

# TABLEAU DE CUISSON VEAU

## Filet entier

Durée minimale	<b>1 h 30 – 2 h</b>
Température de l'espace de cuisson	saignant: 55 °C à point: 59 °C
Aromatiser	Romarin Thym Huile d'olive
Saisir	Après, dans une poêle très chaude
Remarque concernant la recette	voir recette «Filet de veau aux herbes», page 38

## Filet en médaillons

Durée minimale	<b>45 minutes</b>
Température de l'espace de cuisson	saignant: 51 °C à point: 55 °C
Aromatiser	Romarin Thym Huile d'olive
Saisir	Après, dans une poêle très chaude

## Longe de veau entière

Durée minimale	<b>1 h 30</b>
Température de l'espace de cuisson	à point: 60 °C
Aromatiser	Mélange de fines herbes Pruneaux Beurre
Saisir	Après, dans une poêle très chaude

## Faux-filet (pièce ronde)

Durée minimale	<b>3 h</b>
Température de l'espace de cuisson	à point: 57 °C
Aromatiser	Romarin Thym
Saisir	Avant, dans une poêle très chaude ou bien pas du tout (pour le vitello tonnato)
Remarque concernant la recette	p. ex. pour le vitello tonnato

## Côtelettes de veau

Durée minimale	<b>2 h 30</b>
Température de l'espace de cuisson	à point: 60 °C
Aromatiser	Thym Poivre en grains
Saisir	Après, dans une poêle très chaude

## Jarrets de veau

Durée minimale	<b>14 h</b>
Température de l'espace de cuisson	64 °C
Aromatiser	Fond Oignons
Saisir	Avant, dans une poêle très chaude

## Joues de veau

Durée minimale	<b>8 h</b>
Température de l'espace de cuisson	78 °C
Aromatiser	Fond Sauce Oignons
Saisir	Avant, dans une poêle chaude

### Ces informations concernent tous les tableaux de cuisson des viandes.

Si la viande est mise sous vide avec une petite quantité de liquide (par exemple, avec de l'huile pour l'aromatiser), vous pouvez utiliser le niveau de vide 3. Si la quantité de liquide est plus importante, par exemple si la sauce est mise sous vide avec la viande, utilisez le niveau 2 maximum.

Les durées indiquées dans les tableaux de cuisson des viandes s'appliquent à une quantité pour 4 personnes. On compte 150 g de viande par personne.

Une fois la température à cœur atteinte, la viande peut être laissée 1 heure de plus dans l'espace de cuisson.

🔪 Sonde de température de l'aliment à cuire nécessaire

# TABLEAU DE CUISSON BŒUF

## Filet de bœuf entier

Durée minimale	<b>2 h</b>
Température de l'espace de cuisson	saignant: 51 °C    à point: 55 °C
Aromatiser	Thym
Saisir	Après, dans une poêle très chaude
Remarque concernant la recette	voir recette «Filet de bœuf au miel et à l'estragon», page 46

## Entrecôte entière

Durée minimale	<b>2 h 30</b>
Température de l'espace de cuisson	saignant: 51 °C    à point: 55 °C
Aromatiser	Thym    Romarin
Saisir	Après, dans une poêle très chaude

## Côte couverte entière

Durée minimale	<b>2 h 30</b>
Température de l'espace de cuisson	à point: 61 °C
Aromatiser	Thym    Marjolaine    Ail    Poivre
Saisir	Après, dans une poêle très chaude

## Rumsteak entier

Durée minimale	<b>2 h 30</b>
Température de l'espace de cuisson	à point: 61 °C
Aromatiser	Thym    Marjolaine    Poivre
Saisir	Après, dans une poêle très chaude

## Goulasch/ Ragoût

Durée minimale	<b>36 h</b>
Température de l'espace de cuisson	58 °C
Aromatiser	Fond/Sauce    Poivrons    Oignons
Saisir	Avant, dans une poêle chaude
Remarque concernant la recette	voir recette «Bœuf bourguignon», page 44

## Filet de bœuf en médaillons

Durée minimale	<b>45 minutes</b>
Température de l'espace de cuisson	saignant: 51 °C    à point: 55 °C
Aromatiser	Thym
Saisir	Après, dans une poêle très chaude

