



< retour

Crémerie

Oeuf(s) de caille



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Oeuf

Poids moyen : 9.8g

Œuf trois fois plus petit que celui des poules, à coquille beige verdâtre, tachée de brun. Très populaires en cuisine chinoise et japonaise, les œufs de caille sont généralement consommés cuits durs préparés au vinaigre ou servis en amuse-gueule ou encore ajoutés aux salades ou dans les aspics. Ils sont disponibles dans certains marchés spécialisés.

Les œufs de caille sont parfait pour décorer des plats grâce à leur jolie couleur.

COMMENT CHOISIR ?

La coquille de l'œuf de caille doit être gris-vert tacheté de brun ou beige-roux moucheté de brun. Il s'achète en épicerie et grande surface au rayon crèmerie.

QUE FAIRE AVEC ?

L'œuf se consomme tel quel ou est incorporé à d'autres aliments (crêpes, quiches, gâteaux, pâtisseries, crème glacée, boissons). On l'utilise tant pour épaissir et lier les aliments que pour les rendre onctueux (sauces, soupes, farces, flans, crème pâtissière, crème anglaise, puddings, purée, croquettes, pâtes alimentaires). On l'emploie aussi pour dorer les aliments (pains de viande, chapelure, pains, brioches, tartes), on l'émulsionne (mayonnaise, sauces) et on le monte en neige (mousses, meringues, soufflés). Verser cette préparation dans le restant du liquide chaud également en battant, puis terminer la cuisson. Une cuisson trop rapide ou une cuisson trop longue font tourner les crèmes (crème anglaise, crème pâtissière), elles deviennent granuleuses, aussi est-il préférable de les cuire dans un bain-marie qui assure une cuisson à une température constante. Si la crème est cuite dans une casserole, il faut la retirer du feu dès qu'elle est prise et refroidir la casserole aussitôt en la plongeant dans l'eau froide. Des œufs fêlés ou tachés ne devraient jamais être consommés crus car ils peuvent contenir des micro-organismes nocifs que seule la cuisson permettrait de détruire. Pour vérifier la fraîcheur des œufs, les mettre dans de l'eau froide, ceux qui manquent de fraîcheur flotteront, car leur chambre à air est plus grande que celle des œufs frais, qui se déposeront au fond du récipient.

COMMENT PRÉPARER ?

À cause de sa haute teneur en eau (75%) et en protéines (13%), il est préférable de cuire l'œuf peu de temps et à basse température. Une cuisson prolongée effectuée à une température trop élevée rend l'œuf caoutchouteux. Œuf à la coque, œuf mollet, œuf dur
Œufs cuits à l'eau dans leur coquille. Le procédé est identique dans les trois cas, seul varie le temps de cuisson qui détermine le degré de cuisson ou la fermeté de l'œuf. Un œuf dont le blanc commence à coaguler et dont le jaune est encore liquide est dit «à la coque». Un œuf dont le blanc est solide tout en ayant un jaune encore coulant est dit «mollet», tandis qu'un œuf dont le blanc et le jaune sont fermes est dit «cuit dur». Peu importe la méthode de cuisson utilisée, il vaut mieux que les œufs soient à la température de la pièce lorsqu'on les plonge dans l'eau. On peut aussi faire un trou avec une épingle ou un instrument conçu à cet effet dans la partie arrondie de l'œuf, cette ouverture permet à l'air de s'échapper et empêche l'œuf de se fêler. La cuisson peut débuter à l'eau froide ou à l'eau chaude. L'ajout d'une pincée de sel ou de 15 ml de vinaigre permet de limiter les dégâts si l'œuf craque, ainsi le blanc coagule immédiatement au bord de la coquille qu'il scelle, ce qui évite que

l'œuf ne se répande.

- Début de cuisson à l'eau froide: déposer l'œuf dans une casserole et verser suffisamment d'eau froide afin de le recouvrir complètement. Saler ou vinaigrer l'eau. Chauffer le tout jusqu'à ce que l'eau soit frémissante. À partir de ce moment, il faut compter 3 min pour l'œuf à la coque, 3 à 4 min pour un œuf mollet, et 7 à 10 min pour un œuf dur. Retirer immédiatement les œufs de l'eau chaude. Quand l'œuf cuit dur est prêt, le passer immédiatement sous l'eau froide pour arrêter la cuisson et prévenir la formation d'un cerne noirâtre ou verdâtre autour du jaune, et pour qu'il soit plus facile à écaler. Pour l'écaler, tapoter l'œuf doucement afin de craqueler la coquille et enlever cette dernière sous l'eau froide.

