

# LE PETIT GUIDE DES ŒUFS

## 1 ALIMENT, 5 CUISSONS INCONTOURNABLES



● Cuire un œuf, c'est simple... mais chaque technique a son petit secret !  
Découvre 5 façons de cuire un œuf, selon le plat, le moment de la journée ou ta préférence.  
Avec ce guide, tu sauras reconnaître chaque cuisson, bien doser le temps, et même ajouter  
une touche de chef à tes assiettes.

### ŒUFS À LA COQ

**Temps de cuisson : 3 à 4 minutes**

Idéal pour : Déjeuner rapide, tartiner sur du pain

Astuce :

Laisse le jaune bien coulant. Parfait avec un peu de sel et une pincée de paprika.

À quoi ça ressemble : Jaune liquide, blanc tout juste pris, souvent servi dans un coquetier.



### ŒUFS MOLLETS

**Temps de cuisson : 6 à 7 minutes**

Idéal pour : Salades, bols de riz, poke bowls

Astuce : Écale-le sous l'eau froide pour éviter de le casser.

À quoi ça ressemble : Jaune crémeux mais non liquide, blanc bien ferme.

### ŒUFS DURS

**Temps de cuisson : 10 à 12 minutes**

Idéal pour : Sandwichs, lunchs, gratins

Astuce :

Plonge-le dans de l'eau glacée pour arrêter la cuisson et faciliter l'épluchage.

À quoi ça ressemble : Jaune complètement cuit, sans coulant, blanc ferme.



### ŒUFS POCHÉS

**Temps de cuisson : 3 à 4 minutes dans de l'eau vinaigrée**

Idéal pour : Brunch stylé, bol déjeuner

Astuce : Casse l'œuf dans une petite tasse avant de le verser doucement dans l'eau frémissante.

À quoi ça ressemble : Blanc enrobe le jaune, forme souple, souvent posé sur des tartines ou salades.

### ŒUFS BROUILLÉS

**Temps de cuisson : 4 à 5 minutes à feu doux**

Idéal pour : Toasts, wraps déjeuner

Astuce :

Ajoute un peu de lait ou de fromage pour plus de crémeux.

À quoi ça ressemble : Morceaux jaunes et onctueux, texture moelleuse.

