Petit traité de l'omelette

Béatrice Vigot-Lagandré



Le Sureau



Conception graphique : Gentiane Magnan
Illustrations : Gentiane Magnan sauf Marie Ducom (couverture et pages 8, 12, 13, 48, 50, 54, 71, 83 et 96)

www.lesureau.com
www.adverbum.fr
© Éditions Le Sureau 2025
ISBN 978-2-36402-222-5

Aux termes du Code de la propriété intellectuelle, toute reproduction ou représentation, intégrale ou partielle de la présente publication, faite par quelque procédé que ce soit (reprographie, microfilmage, scannérisation, numérisation...) sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. Toutefois, l'autorisation d'effectuer des reproductions par reprographie (photocopie, télécopie, copie papier réalisée par imprimante) peut être obtenue auprès du Centre Français d'exploitation du droit de Copie (CFC) - 20, rue des Grands-Augustins - 75006 Paris. www.cfcopies.com - 01 44 07 47 70.



Petit traité de l'omelette

BÉATRICE VIGOT-LAGANDRÉ

Merci à Daniel Bailbé, pour ses conseils sur l'association
« Omelette et vin »



Sauf indication contraire :
– les recettes sont prévues pour quatre personnes .
– le temps de préparation est généralement d'une dizaine de minutes.

Abréviations

g : gramme	cl : centilitre
kg : kilogramme	l : litre
cc : cuillère à café	min : minute
cs : cuillère à soupe	h : heure



Hommage à la Poule

Pas de poule, pas d'œuf !

Poule et *œuf* : indissociables !

À lui seul, ce simple constat d'évidence justifierait l'hommage que nous entendons rendre à la Poule dès l'ouverture de ce petit traité.

Certes, le mot *poule* (du latin *pulla* – un modèle d'étymologie sans problème) peut désigner bien des femelles différentes de celles du coq de nos basses-cours (la poule faisane, la poule d'eau, la poule des bois, etc.) mais le langage courant – à juste titre – rend un hommage permanent à la poule : LA poule, c'est la poule qui pond les œufs que nous mangeons !

Donc, « rendons à César… » et l'œuf à la poule !

Car que ferions-nous sans ce bon vieux (et si précieux) volatile ?

Rendez-vous compte : ce modeste gallinacé est capable, rien qu'avec ses œufs, d'assurer les besoins de l'homme en protéines… avant de finir dans son assiette, rôti, en fricassée ou en tajine ! La poule est donc doublement intéressante… et bien mal récompensée !

Et bien mal connue !

Quand la poule a-t-elle été domestiquée ?

Combien d'œufs pond une poule ? Par jour ? Par an ?

Combien de temps couve une poule ?

Pourquoi des œufs de couleurs différentes ?

Combien de temps vit une poule ?

Donnons tout de suite la réponse à la seconde et importante question : tout dépend. Par jour, en général, un œuf, mais plusieurs paramètres interviennent : la saison (moins d'œufs en hiver), la race, l'âge, l'alimentation, les conditions de vie, etc. Alors, en moyenne, bon an, mal an, autour de trois-cents…

La poule est donc particulièrement productive et c'est ainsi que, toutes poules de tous pays confondus, en 2021, plus de 90 millions de tonnes d'œufs ont été pondus dans le vaste monde, soit plus de 1 500 milliards d'œufs[1].

Avec près de 15 milliards d'œufs produits par an, la France reste le premier pays producteur européen (devant l'Espagne et l'Allemagne) et chaque ménage français en consomme en moyenne entre 200 et 250 par an[2]. C'est peu dire que nous les apprécions… Et les achats ne cessent d'augmenter, un intérêt toujours croissant pour l'œuf, excellente alternative à la viande ou au poisson, source de protéine animale la moins chère du marché.

D'un autre point de vue, comme pour l'œuf, les nombreuses expressions de la langue française contenant le mot *poule*, témoignent – s'il en était besoin – de l'importance que ce volatile occupe, plus ou moins consciemment, dans notre patrimoine culturel et culinaire.

La poule et l'œuf sont bien sûr prétexte au débat sans fin sur la primeur de leur apparition (« la poule ou l'œuf ? »), on prête à la poule des valeurs réelles ou supposées (« un papa ou une maman poule », « une poule mouillée »), on s'amuse de sa propension à dormir (« se coucher avec les poules », très tôt), mais la poule sert aussi à se projeter dans un futur inaccessible… « quand les poules auront des dents » !

La poule s'élève ainsi au rang des symboles de l'affection et de la couardise, voire d'une certaine stupidité aux yeux des automobilistes qui fréquentent nos vertes campagnes et qui ont remarqué qu'à leur arrivée, la poule a généralement tendance à se précipiter sous leurs roues…

1. Source : estimations ITAVI (Institut technique des filières avicole, cunicole et piscicole).

2. Source : Institut technique de l'aviculture-SCEES (Service central des enquêtes et études statistiques).

La fameuse poule aux œufs d'or

Cette poule-là est assez rare, elle ne se rencontre que dans les contes ou les fables mais elle a bien inspiré notre plus célèbre fabuliste :

« L'avarice perd tout en voulant tout gagner.
Je ne veux, pour le témoigner,
Que celui dont la Poule, à ce que dit la Fable,
Pondait tous les jours un œuf d'or.
Il crut que dans son corps elle avait un trésor.
Il la tua, l'ouvrit, et la trouva semblable
À celles dont les œufs ne lui rapportaient rien,
S'étant lui-même ôté le plus beau de son bien.
Belle leçon pour les gens chiches :
Pendant ces derniers temps, combien en a-t-on vus
Qui du soir au matin sont pauvres devenus
Pour vouloir trop tôt être riches ? »

Jean de La Fontaine, *La poule aux œufs d'or* (1668)

La morale de l'histoire est passée dans la sagesse populaire : « Il ne faut pas tuer la poule aux œufs d'or. »

Les secrets de la poule

Quand la poule a-t-elle été domestiquée ? Évidemment, on l'ignore !

