



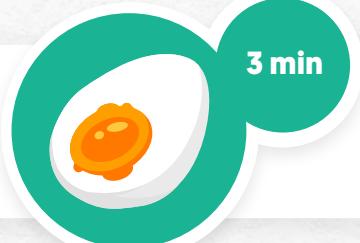
COMMENT CUIRE PARFAITEMENT UN OEUFS ?



Ne lavez pas les œufs, désinfectez-les avec un papier ou un chiffon propre, puis rangez-les à l'intérieur du réfrigérateur.



La taille de la casserole varie selon la quantité d'œufs, l'eau doit être à **température ambiante** et **recouvrir complètement les œufs**.



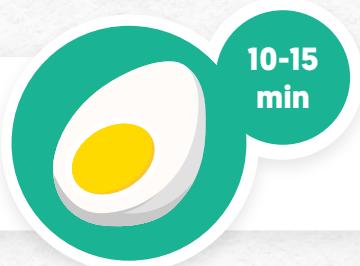
3 min



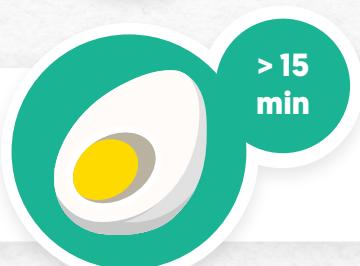
4 min



5-6 min



10-15 min



> 15 min

Le jaune et le blanc d'œuf sont tous deux très moelleux, l'idéal est **d'attendre un peu plus longtemps**.

Le blanc d'œuf sera légèrement cuit et le jaune sera très mou, l'œuf doit être consommé dans sa propre coquille, ce qu'on appelle "**l'œuf à la coque**".

C'est le temps idéal pour ceux qui aiment **le jaune mou**, mais le **blanc d'œuf plus ferme**. Pour une texture crémeuse, laissez cuire 7 minutes.

Le jaune sera solide et très ferme, plus ce sera long, plus il sera ferme. Préférez cette option si vous avez besoin d'assurer une plus **grande sécurité alimentaire** lors de la consommation d'œufs.

Lorsqu'il est chauffé pendant une longue période, il subit une réaction qui produit un composé qui rend le **jaune grisâtre ou verdâtre**. Pourtant, il est normal de les consommer de cette façon.



Un peu de **vinaigre dans l'eau** peut aider à prévenir les fissures et aider l'œuf à se peeler plus facilement.



Après la cuisson, refroidissez les œufs dans de **l'eau froide** ou dans un **récipient avec de l'eau et de la glace**. De cette façon, vous les empêchez de dépasser la cuisson souhaitée.