



OEUFS DE CAILLE

DURS et AUTRES

Pourquoi utiliser des oeufs de caille alors qu'ils sont plus chers de beaucoup que les oeufs de poule, surtout si on rapproche leurs volumes et leurs prix comparés !

Mais leur moindre volume (cinq fois moins gros qu'un oeuf de poule) c'est justement ce qui peut permettre de faire manger des oeufs à un enfant rétif : ils sont à sa taille et fort jolis .

ET

ils ont des propriétés nutritionnelles très intéressantes : l'oeuf de caille contient cinq fois plus de phosphore, sept fois plus de fer, six fois plus de vitamines B1 et quinze fois plus de vitamines B2 !... et quasi pas de cholestérol!!!

Ils ont même des propriétés qui permettent leur utilisation pour les allergiques car ils contiennent dans leur albumen de l'ovomucoïde, un inhibiteur de la trypsine humaine, un vecteur dans la réaction allergique.!!!

Tant qu'on y est, l'analyse de l'oeuf de caille montre qu'il est particulièrement "équilibré" : 13 % de protéines, 11 % de lipides et 0.5 % de glucides (donc un IG = 0!) pour les "sans sucre"!

Maintenant passons à l'action

MÉTHODE :

Un truc pour vous assurer que vos oeufs sont frais : Comme pour l'œuf de poule, blanc et jaune occupent toute la place dans la coquille donc plus un oeuf est frais plus "il coule à pic" lorsqu'on le plonge dans l'eau. Un œuf de caille frais doit occuper toute la place à l'intérieur de la coquille et il doit couler lorsqu'il est plongé dans un récipient d'eau. Sinon, c'est qu'il n'est plus frais et si il flotte, il était fêlé, l'air est entré , voir les miasmes **et il est à rejeter formellement**

En soi, faire durcir des oeufs de caille n'a rien de sorcier c'est juste une question de logique les plonger dans l'eau et faire bouillir l'eau comme pour ceux de poule . L'oeuf de caille étant 5 fois moins gros qu'un oeuf de poule, il semble qu'à priori il lui faudrait 5 fois moins de temps pour cuire . Que nenni : la coquille est proportionnellement plus épaisse et de plus la membrane interne qui protège l'intérieur est résistante : vous le vérifierez tout à l'heure

Pour les oeufs durs donc 3 minutes ½ dans l'eau bouillante légèrement salée, pour des oeufs mollets comptez 2 mn 1/2 . Puis les plonger dans l'eau froide avant de les écaler.



Le "truc" : Difficiles à écaler plus ils sont frais car la membrane coquillière "colle" plus à la coquille que dans le cas de l'oeuf de canard ou de poule

T.S.VP --->>

Lorsqu'ils ont en train de refroidir dans l'eau (mais pas tout à fait froids) les tapoter PARTOUT sur le plan de travail, puis dans la paume de votre main afin de décoller la coquille de l'oeuf lui-même : la coquille de calcaire devient "souple" car elle est craquelée et ne tient plus qu'avec la membrane interne



Donc commencer : essayez de décoller un morceau de coquille par le "gros bout" de l'oeuf : c'est là que se crée, puis grossit la chambre à air de l'oeuf

Dès que possible, en mouillant vos doigts sous l'eau "décollez" un morceau de membrane : en tirant doucement en tournant la coquille va partir comme un ruban sans "accrocher" le blanc

Recommencez avec le suivant !!

Maintenant il ne vous reste plus qu'à les utiliser :

- mollet ? Avec une salade comme des œufs classiques mais sur des feuilles pas trop grandes comme de la frisée, des endives ou du chou de Chine coupés très fin

- dur ? Nature En "amuse-geule" avec une de vos sauces mode LVC en les rangeant dans un ravier avec des mini-banderilles de bambou pour les déguster ... ou très classique sur des toasts d'apéritifs . Et pensez aussi à les paner et les cuire en grande friture pour les "boulettes-surprise" . Ou glissez-les dans un pâté de Pâques berrichon : c'est meilleur que des oeufs de cocotte et c'est si joli quand on coupe les tranches ! Testez-les dans une salade de pourpiers et tomates avec une sauce aux deux basilics de LVC

Comptez au moins 3 à 4 oeufs pour un enfant , 3 à 7 oeufs par adultes pour un plat principal et plus si vous avez aimé !!!

NOTES DIÉTÉTIQUES ?? Pour une fois, voyez l'en-tête de la fiche ! :

Et puis vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KI KON A