Combien de temps couve une poule ? Une vingtaine de jours.

Combien de temps vit une poule ? Là aussi, plusieurs paramètres interviennent mais cinq à sept ans est un âge raisonnable pour une poule avant de passer à la casserole...

Pourquoi des œufs de différentes couleurs ? Tout dépend de la race de la poule et uniquement de la race, la nourriture de la poule ne joue pas sur la couleur de l'œuf et celle-ci n'a absolument aucun effet sur sa saveur ou sa valeur nutritive. En France, on trouve principalement des œufs de couleur brune. Nos voisins allemands ou britanniques préfèrent les œufs blancs. Question de coutume gastronomique !



Éloge de l'Œuf

Bien malin qui pourrait dire qui a mangé le premier œuf !

Car l'œuf est consommé depuis les temps préhistoriques et, dans l'Antiquité, les Romains étaient particulièrement friands d'œufs de poule mais aussi… de serpent ou de paon !

Durant des siècles, l'œuf a constitué un aliment précieux, notamment pour les moins riches qui avaient rarement accès à la viande. Mais au-delà de l'aspect purement nutritionnel, l'œuf est présent de façon significative dans le langage courant et nombre d'expressions, de dictons ou de proverbes font référence à l'œuf et montrent son importance par les valeurs qu'elle symbolise : richesse ou abondance, fragilité, simplicité… Par exemple :

« Ne pas mettre tous ses œufs dans le même panier. » (Dispatcher ses ressources pour éviter de tout perdre.)

« Qui vole un œuf, vole un bœuf. »

« On ne fait pas d'omelette sans casser des œufs. » (On n'obtient rien sans sacrifices.)

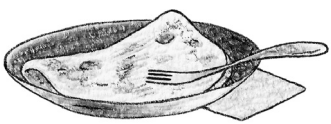
« Marcher sur des œufs. » (L'affaire est délicate et il convient d'agir avec prudence.)

« Être plein comme un œuf. »

« Faire l'œuf. » (Faire l'imbécile.)

« Étouffer dans l'œuf. » (Arrêter quelque chose ou étouffer une affaire dès le début.)

Sans oublier le fameux : « Va te faire cuire un œuf ! »

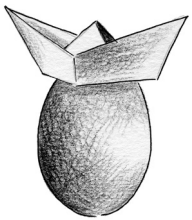


Le plus célèbre : l'œuf de Christophe Colomb

La légende raconte que, à l'occasion d'un repas en présence de Christophe Colomb, un invité aurait voulu minimiser l'importance de la découverte du Nouveau Monde en disant : « Il suffisait d'y penser. » Piqué au vif, le navigateur aurait proposé un défi aux convives : faire tenir debout un œuf dur dans sa coquille. Seul Christophe Colomb aurait réussi, en aplatissant sur la table l'une des extrémités de l'œuf et en posant celui-ci en équilibre sur cette base, ajoutant avec ironie : « Il suffisait d'y penser… »

C'est ainsi que l'expression « l'œuf de Colomb » est utilisée pour qualifier une idée simple mais ingénieuse.

Quand il est parti vers l'ouest à la découverte des Indes par une nouvelle route maritime, Christophe Colomb avait-il des œufs dans les cales de ses bateaux ? Las ! l'Histoire n'a pas retenu ce détail d'intendance, sans doute sans intérêt à ses yeux – et pourtant… les petits détails historiques ont parfois plus d'importance que les grands événements plus ou moins rapportés, racontés… et déformés. Savoir qu'il y avait des œufs dans la *Santa María* (la caraque, navire amiral de Colomb) nous aurait apporté la preuve de la valeur sûre qu'on accordait aux œufs. On imagine bien que, pour ce genre d'aventure, rien n'a dû être laissé au hasard : rien d'inutile, que du nécessaire et vital. Christophe Colomb pouvait-il donc se passer d'œufs ?



Un œuf, c'est quoi ?

C'est peut-être la question que se sont posé les premiers académiciens, fraîchement installés par Richelieu, pour la rédaction de leur précieux dictionnaire. Réponse :

« Certaine matiere enfermée dans une coque ou dans une membrane, que mettent dehors les oyseaux, la pluspart des poissons, des serpens & des insectes, & de laquelle leurs petits s'engendrent, se forment, & se nourrissent avant que d'éclorre. » Et de préciser, après quelques exemples : « Quand on parle d'*Œufs pour manger*, on entend les œufs de poule. »

C'est ainsi que l'œuf fait très officiellement son entrée, en 1694, dans la langue française.

Cette définition n'évoluera pas beaucoup jusqu'à la neuvième et actuelle édition, le dictionnaire faisant maintenant la distinction entre le langage pur et dur de la science et le sens courant, mais l'œuf de poule garde son statut privilégié :

« [Œuf. Employé sans complément] Désigne généralement l'œuf de poule, qui est le plus couramment employé dans l'alimentation. »

L'œuf, c'est bien l'œuf de poule – la référence absolue, sans conteste. Confirmée d'ailleurs pas tous les autres dictionnaires : une belle unanimité dont la poule peut être fière !

