

Tableau de la cuisson sous vide

Ce mode de préparation consiste à faire cuire lentement au bain-marie viande, volaille et poisson à l'abri de l'air, à une température constante et basse. Il convient bien aux morceaux tendres ou d'un prix abordable.

Veau	Température de l'eau	Temps au bain-marie	Temps pour saisir
Côtes (d'env. 250 g)	61° C	env. 1¼ h	env. 2 min
Faux-filet (d'env. 400 g)	61° C	env. 1½ h	env. 4 min
Filet (d'env. 800 g)	62° C	env. 2½ h	env. 3 min
Filet mignon (d'env. 800 g)	61° C	env. 1½ h	env. 2 min
Jarrets (d'env. 200 g)	66° C	env. 12 h	env. 3 min
Médallions (d'env. 80 g)	61° C	env. 50 min	env. 1 min
Noix pâtissière (d'env. 800 g)	62° C	env. 2½ h	env. 4 min
Steaks (d'env. 150 g)	61° C	env. 50 min	env. 2 min
Bœuf			
Aiguillette (d'env. 600 g)	66° C	env. 48 h	env. 3 min
Chateaubriand (d'env. 800 g)	57° C	env. 2¼ h	env. 2 min
Côte couverte (d'env. 800 g)	59° C	env. 3½ h	env. 2 min
Entrecôte d'une pièce (d'env. 800 g)	57° C	env. 3 h	env. 2 min
Entrecôtes (d'env. 200 g)	57° C	env. 45 min	env. 2 min
Entrecôtes doubles (d'env. 400 g)	57° C	env. 80 min	env. 2 min
Filet (d'env. 600 g)	57° C	env. 1¾ h	env. 2 min
Romsteck (d'env. 800 g)	59° C	env. 3 h et 20 min	env. 3 min
Rôti d'épaule (d'env. 1 kg)	66° C	env. 48 h	env. 3 min
Steaks de côte couverte (d'env. 200 g)	61° C	env. 45 min	env. 2 min
Steaks de filet (d'env. 200 g)	57° C	env. 50 min	env. 2 min
Steaks de romsteck (d'env. 200 g)	58° C	env. 50 min	env. 2 min
Tournedos (d'env. 100 g)	57° C	env. 30 min	env. 2 min
Porc			
Filet (d'env. 800 g)	63° C	env. 2½ h	env. 4 min
Filet mignon (d'env. 400 g)	61° C	env. 1 h et 5 min	env. 2 min
Médallions (d'env. 80 g)	61° C	env. 45 min	env. 1 min
Steaks (cou, d'env. 150 g)	63° C	env. 1 h	env. 3 min

Betty Bossi

Porc (suite)	Température de l'eau	Temps au bain-marie	Temps pour saisir
Faux-filets mignons (d'env. 300g)	65° C	env. 3½ h	env. 4 min
Poitrine (d'env. 1,2 kg)	66° C	env. 24 h	env. 6 min
Steaks (filet, d'env. 200g)	63° C	env. 70 min	env. 4 min
Travers (d'env. 400g)	61° C	env. 36 h	env. 3 min
Agneau			
Carré (d'env. 400g)	62° C	env. 70 min	env. 2 min
Filets (d'env. 200g)	56° C	env. 35 min	env. 2 min
Filets mignons (d'env. 80g)	56° C	env. 35 min	env. 1 min
Quais (d'env. 220g)	62° C	env. 70 min	env. 2 min
Volaille			
Aiguillettes de poulet (d'env. 60g)	66° C	env. 35 min	env. 1 min
Blancs de poulet (d'env. 160g)	66° C	env. 50 min	env. 2 min
Cuisses de poulet (d'env. 200g)	66° C	env. 2¼ h	env. 4 min
Magrets de canard (d'env. 200g)	60° C	env. 1½ h	env. 2 min
Poisson / fruits de mer			
Filets de brochet	59° C	env. 25 min	
Filets de cabillaud (d'env. 180g)	59° C	env. 35 min	
Filets de fêra	59° C	env. 25 min	
Filets de loup de mer	59° C	env. 30 min	
Filets de perche	59° C	env. 20 min	
Filets de sandre (d'env. 150g)	59° C	env. 30 min	
Filets de saumon (d'env. 150g)	57° C	env. 30 min	
Filets de sole	57° C	env. 20 min	
Filets de truite	59° C	env. 25 min	
Noix de Saint-Jacques	57° C	env. 20 min	
Queues de crevettes géantes crues	62° C	env. 20 min	

Remarque importante: le poisson est cuit sous vide sans la peau! Ne pas saisir à la poêle après la cuisson sous vide.