



## ŒUF COURSE !

Par Jacky Durand  
Libération 1 décembre 2017

*En omelette, dur ou en meurette...  
Petites histoires et recettes autour  
d'un aliment élémentaire mangé  
depuis la nuit des temps et de toutes  
les manières.*



C'était un soir de pleine lune dans le massif du Bugey, dans l'Ain. On s'était perdu dans une route en lacets, par monts, vaux et forêts, jusqu'au village d'Arandas, où l'auberge **A la vieille cure** nous tendait une délicieuse chambre sous les toits (35 euros) et une de ces omelettes opulentes qui dit toute la générosité des maisons ouvertes à point d'heure. Car l'œuf, c'est un aminche de midi à minuit, en cuisine et sur la table. Tiens, vous savez ce que les Beatles ont mangé le 27 août 1965 autour de minuit chez Elvis Presley après un bœuf où figurait *You're my World* de Cilla Black ? Des œufs mimosa, c'est écrit dans *L'Histoire passe à table*<sup>1</sup>.

Comme souvent dans les vieilles amitiés, on est capable du pire entre larrons. L'homme a ainsi mis la poule en batterie industrielle pour lui

faire artiller un déluge d'œufs que l'on retrouve en bidons et en poudre sous l'affreux mot d'«ovoproducts», parfois contaminés avec des vacherries chimiques. Pourtant, l'œuf peut offrir le meilleur, car cet aliment est universel, rassembleur, poétique. Souvenez-vous les vers de Jacques Prévert : *«Il est terrible le petit bruit de l'œuf dur cassé sur un comptoir d'étain. Il est terrible ce bruit quand il remue dans la mémoire de l'homme qui a faim.»* Tentative de réhabilitation d'un aliment qui n'est pas forcément que jaune ou blanc.

Plan de vol L'œuf vient de la nuit des temps. Des dinosaures, affirment certains au cul de la poule. Dans *l'Art culinaire*<sup>2</sup>, le Romain Gavius Apicius (25 avant JC - 37 après JC) recommande pour les œufs mollets : *«Poivre, livèche et pignons mis à tremper. Arrosez de miel et de vinaigre et travaillez avec du garum.»* Au XIV<sup>e</sup> siècle, le *Mesnagier de Paris*, manuscrit d'économie domestique et culinaire, évoque ainsi les «œufs à la tenoïsie» : *«Broyez un petit de gingembre et de la tenoïsie, et allaiez de vinaigre, coulez et mettez en un plat et des œufs durs pelés tous entiers.»*<sup>3</sup>

Comme souvent en cuisine, faire simple nécessite talent et humilité et révèle la complexité d'un mets. L'œuf est emblématique de ce défi

---

<sup>1</sup> *L'Histoire passe table* Ide Marion F. Godfroy-Tayart de Borms et Xavier Dectot (Ed. Payot, 2016, 15 €)

---

<sup>2</sup> *Apicius, l'art culinaire* de Marcus Gavius Apicius (Ed. Belles Lettres, 2017, 17 €)

<sup>3</sup> Dans *la Cuisine des écrivains* de Johan Faerber (Ed. Inculte, 2010, 12 €)

où la consécration et la sanction sont immédiates. Prenez l'omelette, trop baveuse, elle évoque une serpillière ; trop sèche, elle perd tout son charme. Prenez l'œuf dur : trop cuit, c'est dégueu ; pas assez, ce n'est plus un dur l'œuf. Un pape de la gastronomie a fixé tout cela : Auguste Escoffier (1846-1935), précurseur de la cuisine moderne, à l'origine de la simplification des menus et de la cuisine légère. Dans son *Guide culinaire*<sup>4</sup>, qui reste un ouvrage de référence pour tous les cuisiniers, il est rigoureux comme un médecin légiste et gourmand comme un chat maigre quand il cause œufs. Tiens, attachez vos ceintures aux fourneaux, voici son plan de vol pour l'œuf au plat : *«Les œufs traités par ce mode représentent une espèce particulière d'œufs pochés, dont le juste point de cuisson fait tout le mérite, et leur apprêt s'équilibre sur ces trois points :*