## Entrecôte en steaks

Durée minimale	<b>35 minutes</b>
Température de l'espace de cuisson	saignant: 51 °C    à point: 55 °C
Aromatiser	Thym    Romarin
Saisir	Après, dans une poêle très chaude

## Côte couverte en steaks

Durée minimale	<b>35 minutes</b>
Température de l'espace de cuisson	à point: 61 °C
Aromatiser	Thym    Marjolaine    Ail    Poivre
Saisir	Après, dans une poêle très chaude

## Rôti d'épaule de bœuf

Durée minimale	<b>48 h</b>
Température de l'espace de cuisson	62 °C
Aromatiser	Fond    Oignons    Carottes
Saisir	Avant, dans une poêle chaude

# TABLEAU DE CUISSON PORC

## Filet entier

Durée minimale	1h15
Température de l'espace de cuisson	à point: 59 °C
Aromatiser	Thym Laurier Poivre Baies de genièvre Piment
Saisir	Après, dans une poêle très chaude
Remarque concernant la recette	voir recette «Filet de porc au jus de sureau», page 60

## Carré

Durée minimale	1 h 45
Température de l'espace de cuisson	63 °C
Aromatiser	Sauge Poivre
Saisir	Après, dans une poêle très chaude

## Poitrine de porc

Durée minimale	24 h
Température de l'espace de cuisson	64 °C
Aromatiser	Laurier Thym Marjolaine Poivre Sel
Saisir	Après, au four ou sur le gril
Remarque concernant la recette	voir recette «Poitrine de porc à la purée de mangue épicée», page 58

## Filet en médaillons

Durée minimale	30 minutes
Température de l'espace de cuisson	à point: 59 °C
Aromatiser	Thym Laurier Poivre Baies de genièvre Piment
Saisir	Après, dans une poêle très chaude

## Rumsteak entier

Durée minimale	2 h
Température de l'espace de cuisson	63 °C
Aromatiser	Thym Marjolaine Ail Poivre
Saisir	Après, dans une poêle très chaude

## Travers de porc

Durée minimale	24 h
Température de l'espace de cuisson	64 °C
Aromatiser	Paprika Curry Miel
Saisir	Après, au four ou sur le gril
Remarque concernant la recette	voir recette «Travers de porc au curry et chutney à l'abricot», page 56

# TABLEAU DE CUISSON AGNEAU

## Carré

Durée minimale	<b>30 minutes</b>
Température de l'espace de cuisson	saignant: 53 °C    à point: 57 °C
Aromatiser	Beurre    Romarin    Zeste d'orange
Saisir	Après, dans une poêle très chaude
Remarque concernant la recette	voir recette «Filets d'agneau à la sauce aux olives et compotée de tomates», page 62

## Rumsteak entier

Durée minimale	<b>45 minutes</b>
Température de l'espace de cuisson	à point: 59 °C
Aromatiser	Sarriette    Romarin
Saisir	Après, dans une poêle très chaude

## Gigot entier

Durée minimale	<b>2 h 15</b>
Température de l'espace de cuisson	64 °C
Aromatiser	Romarin    Huile d'olive    Ail
Saisir	Après, dans une poêle très chaude
Remarque concernant la recette	

## Jarrets

Durée minimale	<b>24 h</b>
Température de l'espace de cuisson	58 °C
Aromatiser	Laurier    Huile d'olive
Saisir	Après, dans une poêle très chaude
Remarque concernant la recette	voir recette «Osso bucco d'agneau à la méditerranéenne», page 66

# TABLEAU DE CUISSON VOLAILLE

## Blancs de poulet

Durée minimale	1 h
Température de l'espace de cuisson	64 °C
Aromatiser	Zeste d'orange Curry Poivre
Saisir	Après, dans une poêle très chaude
Remarque concernant la recette	voir recette «Ciabatta au poulet», page 68

## Cuisses de poulet

Durée minimale	1 h 15
Température de l'espace de cuisson	71 °C
Aromatiser	Miel Huile de colza Piment
Saisir	Après, au four ou sur le grill

