

12 recettes avec les oeufs de vos poules

*Un tour du monde gourmand pour cuisiner,
transformer et conserver votre surplus d'oeufs*



12 recettes • 8 pays • astuces de conservation • suivi des prix

Gérer la production de son poulailler

Avec trois poules, une production de 2 à 3 oeufs par jour représente vite 15 à 20 oeufs par semaine. Ce guide propose des recettes simples pour les consommer, les transformer et, lorsque la recette s'y prête, les congeler ou les conserver quelques jours dans de bonnes conditions.

REPÈRES PRATIQUES

- Conserver les oeufs propres, non lavés, au frais et à température stable.
- Pour les préparations cuites : refroidir rapidement, couvrir et réfrigérer.
- Ne jamais congeler un oeuf entier dans sa coquille.
- Les durées données ici sont des repères prudents : en cas d'odeur, aspect ou conservation douteux, ne pas consommer.

Suivi de la production

Date	Nb d'oeufs	Utilisés	Donnés	Transformés	Stockés

Comment lire les fiches

La colonne « Prix payé » reste volontairement vierge. Notez le prix réellement payé au moment de la recette : vous pourrez ainsi suivre l'évolution du coût des ingrédients complémentaires. Les oeufs du poulailler sont indiqués à 0 € dans ce calcul pratique ; leur coût réel (alimentation, litière, installation) peut être suivi séparément.

1. France - Quatre-quarts traditionnel

Oeufs utilisés : 4 oeufs | Niveau : facile | Quantité : 8 à 10 parts

Ingrédients et suivi des prix

Ingrédient	Quantité	Prix payé (€)
Oeufs du poulailler	4	_____ €
Farine	poids des oeufs	_____ €
Sucre	poids des oeufs	_____ €
Beurre	poids des oeufs	_____ €
Vanille ou zeste	facultatif	_____ €
TOTAL		_____ €

Préparation

1. Préchauffer le four à 170 °C.
2. Peser les oeufs sans coquille : ce poids devient la référence pour farine, sucre et beurre.
3. Fouetter les oeufs et le sucre, ajouter le beurre fondu puis la farine.
4. Verser dans un moule beurré et cuire 40 à 50 min. Vérifier avec la lame d'un couteau.

CONSERVATION

4 à 5 jours bien emballé à température fraîche. Congélation : environ 3 mois, idéalement en tranches.

Notes / prix observés : _____

2. France - Cake salé rustique

Oeufs utilisés : 6 oeufs | Niveau : facile | Quantité : 8 parts

Ingrédients et suivi des prix

Ingrédient	Quantité	Prix payé (€)
Oeufs du poulailler	6	_____ €
Farine	200 g	_____ €
Lait	10 cl	_____ €
Huile	5 cl	_____ €
Levure chimique	1 sachet	_____ €
Fromage râpé	100 g	_____ €
Garniture au choix	150 g	_____ €
TOTAL		_____ €

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C.
 2. Mélanger farine et levure, puis incorporer les oeufs, le lait et l'huile.
 3. Ajouter fromage et garniture : jambon, olives, oignon, légumes déjà cuits, herbes...
 4. Cuire 35 à 45 min. Laisser refroidir avant de trancher.
- CONSERVATION
3 à 4 jours au réfrigérateur. Congélation : environ 3 mois, entier ou en tranches.

Notes / prix observés : _____

3. Italie - Pâtes fraîches aux oeufs

Oeufs utilisés : 4 oeufs | Niveau : moyen | Quantité : 4 portions

Ingrédients et suivi des prix

Ingrédient	Quantité	Prix payé (€)
Oeufs du poulailler	4	_____ €
Farine de blé type 00 ou T55	400 g	_____ €
Sel	1 pincée	_____ €
TOTAL		_____ €

Préparation

1. Former un puits avec la farine, casser les oeufs au centre et ajouter le sel.
2. Mélanger puis pétrir 8 à 10 min jusqu'à obtenir une pâte souple.
3. Emballer et laisser reposer 30 min.
4. Étaler finement et découper en tagliatelles, lasagnes ou formes au choix.