- 1) *Cuisson du blanc jusqu'au moment où il prend une teinte laiteuse.*
- 2) *Miroitement du jaune.*
- 3) *Soins attentifs, pour éviter que les œufs ne s'attachent au fond d'un plat.» On ajoutera que cette recette nécessite 32 centigrammes de sel pour 2 œufs et 15 grammes de beurre, «dont moitié dans l'ustensile et l'autre moitié versée, fondue sur les jaunes».*

Allez, maintenant réglons nos montres pour la recette des œufs durs, aussi sentencieuse qu'un verdict de cour d'assises : *«Insignifiante en apparence, la cuisson des œufs durs doit cependant être faite d'après un temps déterminé. Il est inutile de la pousser au-delà des limites nécessaires, attendu qu'une cuisson trop longue a pour effet de rendre les œufs coriaces ; notamment le blanc en raison de son composé albumineux. Pour l'uniformité de la cuisson, les œufs doivent être mis dans une passoire à gros trous pour être plongés ensemble dans l'eau bouillante. De l'instant où l'eau recommence à bouillir, on compte 8 minutes de cuisson pour les œufs moyens du poids de 50 à 55 grammes ; 10 minutes pour les gros du poids de 60 à 65 grammes.»* On l'aura compris, Auguste Escoffier à la rigueur d'un entomologiste quand il est au-dessus de ses casseroles. Mais il en a aussi l'érudition quand il déroule plus de 30 pages de recettes d'œufs et d'omelettes, qui vont des œufs Alexandra à l'omelette Victoria en passant par les œufs Meyerbeer. Arrêtons-nous juste sur une recette, à l'énoncé un brin désuet, mais qui dit toute la virtuosité savoureuse du chef, «les œufs Régina, pochés ou mollets» : *«Garnir des croûtes de tartelettes avec un salpicon de filets de sole pochés, queues de crevettes et champignons, liés à la sauce crevette. Napper les œufs de sauce normande, semer sur chacun de la julienne de truffes taillées fine*

---

<sup>4</sup> *Le Guide culinaire* d'Auguste Escoffier (Ed. Flammarion, 2009, 30 €)

*et courte, et les dresser sur les croûtes garnies.»*

A l'improviste toutes les recettes d'œufs ne sont pas aussi riches mais elles incarnent une immense diversité, comme le souligne l'écrivain de la cuisine Bénédicte Beaugé dans le livre sur *la Colline du Colombier*<sup>5</sup>, le restaurant à la campagne du chef étoilé Michel Troisgros et de son épouse Marie-Pierre : *«Les œufs sont un trésor de la cuisine, tant leurs usages sont multiples. Il en est un qui avait la faveur des campagnes, en particulier dans les auberges, c'est l'omelette (et assimilés). Elle permet d'improviser un repas - on a toujours des œufs dans la maison, à la campagne - mais aussi d'agrémenter ou de rendre plus substantiels des produits de la cueillette ou un quelconque reste : champignons (truffé), fleurs de pissenlits, herbes des chemins ou du jardin, bout de jambon ou de lard, pommes de terre cuites de la veille, tout est bon dans l'omelette. Et, grâce à ce subterfuge, elle permet en un instant - et, faut-il ajouter ?, à peu de frais - d'imaginer un plat « présentable » à l'improviste. Toutes les régions, tous les pays ont des dizaines et des dizaines de recettes à base d'œufs. Et pourtant, un grand nombre de celles-ci sont aujourd'hui oubliées, négligées.»* C'est ainsi, raconte Bénédicte Beaugé, que Michel Troisgros s'est intéressé à un plat

quasi disparu du répertoire culinaire, comme les *«œufs durs à la tripe dont le principe de la recette, des œufs durs assaisonnés d'oignons revenus, est très ancien»*. Ne cherchez pas les tripes dans le plat inspiré par la tradition lyonnaise. C'est la texture des oignons émincés qui rappelle celle du gras-double, d'où son intitulé original.

Parfois, les chefs apportent leur touche personnelle à une recette : c'est ainsi que Michel Troisgros concocte les œufs mangevin, *«version froide et un peu simplifiée des œufs en meurette»*. Un jour de feuilles mortes et de brume, on a eu l'occasion de déguster ce mythique plat bourguignon revisité par l'écrivain, cuisinier et artiste Gilles Stassart, qui avait apporté un peu de cacao amer dans la sauce au vin.

