

Les œufs – comment les cuire correctement

Dans un peu plus d'un mois, c'est Pâques, et pour de nombreuses exploitations, la «haute saison» de la cuisson des œufs a déjà commencé. Il est donc grand temps pour une petite «check-list» sur la cuisson des œufs!

Recommandation	Précisions /motifs
Utiliser des œufs avec une coquille de bonne qualité	<ul style="list-style-type: none"> • Les coquilles peu résistantes craquent à la cuisson (les œufs cassés doivent être éliminés) • Utiliser de préférence les œufs de jeunes troupeaux jusqu'à env. 40 semaines d'âge
Ne pas utiliser des œufs trop frais	<ul style="list-style-type: none"> • Les œufs trop frais sont difficile à peler (pH du blanc d'œuf encore inférieur à 8,7); il y a également plus de cassures à la cuisson d'œufs frais • Les œufs devraient être stockés 1 à 2 semaines; ceux qui sont entreposés à la chambre froide devraient l'être jusqu'à 3 à 4 semaines (élévation du pH du blanc d'œuf au-dessus de 8,7 durant le stockage) • S'il faut cuire des œufs «trop frais», les entreposer durant au moins 1 jour au chaud avant de les cuire (par ex. avec des ventilateurs à air chaud)
Utiliser des œufs stockés de qualité irréprochable	<ul style="list-style-type: none"> • Après plus de 2 à 3 semaines de stockage, il n'y a plus d'amélioration de l'aptitude à être pelé • Conditions correctes de stockage pour stocker des œufs crus durant plusieurs semaines: 2-5 °C avec 70-85 % d'hygrométrie • Après un stockage prolongé, trier et mirer une nouvelle fois les œufs avant de les cuire (perte de poids, œufs pourris, moisis) <p>Défauts de qualité des œufs cuits dus à des matières premières «vieilles» ou mal entreposées:</p> <ul style="list-style-type: none"> – le jaune se trouve au bord (le blanc gélatineux qui tient le jaune au milieu est liquéfié) – le risque de décoloration bleu-vert du jaune d'œuf augmente (formation de sulfite de fer lorsque la membrane du jaune est peu résistante et le temps de cuisson est long) – la chambre à air est trop grande
Rechercher un poids de l'œuf homogène dans un même lot de cuisson	<ul style="list-style-type: none"> • Les grands œufs doivent être cuits plus longtemps que les petits • Pour obtenir un résultat de cuisson homogène, cuire si possible des œufs ne présentant pas de différences de poids de plus de 5 g dans le même lot de cuisson
Entreposer les œufs à température ambiante avant la cuisson	<ul style="list-style-type: none"> • Les œufs qui sortent directement de la chambre froide doivent être cuits plus longtemps • Pour un résultat de cuisson homogène, tous les œufs du même lot de cuisson devraient avoir la même température initiale
Régler le bon temps de cuisson	<ul style="list-style-type: none"> • Fixer le temps de cuisson d'après des valeurs empiriques (documentées!) considérées comme procédure standardisée pour une méthode de cuisson donnée • Adapter le temps de cuisson en fonction: <ul style="list-style-type: none"> – de la taille des œufs (plus les œufs sont lourds, plus la cuisson doit être longue) – du nombre d'œufs par lot (plus il y a d'œufs, plus la cuisson doit être longue) – l'âge des œufs (les vieux œufs ont besoin d'être cuits plus longtemps jusqu'à ce que le blanc devienne ferme) – la température initiale des œufs (plus ils sont froids, plus la cuisson doit être longue)
Prélever des échantillons peu avant la fin du temps de cuisson	<ul style="list-style-type: none"> • Sortir 2 à 4 œufs par lot (grands et petits) du cuiseur et les couper • Le blanc doit être entièrement ferme • Le jaune peut encore être à moitié liquide au centre (devient solide durant la phase de «cuisson passive» hors du cuiseur)

Ne pas saisir les œufs à l'eau froide	<ul style="list-style-type: none"> Le fait de saisir les œufs à l'eau froide réduit la conservation (la sous-pression générée lors du refroidissement permet à l'eau et aux germes d'être aspirés à travers les pores de la coquille) Les œufs saisis à l'eau froide ne sont <u>pas</u> plus faciles à peler Au lieu de saisir les œufs à l'eau froide, compenser la phase de cuisson passive par un temps de cuisson plus court
Retirer les œufs cassés	<ul style="list-style-type: none"> Seuls les œufs cuits présentant une coquille intacte peuvent être vendus (les œufs cuits cassés se gâtent rapidement)
Teindre correctement les œufs	<ul style="list-style-type: none"> Utiliser des teintures à œufs spéciales, compatibles avec les denrées alimentaires, qui imperméabilisent la coquille, augmentant ainsi la conservation (voir également le datage) Teindre les œufs directement après la cuisson, encore à chaud (la couleur sèche rapidement) Veiller à ce que la coquille soit entièrement recouverte de teinture (imperméabilisation) Laisser sécher la teinture des œufs avant de les emballer et laisser refroidir les œufs
Contrôler la qualité (degré de cuisson) env. 1 heure après la cuisson	<ul style="list-style-type: none"> Même après que les œufs aient été sortis du cuiseur, la température interne des œufs reste élevée («cuisson passive»), raison pour laquelle le degré de cuisson ne peut être évalué de manière définitive qu'après le refroidissement <ul style="list-style-type: none"> les œufs qui ne sont pas cuits assez longtemps ont un jaune encore liquide avec un temps de cuisson idéal, le jaune présente une consistance cireuse, souple, une belle couleur et un bon arôme avec un temps de cuisson trop long, le jaune est clair, «sec», de consistance friable et a un arôme «poussiéreux» avec un temps de cuisson trop long, il y a plus de risque que les bords du jaune présentent une décoloration bleue/verte (surtout avec de vieux œufs) Adapter la cuisson en fonction des résultats des valeurs empiriques relatives au temps de cuisson: s'approcher du résultat idéal par petites étapes (+/- ½ minute)
Dater correctement les œufs cuits	<ul style="list-style-type: none"> Les œufs cuits et teints correctement (coquille imperméabilisée) sont «à consommer de préférence avant...» 30 à 40 jours après la cuisson Attention: les œufs teints avec des colorants qui n'imperméabilisent pas la coquille (par ex. teinture à base de bois ou de pelures d'oignons) se conservent nettement moins longtemps!

Degré de cuisson (du jaune)
En haut: belle couleur, consistance cireuse (idéal)
En bas: jaune trop clair, consistance friable (cuisson trop longue)

Déterminer le degré de cuisson
En haut: pour les échantillons directement sortis du cuiseur, le jaune peut encore être à moitié liquide
En bas: même méthode et même temps de cuisson, mais 2 h plus tard: le jaune est devenu solide

Défauts de qualité
En haut: décolorations au bord du jaune (œufs «vieux» et cuisson trop longue)
En bas: jaune situé au bord chez les œufs «vieux» resp. mal entreposés