- Début de cuisson à l'eau chaude: remplir la casserole de suffisamment d'eau pour recouvrir les œufs, amener l'eau à ébullition, saler ou ajouter du vinaigre. Déposer délicatement l'œuf dans l'eau frémissante puis minuter: de 3 à 4 min pour l'œuf à la coque, de 7 à 9 min pour l'œuf mollet; de 10 à 15 min pour l'œuf dur. Passer l'œuf dur sous l'eau froide. Des œufs fraîchement pondus cuits durs sont plus difficiles à écaler car le blanc adhère encore à la coquille; le blanc se détache plus facilement de la coquille après 3 ou 4 jours. Les œufs très frais exigent un temps de cuisson un peu plus long; des œufs trop vieux seront moins savoureux et auront tendance à flotter. Il faut éviter à tout prix l'ébullition à gros bouillons mais plutôt cuire l'œuf à l'eau frémissante, la coquille risque moins de casser et le blanc ne devient pas caoutchouteux. L'eau de cuisson refroidie peut servir pour arroser les plantes car elle est riche en éléments nutritifs. Œuf poché Œuf sans coquille cuit dans un liquide bouillant vinaigré (30-50 ml/l). Il s'agit de permettre la coagulation rapide du blanc pour éviter qu'il ne se répande. Il est important de ne pas saler l'eau de cuisson car le sel favorise la séparation du blanc et du jaune. Casser l'œuf dans un petit bol et le verser d'un coup et le plus près possible de l'eau bouillante. Par la suite on diminue l'intensité et on laisse pocher environ de 3 à 5 min dans une eau frémissante; le blanc sera alors ferme et le jaune encore moelleux. Retirer l'œuf à l'aide d'une écumoire, l'égoutter quelques instants ou le déposer sur un linge, puis le servir rapidement. Selon la dimension de la casserole, il est possible de cuire de deux à quatre œufs en même temps.

L'œuf poché peut aussi être consommé froid.

Œuf brouillé

Œuf légèrement battu, c'est-à-dire délayé pour que le jaune soit crevé, auquel on ajoute des assaisonnements au goût; l'ajout d'un peu de lait permet d'obtenir un œuf plus onctueux. On cuit les œufs brouillés dans une poêle épaisse contenant un corps gras à chaleur douce et constante, et en remuant constamment avec une cuillère de bois, pendant 6 à 10 min, selon la quantité. Généralement, on suggère deux œufs par personne. Lorsque l'œuf commence à prendre, on peut lui ajouter des légumes, des champignons, du fromage, du

jambon, de la volaille ou des fruits de mer. Ne saler et poivrer qu'en fin de cuisson.

Œuf sur le plat ou œuf au miroir

L'œuf sur le plat est cuit à feu doux dans une poêle de petite taille, ou au four avec très peu de matières grasses, dans un petit plat individuel. L'instrument doit être petit pour éviter que le blanc ne s'étale trop. Les œufs sont prêts lorsque le blanc est ferme et le jaune, liquide et brillant. À la cuisson, le jaune se couvre d'une mince pellicule translucide qui le fait miroiter, d'où le nom d'œuf au miroir. Si l'on désire éviter ce miroitement, il suffit de couvrir les œufs d'une feuille de papier aluminium lors de la cuisson.

Œuf frit

L'œuf frit est plongé dans l'huile chaude (arachide ou maïs) et y cuit environ une minute; on ramène le blanc sur le jaune afin que celui-ci ne cuise pas trop. L'œuf est prêt lorsque le blanc commence à dorer; on l'égoutte et on le dépose alors sur un papier absorbant, avant de le servir sur une rôtie.

