



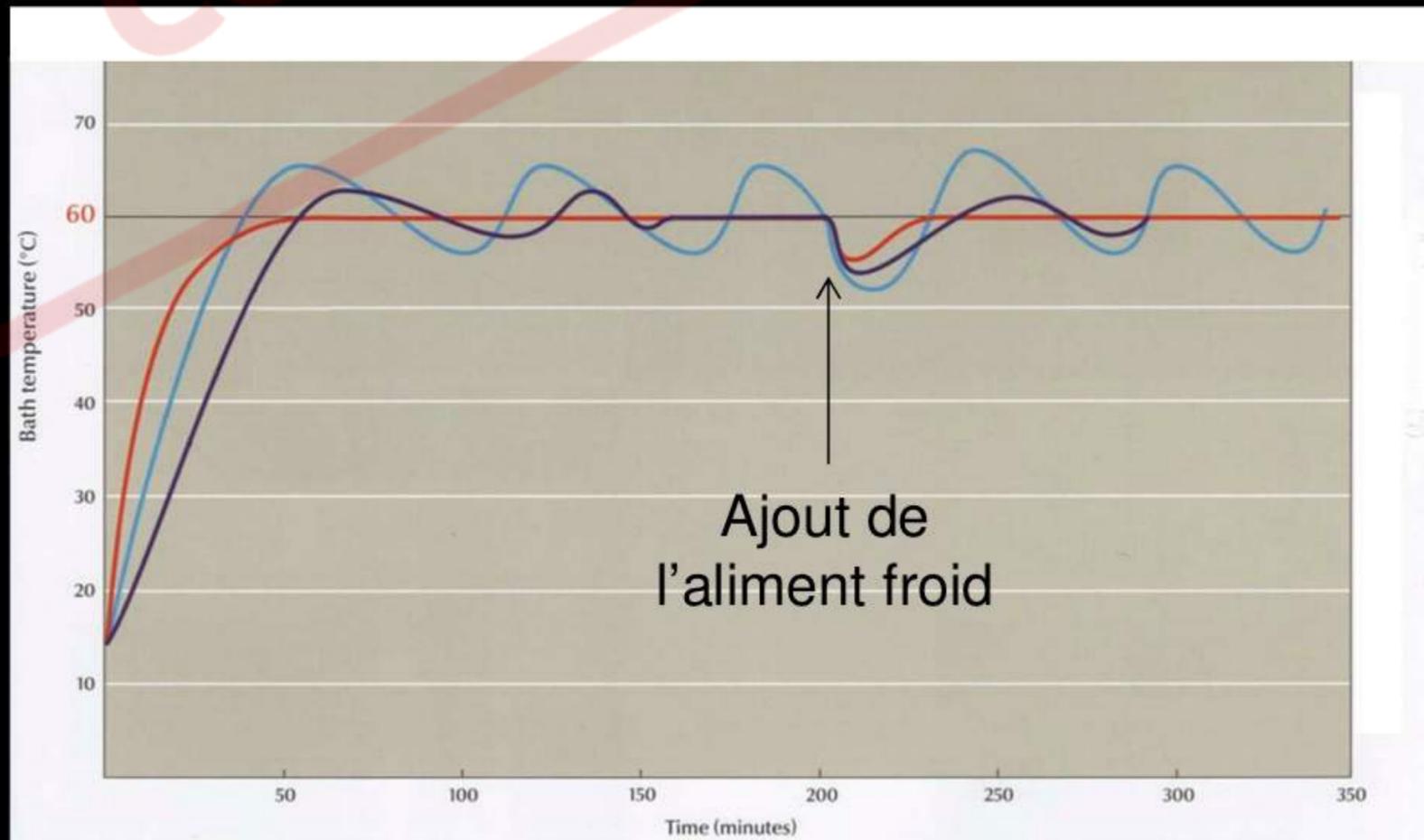
LA CUISSON À JUSTE TEMPERATURE SOUS VIDE

Le matériel

Open class
19|05|2017

Systeme de chauffage

➡ Contrôle strict des T°C : FON-DA-MEN-TAL !!!



Thermostat

PID sans agitation

PID avec agitation

Systeme de chauffage

➡ Contrôle strict des T°C : FON-DA-MEN-TAL !!!

Appareil dédiés : milieux thermostatés



Bain non agité



Bain agité



Four combi

précision T°C
homogénéité
puissance
coût

+++

+

+

--

++++

+++

+

-

+

++

+++

Systeme de chauffage

➡ Contrôle strict des T°C : FON-DA-MEN-TAL !!!

