

Les œufs sans coquille -œufs pochés.

- Dans un rondou (ou poêle haute), porter à ébullition de l'eau vinaigrée, non salée.
- La hauteur d'eau doit être égale à la hauteur d'un œuf debout.
- Amener l'eau à frémissement, casser l'œuf à fleur d'eau (voir n°2) l'œuf « roule » sur lui-même.
- Poursuivre la cuisson 2 à 3 minutes à frémissement dès que le blanc est suffisamment ferme.
- Retirer de la cuisson à l'aide d'une écumoire.
- Ebarder l'œuf poché
- Eponger sur papier absorbant.
- Dresser sans attendre ou alors rafraichir de suite pour une utilisation ultérieure

Pour réchauffer : replonger 30 secondes en eau chaudes et éponger.

Remarques et astuces :

1. Choisir des œufs extra-frais « du jour »

La fraîcheur est primordiale. Si vos œufs ne sont pas extra frais, la qualité des blancs sera moindre et ils risquent de ne pas bien recouvrir le jaune durant la cuisson.

2. Utiliser une petite tasse pour vous aider

Ne pas casser directement vos œufs dans la casserole d'eau, aidez-vous d'une petite tasse. Cassez d'abord vos œufs (en procédant un par un) dans la, les tasse(s), puis transvasez-les délicatement.

3. La bonne température de l'eau

Trop souvent, on dépose ses œufs à pocher dans une casserole d'eau bouillante et trop frémissante.

L'astuce ici consiste à porter votre casserole d'eau à ébullition puis à réduire le feu pour que l'eau, tout en étant bien chaude, soit d'un calme plat, sans bulles ni frémissements.

4. Le tourbillon dans la casserole !

Juste avant de transvaser délicatement un œuf dans la casserole, faites tourner l'eau à l'aide de l'écumoire contre le bord pour créer un petit tourbillon au centre de la casserole, déposer votre œuf au centre va lui donner une aide pour bien se former.