CONSERVATION

Fraîches : 1 jour au réfrigérateur. Pour une conservation simple et sûre à la maison, congeler les nids sur une plaque puis les ensacher ; environ 1 à 2 mois pour une bonne qualité.

Notes / prix observés : _____

4. Italie - Mini-frittatas

Oeufs utilisés : 6 oeufs | Niveau : facile | Quantité : 6 à 8 mini-frittatas

Ingrédients et suivi des prix

Ingrédient	Quantité	Prix payé (€)
Oeufs du poulailler	6	_____ €
Lait ou crème	5 cl	_____ €
Fromage râpé	100 g	_____ €
Légumes ou restes cuits	200 g	_____ €
Sel, poivre, herbes	au goût	_____ €
TOTAL		_____ €

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C et graisser un moule à muffins.
2. Battre les oeufs avec le lait, le sel et le poivre.
3. Répartir la garniture dans les empreintes puis verser les oeufs.
4. Cuire 20 à 25 min jusqu'à ce que le centre soit pris.

CONSERVATION

3 à 4 jours au réfrigérateur. Congélation : environ 2 à 3 mois, individuellement emballées.

Notes / prix observés : _____

5. Espagne - Tortilla de patatas

Oeufs utilisés : 6 à 8 oeufs | Niveau : moyen | Quantité : 6 à 8 portions

Ingrédients et suivi des prix

Ingrédient	Quantité	Prix payé (€)
Oeufs du poulailler	6 à 8	_____ €
Pommes de terre	700 g	_____ €
Oignon	1, facultatif	_____ €
Huile d'olive	selon cuisson	_____ €
Sel	au goût	_____ €
TOTAL		_____ €

Préparation

1. Éplucher et couper les pommes de terre en fines rondelles ou petits dés.
2. Les cuire doucement dans l'huile avec l'oignon sans trop les colorer, puis bien égoutter.
3. Battre les oeufs, ajouter les pommes de terre et laisser reposer 5 min.
4. Cuire à feu moyen-doux dans une poêle ; retourner à l'aide d'une assiette et terminer l'autre face.

CONSERVATION
3 à 4 jours au réfrigérateur. Peu adaptée à une longue conservation ; meilleure fraîche ou réfrigérée.

Notes / prix observés : _____

6. Royaume-Uni / USA - Pickled eggs - oeufs marinés

Oeufs utilisés : 8 à 12 oeufs | Niveau : facile | Quantité : 8 à 12 oeufs

Ingrédients et suivi des prix

Ingrédient	Quantité	Prix payé (€)
Oeufs du poulailler	8 à 12	_____ €
Vinaigre blanc 5 %	50 cl	_____ €
Eau	25 cl	_____ €
Sel	1 c. à café	_____ €
Sucre	1 c. à soupe, facultatif	_____ €
Épices / ail / oignon	au goût	_____ €
TOTAL		_____ €

Préparation

1. Cuire les oeufs durs, refroidir immédiatement et écaler.
2. Porter le vinaigre, l'eau, le sel, le sucre et les épices à frémissement.
3. Placer les oeufs dans un bocal propre puis couvrir entièrement avec la saumure chaude.
4. Laisser refroidir et placer immédiatement au réfrigérateur. Attendre idéalement 1 à 2 semaines avant dégustation.

CONSERVATION

Toujours au réfrigérateur. Pour la meilleure qualité, consommer dans les 3 à 4 mois. Ne pas conserver ces bocaux à température ambiante.