Appareil détournés : robots cuiseurs



Cook Expert



Thermomix



Cook Processor

précision T°C
homogénéité
puissance
coût

++
+
+

+
+++
+

+
+++
+

➡ éliminer un maximum d'air

Sous videuse

À cloche

À aspiration externe



liquides	+	-*
coût	- - -	-
efficacité	+ + +	+
encombrement	- - -	-

➡ éliminer un maximum d'air

Sous videuse

À cloche

À aspiration externe



Fermeture manuelle

chasser l'air par immersion dans l'eau

➡ éliminer un maximum d'air

Sac sous vide

lisses

gaufrés



(à cloche)



(aspiration ext.)

Sac zippé





- Résistance des sacs aux hautes températures

-50 > +70°C-85°C

-50 > +115°C

- Sacs zippés incompatibles avec le stockage
- Sacs « plastiques » de grade alimentaire

PEHD

PEBD

PP



- + isoler l'aliment de l'eau
évite la dégradation chimique due à l'O₂ (ss vide)
(brunissement de la viande rouge, oxydation des huiles
du poisson, brunissement des fruits/légumes)
- il doit y avoir un minimum d'air

*Contrôle de la température

➡ surveiller la température à cœur de l'aliment

3

Sonde de T°C

Mousse adhésive





LA CUISSON À JUSTE TEMPERATURE SOUS VIDE

Paramètres

Open class
19|05|2017

➡ déterminer couple T°C / Δt selon la stratégie

- cuisson + refroidissement

T°C : min 54°C

Δt : temps nécessaire à la pasteurisation

- Service immédiat

T°C : quelconque

Δt : max 4h si T°C < 54°C (sauf si blanchi avant)

Taille / forme

T°C / Δt

Type / morceau
de viande

Appoint de
cuisson

- ➡ Se référer à des tables de cuisson sous vide
- ➡ Utiliser un thermomètre sonde



LA CUISSON À JUSTE TEMPERATURE SOUS VIDE

En résumé

Open class
19|05|2017



Outil parfait de cuisson

Permet d'obtenir des viandes / poissons juteux, tendres, non surcuits, sans perte de saveurs

Très facile à mettre en œuvre, facilite la gestion des temps de cuisson

Bonne reproductibilité des résultats

Nécessite un petit investissement (300-400 €)



LA CUISSON À JUSTE TEMPERATURE SOUS VIDE

Exemples

Open class
19|05|2017

55°C

60°C

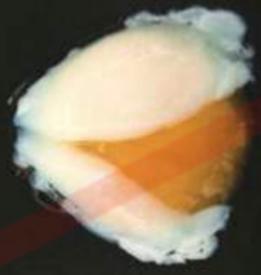
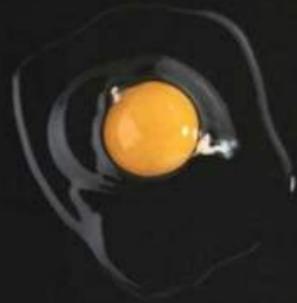
62°C

65°C

68°C

70°C

72°C



74°C

78°C

80°C

82°C

84°C

86°C

90°C



Coagulation du blanc : 62°C

Coagulation du jaune : 68°C

À 57°C / 2h

œuf « cru » pasteurisé

De 62°C à 68°C / 1h

œuf parfait

À 74°C / 30 min

œuf dur

T°C cuisson ~ 50 – 60 °C

Crustacés

poulpe
noix de saint Jacques
scampis
homard

Poissons

saumon (étape de saumurage +++)
poissons blancs (truite, cabillaud, aiglefin, ...)

T°C cuisson ~ 50 – 80 °C

Poulet (blanc, cuisses, ailes)

Canard (magret, cuisses confites)

Caille (entière, suprêmes)

Dinde (filet, boulettes)

T°C cuisson ~ 50 – 75 °C

Agneau (boulettes, côtelettes)

Porc (poitrine, ribs, côte, filet mignon)

Boeuf (steak, rôti)

T°C cuisson ~ 85 °C (dénaturation de la cellulose)

+ conservation des nutriments

Soupes de légumes

Légumes racines (carottes, patate douce, ...)

Haricots verts

Pommes de terre

Choux

Champignons

En général, desserts à base d'oeufs

Crème brûlée

Crème au chocolat

Lemon curd

Crèmes glacées

Yaourts / Fromage blanc

Fruits pochés (poire)

- Œuf parfait / velouté petits pois / tuile de pain ([recette](#))
- Filet de saumon / purée de pat au romarin / pickles d'oignons rouges ([recette](#))
- Poulet à la sriracha / carottes glacées ([recette](#))
- Crème au chocolat / crumble amande / espuma de fromage blanc ([recette](#))



@SGastronomyLab



@SmartGastronomyLab

Open class
19|05|2017