

L'œuf

Petit traité sur l'œuf

Du même auteur

Romans

Chez Amazon.fr :

Le tableau volé (2015)

ELLE, voulait voir l'océan (2016)

Mon bestiaire (2016)

1...2...3 Nouvelles

Chez Adéquat éditions :

Panique au camping (2016)

Daniel Paraire

L'œuf

Petit traité sur l'œuf

Tout le monde a des œufs chez soi. Je vais tenter en quelques pages de vous suggérer quelques façons de les préparer.

Mon expérience de cuisinier m'a permis de créer de délicieuses recettes à base d'œufs. Certaines, « classique » ont été revisitées par mes soins.

J'espère que comme moi, vous prendrez plaisir à les préparer et surtout, à les déguster.

Pour plus de facilité, les recettes sont classées par ordre alphabétique..

Ce livre a été publié sur www.bookelis.com

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays.
L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

Titre original : L'œuf (Petit traité sur l'œuf)

© 2016. Daniel Paraire. Tous droits réservés.

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective.

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivant du Code de la propriété intellectuelle...

ISBN : 979-10-227-4312-9

L'œuf de



Chapitre I

Les œufs sur le plat



Les œufs sur le plat se font soit dans un plat en fonte ou en aluminium soit à la poêle.

Agenaise

Ingrédients : pour deux personnes.

- *Deux œufs*
- *Un oignon*
- *Une gousse d’ail rose*
- *Une grosse aubergine*
- *Graisse d’oie*
- *Persil haché*
- *Sel, poivre*

Hachez l’oignon et faites-le revenir doucement dans de la graisse d’oie. Une fois cuit, ajoutez la gousse d’ail écrasée et le persil haché.

Pelez l’aubergine en laissant une bande de peau une fois sur deux, coupez-la en gros dés, faites-la sauter dans la graisse d’oie. Salez, poivrez.

Graissez votre poêle, cassez les œufs et les cuire sur les oignons. Dressez en assiette et servir avec les aubergines sautées autour des œufs.

Aladin

Ingrédients : pour deux personnes.

- *Deux œufs*
- *Un oignon*
- *Deux piments doux*
- *Un verre de riz rond*
- *Pistil de safran*
- *Huile d'olive*
- *Sauce tomate (fraîche ou en boîte)*

Hachez l'oignon et faites-le revenir doucement dans de l'huile d'olive.

Débarrassez les piments de leurs graines et hachez-les grossièrement avec un couteau. Faites-les cuire doucement avec un filet d'huile d'olive en remuant sans cesse jusqu'à consistance d'une compotée.

Préparez un risotto et ajoutez-y votre purée de piment doux. Salez, poivrez. Graissez votre poêle, cassez les œufs et les cuire sur les oignons. Dressez les œufs sur le risotto et les napper d'un cordon de sauce tomate.

Américaine

Ingrédients : pour deux personnes.

- *Deux œufs*
- *Une queue de homard ou langouste*
- *Sauce américaine (faite avec les carcasses du homard)*
- *Beurre*
- *Sel, poivre*

Escalopez les queues de homard ou de langouste et mettez-les dans un plat¹ beurré.

Cassez les œufs sur chaque escalope et cuire à four chaud (180°). Salez, poivrez à votre convenance.

Rajoutez un cordon de sauce américaine avant de servir.

¹ Utilisez un plat à œufs individuel en fonte.

Anchois

Ingrédients : pour deux personnes.

- *Deux œufs*
- *Filets d'anchois salés*
- *Beurre*
- *Sel, poivre*

Taillez deux anchois dessalés en petits dés. Mettez-les dans le plat à œufs beurré. Cassez les œufs et cuire sur la plaque ou au four.

Avant de servir, entourez les jaunes d'œufs d'anchois roulés en anneaux.

Anglaise

Ingrédients : pour deux personnes.

- *Deux œufs*
- *Deux tranches de bacon ou lard maigre fumé*
- *Beurre*
- *Sel, poivre*

Déposez la tranche de bacon dans le plat beurré et faites-la griller modérément.

Poivrez.

Cassez les œufs et cuire à four chaud (200°)