

## Maîtriser l'œuf frit à la perfection

<https://www.ricardocuisine.com/chroniques/techniques/1467-maitriser-l-uf-frit-a-la-perfection>

En collaboration avec l'[équipe RICARDO](#)



L'œuf frit est une méthode de cuisson populaire chez nos voisins du sud. On l'aime de notre côté pour sa simplicité et parce qu'il rehausse la présentation d'une foule de recettes en plus d'apporter une texture crémeuse avec son jaune coulant dans l'assiette. En collaboration avec l'équipe RICARDO, on vous dévoile la technique pour le maîtriser et de délicieuses recettes pour l'essayer (et l'adopter!).

### La technique

L'œuf est une protéine polyvalente et abordable, qu'il est bon d'avoir à portée de main. Servi frit, il ressemble à l'œuf miroir avec son jaune encore coulant, mais il se distingue par son contour doré et légèrement croustillant.

Bien qu'il soit tentant de le casser directement dans la poêle, il est préférable de casser l'œuf dans un bol avant de le déposer dans l'huile chaude. Cela évite que des morceaux de coquille, qui seraient difficiles à enlever, ne se retrouvent dans la poêle.

Pour réussir l'œuf frit, on a besoin d'une huile juste assez chaude, qui crépite quand on y ajoute l'œuf. On y fait cuire l'œuf de deux à trois minutes en s'assurant de ne pas dépasser le temps de cuisson. C'est en portant attention à ces détails qu'on obtient les textures souhaitées.

### Le cuisiner

Une fois cuit à la perfection, l'œuf frit peut être déposé sur une tostada, en finition d'une salade pour ajouter un apport en protéines, sur un riz frit pour l'aspect coulant, dans un bibimbap et plus encore!

Isabelle Deschamps Plante, cheffe dans l'équipe RICARDO l'apprécie, quant à elle, sur une tartine en saison estivale. Dans cette nouvelle proposition, l'œuf frit est servi sur un pain garni de burrata et de tomates cerises. On salive déjà à l'idée de le manger en lunch ou on l'inscrit au menu du prochain brunch.

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/9484-tartines-a-la-burrata-aux-tomates-roties-et-a-l-oeuf-frit>

<https://ricardocuisine.com/videos/recettes/4129-tartines-a-la-burrata-aux-tomates-roties-et-a-l-oeuf-frit>

L'œuf est une protéine économique et facile à apprécier à toute heure de la journée. Avec son jaune coulant et son blanc légèrement doré et croustillant, on le retrouve en version frite dans ces recettes tout indiquées pour le déjeuner, le dîner ou encore pour un souper en semaine.

*Cet article est une collaboration entre l'équipe RICARDO et la Fédération des producteurs d'œufs du Québec.*