



## FICHE RECETTE PRO DU CHEF POULPE

### TRIO DE MAYONNAISE MAISON : AUX JAUNES D'ŒUF

INGREDIENTS	Colonne2	Colonne3	Colonne4	Colonne5	Colonne6	Colonne7
JAUNE ŒUF (UNITE)	1	2	3	5	8	15
MOUTARDE DIJON (GRAMME)	5	10	15	25	40	75
HUILE (GRAMME)	125	250	375	625	1000	1875
VINAIGRE / CITRON (GRAMME)	7,5	15	23	38	60	112,5
SEL / POIVRE	1	2	3	5	8	15
<b>POIDS TOTAL</b>	<b>150</b>	<b>300</b>	<b>450</b>	<b>750</b>	<b>1200</b>	<b>2250</b>

#### Étapes :

- 1. Préparer les ingrédients :** Assurez-vous que les jaunes d'œufs et la moutarde sont à température ambiante pour éviter de "casser" l'émulsion.
- 2. Mélange de base :** Dans un bol, fouettez ensemble les jaunes d'œufs, la moutarde et une pincée de sel. Mélangez jusqu'à obtenir une texture homogène et légèrement épaisse.
- 3. Incorporation de l'huile :** Tout en fouettant énergiquement (idéalement à la main ou avec un batteur), commencez à verser l'huile en un très mince filet. La clé est d'ajouter l'huile petit à petit, surtout au début, pour que l'émulsion prenne. Continuez à fouetter jusqu'à ce que la mayonnaise épaississe.
- 4. Finaliser la mayonnaise :** Une fois que l'huile est bien incorporée et que la texture est ferme, ajoutez le vinaigre (ou le jus de citron) pour l'acidité et la fraîcheur. Assaisonnez de sel et de poivre blanc, puis ajustez selon votre goût.

#### Conseils DE CHEF POULPE :

**Si la mayonnaise est trop épaisse, détendez-la avec un peu d'eau tiède.**

**Si elle ne prend pas ou se sépare, recommencez dans un autre bol avec un nouveau jaune d'œuf et incorporez doucement la mayonnaise ratée au mélange.**



## FICHE RECETTE PRO DU CHEF POULPE

### TRIO DE MAYONNAISE MAISON : AUX ŒUFS ENTIER (Allegée)

INGREDIENTS	Colonne2	Colonne3	Colonne4	Colonne5	Colonne6	Colonne7
ŒUFS (JAUNE + BLANC)	1	2	3	5	8	15
MOUTARDE DIJON (GRAMME)	5	10	15	25	40	75
HUILE (GRAMME)	250	500	750	1250	2000	3750
VINAIGRE / CITRON (GRAMME)	12,5	25	38	63	100	187,5
SEL / POIVRE	1	2	3	5	8	15
<b>POIDS TOTAL</b>	<b>300</b>	<b>600</b>	<b>900</b>	<b>1500</b>	<b>2400</b>	<b>4500</b>

#### Étapes :

- 1. Préparer les ingrédients :** Assurez-vous que l'œuf entier et la moutarde sont à température ambiante pour éviter un choc
- 2. Mélange de base :** Dans un bol ou dans un récipient de mixeur plongeant, cassez l'œuf entier et ajoutez la moutarde, le sel,
- 3. Incorporation de l'huile :** Si vous utilisez un mixeur plongeant, placez-le directement au fond du récipient. Versez l'huile en
- 4. Finaliser la mayonnaise :** Ajoutez le vinaigre ou le jus de citron pour apporter de la fraîcheur. Ajustez l'assaisonnement

#### Conseils DE CHEF POULPE :

Cette méthode au mixeur plongeant garantit une mayonnaise lisse et homogène très rapidement.

Si vous préférez une texture plus légère, vous pouvez remplacer une partie de l'huile neutre par de l'huile d'olive douce.



## FICHE RECETTE PRO DU CHEF POULPE

### TRIO DE MAYONNAISE MAISON : AVEC DES ŒUFS DURS

INGREDIENTS	Colonne2	Colonne3	Colonne4	Colonne5	Colonne6	Colonne7
ŒUFS DURS CUITS	1	2	3	5	8	15
MOUTARDE DIJON (GRAMME)	5	10	15	25	40	75
HUILE (GRAMME)	50	100	150	250	400	750
VINAIGRE / CITRON (GRAMME)	7,5	15	23	38	60	112,5
SEL / POIVRE	1	2	3	5	8	15
<b>POIDS TOTAL</b>	<b>115</b>	<b>230</b>	<b>345</b>	<b>575</b>	<b>920</b>	<b>1725</b>

#### Étapes :

- 1. Cuisson des œufs :** Faites cuire les œufs dans de l'eau bouillante pendant environ 9-10 minutes pour qu'ils soient bien durs. Laissez-les refroidir puis écalez-les.
- 2. Écrasement des œufs durs :** Dans un bol, écrasez les œufs durs (jaunes et blancs) avec une fourchette ou un presse-purée jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.
- 3. Ajouter la moutarde et le vinaigre :** Incorporez la moutarde et le vinaigre ou le jus de citron aux œufs écrasés, puis mélangez bien.
- 4. Incorporation de l'huile :** Ajoutez l'huile petit à petit en fouettant bien pour créer l'émulsion. Vous pouvez ajuster la consistance en ajoutant de l'eau (5 g) si vous souhaitez une mayonnaise plus légère.
- 5. Assaisonner :** Ajoutez le sel et le poivre blanc selon votre goût. Ajustez l'assaisonnement si nécessaire.

#### Conseils DE CHEF POULPE :

La mayonnaise à base d'œufs durs est idéale pour des sauces plus épaisses, comme pour des plats froids, des œufs mimosa, ou des sandwiches.

Pour une touche supplémentaire, vous pouvez ajouter des herbes fraîches comme du persil ou de la ciboulette hachée.