Notes / prix observés : _____

7. Japon - Tamagoyaki

Oeufs utilisés : 4 oeufs | Niveau : moyen | Quantité : 2 à 4 portions

Ingrédients et suivi des prix

Ingrédient	Quantité	Prix payé (€)
Oeufs du poulailler	4	_____ €
Sucre	1 c. à soupe	_____ €
Sauce soja	1 c. à café	_____ €
Sel	1 pincée	_____ €
Huile	un peu	_____ €
TOTAL		_____ €

Préparation

1. Battre les oeufs avec sucre, sauce soja et sel sans trop faire mousser.
2. Huiler légèrement une petite poêle. Verser une fine couche d'oeuf.
3. Quand elle est presque prise, la rouler ; repousser le rouleau sur un côté.
4. Verser une nouvelle couche sous le rouleau et recommencer jusqu'à épuisement.

CONSERVATION

2 à 3 jours au réfrigérateur, bien couvert. Meilleur le jour même ou le lendemain.

Notes / prix observés : _____

8. Chine - Oeufs marbrés au thé

Oeufs utilisés : 6 à 8 oeufs | Niveau : facile | Quantité : 6 à 8 oeufs

Ingrédients et suivi des prix

Ingrédient	Quantité	Prix payé (€)
Oeufs du poulailler	6 à 8	_____ €
Thé noir	2 sachets	_____ €
Sauce soja	5 cl	_____ €
Épices : anis, cannelle	au goût	_____ €
Eau	1 litre environ	_____ €
TOTAL		_____ €

Préparation

1. Cuire les oeufs 8 à 9 min puis les refroidir.
2. Tapoter doucement la coquille avec le dos d’une cuillère pour créer un réseau de fissures sans l’enlever.
3. Remettre les oeufs dans une casserole avec eau, thé, sauce soja et épices. Laisser frémir environ 1 h.
4. Laisser refroidir dans le liquide puis réfrigérer plusieurs heures avant d’écaler.

CONSERVATION

3 à 4 jours au réfrigérateur. Conserver les oeufs cuits au froid ; ne pas les laisser durablement à température ambiante.

Notes / prix observés : _____

9. Portugal - Pastéis de nata simplifiés

Oeufs utilisés : 6 jaunes | Niveau : moyen | Quantité : 8 à 10 tartelettes

Ingrédients et suivi des prix

Ingrédient	Quantité	Prix payé (€)
Jaunes d'oeufs	6	_____ €
Lait	25 cl	_____ €
Sucre	120 g	_____ €
Farine ou maïzena	20 g	_____ €
Pâte feuilletée	1 rouleau	_____ €
Citron / cannelle	facultatif	_____ €
TOTAL		_____ €

Préparation

1. Préchauffer le four à 230 °C. Garnir des petits moules avec la pâte feuilletée.
2. Délayer farine et lait, chauffer doucement avec le sucre et éventuellement un zeste.
3. Hors du feu, laisser tiédir puis incorporer les jaunes.
4. Remplir les moules aux deux tiers et cuire 12 à 18 min, jusqu'à coloration marquée.

CONSERVATION

2 à 3 jours au réfrigérateur. Réchauffer quelques minutes au four pour retrouver le croustillant.

Notes / prix observés : _____

10. Australie / Nouvelle-Zélande - Pavlova / mini-pavlovas

Oeufs utilisés : 4 blancs | Niveau : moyen | Quantité : 6 à 8 mini-pavlovas

Ingrédients et suivi des prix

Ingrédient	Quantité	Prix payé (€)
Blancs d'oeufs	4	_____ €
Sucre fin	220 g	_____ €
Vinaigre blanc ou citron	1 c. à café	_____ €
Maïzena	1 c. à café	_____ €
Fruits / crème	facultatif	_____ €
TOTAL		_____ €

Préparation

1. Préchauffer le four à 120 °C.
2. Monter les blancs en neige ; ajouter le sucre progressivement jusqu'à obtenir une meringue ferme et brillante.
3. Incorporer délicatement vinaigre et maïzena.
4. Former une grande pavlova ou des portions et cuire environ 1 h à 1 h 30 ; laisser refroidir dans le four entrouvert.

