de le reproduire au plus proche..C'est délicieux, délicat et succulentissime. Alors régalez vous avec cet Oeuf parfait basse température, crème de chou fleur et tarama...



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.



Oeuf parfait basse température, crème de chou fleur et tarama

**Ingrédients: pour 6 personnes**

- un petit chou fleur
- un oignon jaune



- 300 ml de lait
- un œuf par personne
- du tarama (chez votre poissonnier)
- un pot d'œufs de truite. Le chef a utilisé du caviar à la place des œufs de truite.
- sel, poivre et une pointe de curry
- quelques pousses de shiso pour le dressage



Ingrédients

### **Matériel:**

Pour plus de précision sur la cuisine sous vide basse température cliquez [ici](#)

- Il faut impérativement être équipé d'un thermoplogeur pour cette recette car l'œuf est extrêmement sensible aux variations de chaleur: les modes de cuisson traditionnels ne pas assez stables en température. Toutefois vous pouvez remplacer l'œuf basse température par un œuf poché.
  - un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:

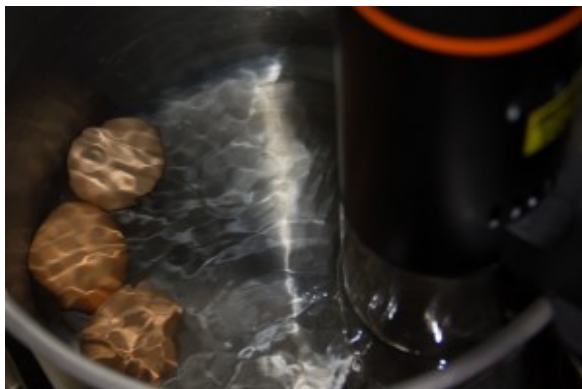


Aicok Cuiser Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

- Un siphon ( facultatif)

### Préparation:

- Plongez vos œufs dans votre cuve remplie d'eau et réglez votre thermoplongeur à 63°. Dès que la température est atteinte comptez 1 heure de cuisson. Vous pouvez sans problème laissez les œufs dans le bain marie 15 mn de plus pour les maintenir à température en baissant de un degré la température de cuisson. C'est l'avantage de ce mode de cuisson: la température idéale de cuisson atteinte votre aliment ne cuira pas plus: il est simplement gardé au chaud!



Comptez 1 heure de cuisson

Pendant la cuisson des œufs préparez la crème de chou fleur.

- Pelez l'oignon et détaillez le en rondelles.



Émincez l' oignon.

- Détaillez le chou fleur en sommités.



Détaillez le chou fleur blanc en petites sommités

- Faites revenir les oignons dans une grande casserole

avec un peu de beurre pendant environ 10 mn.



Faites revenir les oignons

- Ajoutez les sommités de chou fleur et versez le lait. Cuire à feu doux 25 mn. Le chou fleur doit être bien tendre.



Mouillez avec le lait

- Avec une écumoire prélevez le chou fleur.



Avec une écumoire prélevez  
le chou fleur

- Mixez le finement sans rajouter de liquide. Vous pouvez maintenant l'assaisonner: sel, poivre et éventuellement une pointe de curry.



Le crème de chou fleur est  
prêt

## Dressage:

- Dans le fond d'un joli bol déposez une petite cuillerée à café de tarama.



Déposez une petit cuillerée  
à café de tarama

- Sortez les œufs du bain marie et cassez les dans une assiette creuse. Servez vous d'une cuillère pour les déposer dans votre plat de présentation.



Cassez les dans une assiette creuse

- Servez vous d'une cuillère pour les déposer dans votre plat de présentation.



Servez vous d'une cuillère pour les déposer dans votre plat de présentation.

- Recouvrez de crème de chou fleur tiède. Si vous désirez une crème encore plus aérienne, utilisez un siphon pour le dressage de la mousse. Vous pourrez ainsi garder votre mousse au chaud jusqu'au moment de la servir. Pour en savoir plus sur l'utilisation de préparations chaudes au siphon, cliquez [ici](#).



Recouvrez de crème de chou fleur tiède.

- Puis posez une cuillerée à café rase d'œufs de truite (ou de caviar pour un jour de fête).



Puis posez une cuillerée à café rase d'œufs de truite

- Terminez par une pousse de shiso. Vous avez plus qu'à déguster: vous serez au paradis des gourmets...



Oeuf parfait basse

température, crème de chou  
fleur et tarama

Je ne résiste pas à l'envie de vous montrer l'œuf parfait du chef Christophe Hardiquet servi dans sa coquille...Le chef a utilisé du caviar à la place des œufs de truite de mon interprétation.



Oeuf parfait, chou fleur,  
tarama et caviar

Restaurant Bon Bon

453 avenue de Tervueren

1150 Bruxelles

+ 32 (0)2 346 66 15

[www.bon-bon.be](http://www.bon-bon.be)

---



# 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.

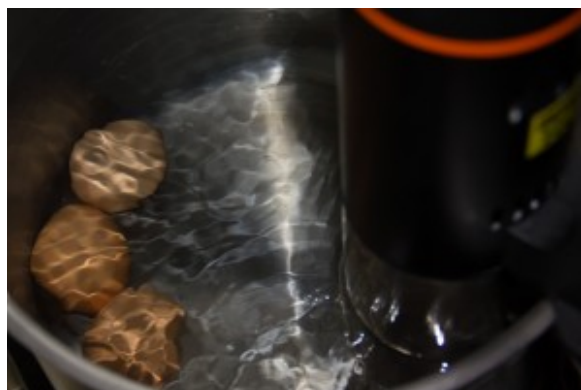
- Vous pouvez cuire vos œufs au bain marie dans une petite casserole et vous aider d'un thermomètre de cuisson de manière à rajouter de l'eau pour que l'eau de cuisson ne dépasse surtout pas les 63 °... mais c'est une méthode assez contraignante qui nécessite que vous soyez extrêmement vigilant pendant 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

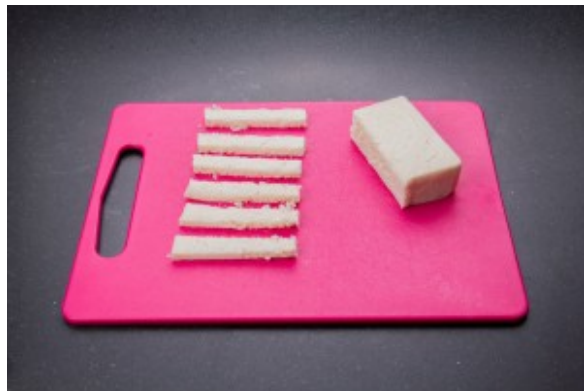
- Juste avant de servir chauffer la crème de chorizo et la mixer à l'aide d'un mixeur plongeant: le but est d'obtenir de jolies bulles bien mousseuses sur le dessus.



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.