Humble compagnon Quand il ne fait pas couler de jaune, il arrive que l'œuf fasse couler de l'encre. Il est par exemple question d'œufs au safran sous la plume du peintre et écrivain Eugène Fromentin (1820-1876) dans *Une année dans le Sahel*. Ce plat, où l'œuf cuit à basse température rencontre la douceur d'une sauce à base de beurre, de safran et de miel, est dégusté par des femmes qui, le vendredi, se retrouvent dans un cimetière d'Alger : *«On fait plus que d'y converser ; on y mange, on s'installe sur les tombes : on y étend des haïks en guise de nappe ; la pierre tumulaire sert à la fois de siège et de table à manger, et l'on s'y régale, par petits groupes,*

---

<sup>5</sup> *La Colline du Colombier* de Marie-Pierre et Michel Troisgros de Bénédicte Beaugé. Photos de Marie-Pierre Morel (Ed. Rouergue, 2012, 32 €)

de pâtisseries et d'œufs au sucre et au safran», écrit Fromentin<sup>6</sup>.

L'œuf régale aussi James Bond, racontent Claire Dixsaut et Vincent Chenille dans *Bon Appétit Mr. Bond*<sup>7</sup> : «*Le James Bond littéraire consomme autant d'œufs que de bœuf, de veau, d'agneau, de mouton et de volailles réunis !* affirment les deux spécialistes des nourritures bondiennes. *A la coque, brouillés, pochés, 007 se délecte de l'œuf sous toutes ses formes et on va le régaler avec l'un de ses plats préférés : les œufs Bénédicte.*»

Vous n'êtes pas obligé de vous lancer dans la confection de cette tuerie que sont les œufs Bénédicte (muffin, bacon, sauce hollandaise) pour mesurer à quel point l'œuf, c'est bien plus que le jaune et le blanc. Cet humble compagnon des frichtis à toute heure peut aussi être un formidable symbole pour lutter contre la malbouffe quand il est bien traité. Tiens, on vous emmène à la ferme de la Ruchotte, au nord de Beaune (Côte-d'Or). C'est là que Frédéric Ménager chouchoute ses poules, ses pintades, ses canards, dans un paysage mi-clairière mi-pâturage. Frédéric Ménager dit que l'œuf est bon si la poule vit bien dans un lieu qui se rapproche de son habitat naturel. Il lui faut de l'herbe, de la terre et

surtout des arbres car la poule est un animal arboricole. Elle a aussi besoin d'herbe car elle est habituée à y trouver sa nourriture. Il faut aussi se débarrasser du cliché qui voudrait que la poule se nourrisse exclusivement de blé dur. «*C'est une imbécillité*», insiste Frédéric Ménager car c'est un animal omnivore qui a besoin d'une nourriture diversifiée avec beaucoup de protéines. Quant à la couleur de la coque, il faut se débarrasser de l'idée qu'elle peut influencer le goût car c'est un facteur purement génétique.

Pour le fermier de la Ruchotte, un bon œuf, c'est quand le jaune est hyper bombé et que le blanc ne coule pas. Plus un œuf est frais, plus il est ramassé dans l'assiette. A la Ruchotte, le jaune de l'œuf tire sur le rouge à cause de l'herbe mangé par les poules. En cuisine, le chef fait chanter copieusement le beurre avant les œufs au plat ou l'omelette aux cèpes. Saisissez vivement vos champignons dans la poêle pour qu'ils évacuent au milieu leur eau de végétation. Encore un conseil : conservez vos œufs à température ambiante et non au frigo car, explique Frédéric Ménager, on n'a jamais vu une poule pondre et couvrir au freezer.

Jacky Durand

<http://www.liberation.fr/auteur/1944-jacky-durand>



<sup>6</sup> Dans *Lettres gourmandes des terres lointaines et d'outre-mer* de François Desgrandchamps et Sophie Brissaud (Ed. de La Martinière, 2010, 35 €)

<sup>7</sup> *Bon Appétit Mr. Bond* de Claire Dixsaut et Vincent Chenille (Ed. Agnès Viénot, 2008, 29 €).