Œuf filé Œuf ou blanc d'œuf battu en omelette, que l'on plonge dans un liquide bouillant en le passant d'abord dans une fine passoire. Les minces filaments qui s'échappent de la passoire figent instantanément au contact du liquide chaud. Cette préparation est très utilisée pour garnir des potages. **Omelette** Œufs battus assaisonnés de sel et de poivre et cuits à la poêle, auxquels on peut incorporer des fines herbes au moment où on les bat. On peut aussi préparer une garniture (légumes, viande, fromage) qui sera cuite au préalable et que l'on dépose sur l'omelette avant de la plier: c'est l'omelette classique que l'on cuit à feu vif et qui demeure baveuse à l'intérieur.

L'omelette plate consiste en œufs battus qui lieront des ingrédients plus consistants: (pomme de terre, jambon, oignon, poivron). On la cuit doucement et on doit la retourner pour la dorer des deux côtés. L'omelette peut être consistante (telle la frittata italienne et la tortilla espagnole), baveuse et farcie (à la française) ou légère (comme les foo yung chinois) où l'œuf sert surtout à lier la garniture. On cuit l'omelette dans une poêle qui sert de préférence uniquement à cet usage. **Blancs d'œufs en neige** Des œufs montés en neige sont des blancs d'œufs à la température de la pièce fouettés jusqu'à ce qu'ils deviennent épais et mousseux. Les blancs battus peuvent augmenter jusqu'à huit fois leur volume, particulièrement si on les bat dans un bol en cuivre car il se produit une interaction entre une protéine abondante dans le blanc (conalbumine) et le cuivre. Cette interaction donne une mousse ferme et volumineuse. Monter des blancs en neige exige certaines précautions.

Pour bien les réussir, on doit:

- utiliser des blancs qui sont à la température de la pièce et se servir d'ustensiles bien propres;

- éviter d'utiliser des ustensiles en plastique car ils retiennent les graisses, et tout corps gras réduit le pouvoir moussant des blancs d'œufs; utiliser de préférence un bol en cuivre et ne pas utiliser de récipient en aluminium;
- veiller à ce qu'aucune trace de jaune ne soit mêlée au blanc. Parce que le jaune est constitué d'environ 35 % de matières grasses, une seule goutte fait passer le volume de 135 ml à 40 ml. Par précaution, il est préférable de séparer les œufs dans un bol à part et de ne transvider le blanc que s'il est intact;
- ajouter une pincée de sel ou de crème de tartre au début, ce qui rend la mousse plus ferme. Le sucre sera ajouté lorsque les blancs commencent à se transformer. Les blancs sont à point lorsque le mélange est assez ferme pour former des pointes. Prendre soin de ne pas battre trop longtemps, car cela détruit l'élasticité;
- procéder délicatement en intégrant des ingrédients aux blancs en neige afin que l'air accumulé reste dans les blancs.

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

La date limite est fixée par le producteur à environ 14 à 21 jours après leur emballage.

Gardé au réfrigérateur ou dans un endroit frais, un oeuf reste consommable pendant 1 mois.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
159 kcal	13,05 g	0,41 g	11,09 g	13,00 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore
64,00 mg	141,00 mg	3,56 g	844,00 mg	226,00 mg
sucre	cuivre	zinc	fer	manganèse
0,40 g	0,06 mg	1,47 mg	3,65 mg	0,04 mg

vitamin A

155,00
µg

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Toasts d'oeuf de caille [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Bouchées d'oeufs de caille à la crème de truffe [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

Oeufs de caille croquants au sésame [5]

[En savoir plus \[5\]](#)

Bentô fleur de carotte [6]

[En savoir plus \[6\]](#)

Club sandwich au saumon fumé [7]

[En savoir plus \[7\]](#)

Kub œuf de cèpes - bouchées apéritives [8]

[En savoir plus \[8\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15809>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15809>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/toasts-doeuf-de-caille>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/bouchees-doeufs-de-caille-la-creme-de-truffe>

[5] <https://www.qooq.com/recipes/oeufs-de-caille-croquants-au-sesame>

[6] <https://www.qooq.com/recipes/bento-fleur-de-carotte>

[7] <https://www.qooq.com/recipes/club-sandwich-au-saumon-fume>

[8] <https://www.qooq.com/recipes/kub-oeuf-de-cepes-bouchees-aperitives>