CONSERVATION

Coques non garnies : plusieurs jours en boîte hermétique, à l'abri de l'humidité. Une fois garnies : réfrigérer et consommer rapidement.

Notes / prix observés : _____

11. Allemagne - Eierkuchen

Oeufs utilisés : 4 oeufs | Niveau : facile | Quantité : 8 à 10 crêpes

Ingrédients et suivi des prix

Ingrédient	Quantité	Prix payé (€)
Oeufs du poulailler	4	_____ €
Farine	250 g	_____ €
Lait	50 cl	_____ €
Sucre	1 c. à soupe, facultatif	_____ €
Beurre	pour cuisson	_____ €
TOTAL		_____ €

Préparation

- 1. Battre les oeufs avec le lait.
- 2. Ajouter progressivement la farine et éventuellement le sucre ; mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- 3. Laisser reposer 15 à 20 min si possible.
- 4. Cuire de fines crêpes épaisses dans une poêle légèrement beurrée.

CONSERVATION
2 à 3 jours au réfrigérateur. Congélation : environ 2 mois, séparées par du papier cuisson.

Notes / prix observés : _____

12. États-Unis - Cornbread aux oeufs

Oeufs utilisés : 3 oeufs | Niveau : facile | Quantité : 8 à 10 portions

Ingrédients et suivi des prix

Ingrédient	Quantité	Prix payé (€)
Oeufs du poulailler	3	_____ €
Farine de maïs	200 g	_____ €
Farine de blé	100 g	_____ €
Lait	25 cl	_____ €
Huile ou beurre fondu	6 cl	_____ €
Levure chimique	1 sachet	_____ €
Sel / sucre	selon goût	_____ €
TOTAL		_____ €

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C.
2. Mélanger farine de maïs, farine de blé, levure, sel et éventuellement un peu de sucre.
3. Battre les oeufs avec le lait et la matière grasse puis incorporer aux ingrédients secs sans trop travailler.
4. Verser dans un moule graissé et cuire 20 à 30 min.

CONSERVATION

3 à 4 jours bien emballé ; au réfrigérateur si la pièce est chaude. Congélation : environ 2 à 3 mois.

Notes / prix observés : _____

Fiche bonus - Congélation des oeufs

Quand la production dépasse les besoins, la congélation des oeufs cassés est l'une des solutions les plus simples. Étiquetez toujours le contenant avec la date, le nombre d'oeufs et l'usage prévu.

Produit	Méthode	Repère pratique
Oeufs entiers	Casser et battre doucement. Ne jamais congeler dans la coquille.	1 gros oeuf battu $\approx$ 3 c. à soupe / 45 ml
Blancs	Congeler tels quels, par portions.	Pratiques pour meringues et pâtisserie
Jaunes	Mélanger doucement avec une petite quantité de sel pour un usage salé ou de sucre pour un usage sucré afin de limiter la gélification.	Étiqueter « salé » ou « sucré »
Décongélation	Décongeler au réfrigérateur et utiliser rapidement dans une préparation cuite.	Ne pas recongeler après décongélation

Que faire selon le nombre d'oeufs ?

4 oeufs: Quatre-quarts, tamagoyaki, Eierkuchen, pâtes fraîches

6 oeufs: Cake salé, mini-frittatas, pastéis (jaunes)

8 oeufs: Tortilla, oeufs marinés, oeufs marbrés au thé

12 oeufs et +: Double recette, congélation en portions, oeufs marinés

Une règle simple

Datez tout ce que vous congelez ou réfrigérez. Travaillez proprement, refroidissez rapidement les préparations cuites et, au moindre doute sur l'odeur, l'aspect ou la chaîne du froid, jetez le produit.

Bonnes recettes et belle dégustation !

Conçu et réalisé avec ChatGPT, à la demande de Max Aunaghan pour MaxAirgun.