RAPHAEL'S HEALTHY KITCHEN

ŒUFS DE TRUITE ARC-EN-CIEL MARINÉS (« FAUX-CAVIAR »)

Démarche Saine & Gourmande : Valorisation noble et artisanale des œufs frais par un saumurage doux à froid

Quantité de base : 300 g d'œufs frais | **Saumurage :** 10 à 15 minutes | **Maturation :** 24 à 48h au frais | **Conservation :** 5 à 7 jours au frais

1. INGRÉDIENTS & MATÉRIEL

La Base Poisson	La Saumure Froide (60 g/L)	Matériel & Ustensiles
• **300 g** d'œufs de truite arc-en-ciel frais (encore dans leur poche ou extraits délicatement)	• **500 ml (5 dl)** d'eau très froide (glacée) • **30 g** de gros sel de mer (ou sel à marinade, sans iode ni additifs)	• Passoire à mailles fines (ou grille à œufs) • Saladier en inox ou en verre • Petits bocaux en verre stérilisés

2. INSTRUCTIONS & TECHNIQUE DE PRÉPARATION

1. **Extraction et nettoyage des œufs :** Récupérez les poches d'œufs avec précaution lors de l'éviscération de la truite et plongez-les dans de l'eau très froide. Passez les œufs délicatement à travers une passoire à mailles fines ou séparez-les de leur membrane en les faisant rouler doucement avec les doigts sous un filet d'eau froide pour retirer les peaux, les impuretés et les éventuels œufs abîmés (blancs). Égouttez soigneusement.
2. **Préparation de la saumure :** Dans votre saladier en verre ou en inox, versez les **500 ml (5 dl) d'eau glacée** et ajoutez les **30 g de gros sel de mer** (soit le dosage traditionnel exact de 60 g de sel par litre d'eau). Mélangez vigoureusement jusqu'à dissolution complète du sel.
3. **Le saumurage :** Plongez les 300 g d'œufs de truite dans la saumure froide. Laissez tremper et mariner pendant **10 à 15 minutes** en remuant délicatement de temps en temps. Surveillez attentivement pour qu'ils ne deviennent pas trop salés. Retirez-les et égouttez-les soigneusement dans une passoire (ne les rincez plus, ou très brièvement à l'eau glacée si vous trouvez qu'ils sont trop salés).
4. **Conditionnement et conservation :** Mettez les œufs bien égouttés dans des petits bocaux en verre propres et stérilisés, en remplissant **à ras bord** pour chasser le maximum d'air, puis fermez hermétiquement. Laissez reposer au réfrigérateur pendant **24 à 48 heures** avant de consommer pour que les saveurs se fixent.

> **ASTUCE DU CHEF & CONSERVATION**
> Ces perles orangées se conservent quelques jours à une petite semaine au réfrigérateur (sans jamais les congeler pour ne pas briser leur fine membrane). Utilisez ce « caviar » maison pour sublimer le dressage de votre terrine de truite arc-en-ciel, sur des blinis tièdes ou sur une touche de sérac frais !

Raphaël Stadtmüller
Chef cuisinier avec Brevet Fédéral