



# LA CUISSON À JUSTE TEMPERATURE SOUS VIDE

Kézako ?

Open class  
19|05|2017

Méthode consistant à retirer l'air d'un emballage permettant de cuire, conserver et réchauffer ultérieurement son contenu, sans dénaturation tant au niveau des goûts que des textures,

1- sceller l'aliment dans un sachet en plastique souple fermé hermétiquement

= travailler en milieu hermétique

dans des feuilles

dans de la graisse

sous une croûte de sel

dans des vessies d'animaux



isoler un aliment de l'air évite sa dégradation

2- cuire dans un appareil permettant un réglage précis de la température

➡➡ Caractéristique essentielle de la cuisson sous vide à juste température (et non la mise sous vide)



# LA CUISSON À JUSTE TEMPERATURE SOUS VIDE

Pourquoi ?

Open class  
19|05|2017

Aliment porté à la T°C souhaitée (à cœur)  
pendant  $\Delta t$  min souhaité



cuisson uniforme

pas de sur-cuisson de certaines parties

dû à l'effet retard des hautes T°C

car cuit trop longtemps

gestion du repas facilitée

Aliment scellé sous vide  
= milieu humide

- ➡ pas de dessèchement  
aliment juteux et tendre  
pas de perte de poids

Aliment scellé sous vide  
= aliment isolé

- ➡ pas de contamination croisée / la manipulation augmente la durée de vie des produits (x3 à x5)  
( $\text{O}_2$  : pas d'oxydation, ni de prolifération bactérienne aérobie)

optimal pour la sécurité de la chaîne alimentaire

Absence d'air dans le sac  
= le sac ne flotte pas

▶ permet d'avoir l'aliment totalement immergé  
au contact de l'eau « chaude »

- Pas de chauffage élevé ( $< 100^{\circ}\text{C}$ )
  - ▶▶ pas de réaction de Maillard
- Processus lent (portionner !!)
- Consommation de sacs ...
- N'empêche pas de respecter les bonnes pratiques d'hygiène

- L'aliment n'est pas vraiment sous vide  
plutôt privé d'air  
pas de « chuintement » à l'ouverture du sac
- Le sous vide au sens strict n'est nécessaire que si  
stockage (à cause oxydation / sécurité alimentaire)
- Perte de la couleur rouge des viandes rouges : normal



# LA CUISSON À JUSTE TEMPERATURE SOUS VIDE

Le processus

Open class  
19|05|2017

## Les 5 étapes

Préparer les  
ingrédients

1

tailler et débiter en portions  
assaisonner, aromatiser

\*blanchir (fruits/légumes ou viande)

\*sauter (viande/poisson)

Conditionner  
les ingrédients

2

placer dans un sac de cuisson en  
étalant au maximum les aliments  
sceller

## Les 5 étapes

Régler la T°C  
de cuisson

3

choisir la T°C à cœur  
choisir un procédé et régler la T°C

Cuire le  $\Delta t$   
approprié

4

déterminer le  $\Delta t$

Finir, stocker  
ou servir

5

refroidir en sac pour stocker  
ôter du sac et finaliser (griller, sauter, au  
four, au chalumeau, sous la salamandre, frire)

- Ébullition à basse pression

B.P. (eau) ↘ quand pression ↘  
pour un vide de 80%, B.P.(eau) = 60°C

➡ inutile de pousser le « vide » trop loin (50 mbar ok)

➡ ne pas introduire d'aliment chaud

! B.P. (alcool) < B.P. (eau)

## Précautions

- Cuisson longue (> 4h) à très basse T°C (< 60°C)  
développement microbien entre 10 et 54°C
- ➡ blanchir au préalable dans un bain de T°C > 70°C  
pendant 10 sec (sauf pour viandes hachées)