## Magrets de canard

Durée minimale	35 minutes
Température de l'espace de cuisson	62 °C
Aromatiser	Zeste d'orange Thym Poivre
Saisir	Après, dans une poêle très chaude
Remarque concernant la recette	voir recette «Magrets de canard et salade d'asperges», page 70

## Blancs de dinde

Durée minimale	2 h
Température de l'espace de cuisson	64 °C
Aromatiser	Canneberges séchées Poivre
Saisir	Après, dans une poêle très chaude

# TABLEAU DE CUISSON GIBIER

## Selles de chevreuil entières

Durée minimale	1 h 15
Température de l'espace de cuisson	52 °C
Aromatiser	Romarin Baies de genièvre Huile d'olive
Saisir	Après, dans une poêle très chaude
Remarque concernant la recette	voir recette «Selle de chevreuil aux figues et à la crème de marrons», page 76

## Selles de chevreuil en médaillons

Durée minimale	30 minutes
Température de l'espace de cuisson	52 °C
Aromatiser	Romarin Baies de genièvre Huile d'olive
Saisir	Après, dans une poêle très chaude

# TABLEAU DE CUISSON CHEVAL

## Filet de cheval entier

Durée minimale

1 h 45

Température de l'espace de cuisson

saignant: 55 °C

à point: 59 °C

Aromatiser

Thym

Marjolaine

Ail

Saisir

Après, dans une poêle très chaude

## Filet de cheval en médaillons

45 minutes

saignant: 55 °C

à point: 59 °C

Thym

Marjolaine

Ail

Après, dans une poêle très chaude

# TABLEAU DE CUISSON AUTRUCHE

## Filet d'autruche entier

Durée minimale

1 h 45

Température de l'espace de cuisson

saignant: 55 °C

à point: 59 °C

Aromatiser

Thym

Romarin

Saisir

Après, dans une poêle très chaude

## Filet d'autruche en médaillons

45 minutes

saignant: 55 °C

à point: 59 °C

Thym

Romarin

Après, dans une poêle très chaude

# TABLEAU DE CUISSON POISSON

## Ombre chevalier

Durée minimale	25 minutes
Température de l'espace de cuisson	47 °C
Aromatiser	Piment Beurre

## Saumon

Durée maximale	20 minutes
Température de l'espace de cuisson	saignant: 51 °C à point: 55 °C
Aromatiser	Vanille Huile d'olive
Remarque concernant la recette	voir recette «Saumon confit», page 80

## Truite

Durée maximale	1 h
Température de l'espace de cuisson	49 °C
Aromatiser	Beurre Zeste de citron Persil
Remarque concernant la recette	voir recette «Truite aux haricots, aux groseilles et à l'oignon», page 82

## Sandre

Durée maximale	15 minutes
Température de l'espace de cuisson	55 °C
Aromatiser	Huile d'olive Sel Poivre
Remarque concernant la recette	

## Thon en médaillons

Durée minimale	15 minutes
Température de l'espace de cuisson	43 °C
Aromatiser	Beurre Badiane

## Lotte

Durée maximale	1 h
Température de l'espace de cuisson	saignant: 51 °C à point: 55 °C
Aromatiser	Zeste de citron Poivre

## Cabillaud

Durée maximale	20 minutes
Température de l'espace de cuisson	60 °C
Aromatiser	Persil Zeste de citron Poivre

## Bar entier

Durée maximale	45 minutes
Température de l'espace de cuisson	62 °C
Aromatiser	Beurre Graines de fenouil
Remarque concernant la recette	voir recette «Bar au fenouil», page 92

### Ces informations concernent les poissons et les crustacés.

Sauf indication contraire, il s'agit de filets de poisson.  
Les crustacés sont décortiqués avant cuisson.

Les durées indiquées dans les tableaux de cuisson des poissons et des crustacés s'appliquent à une quantité pour 4 personnes. On compte 180 g de poisson/crustacés par personne.

En principe, les poissons doivent être mis sous vide au niveau de vide 2, car ils sont plus fragiles que viandes. Les poissons à chair ferme tels que la lotte et les crustacés peuvent être mis sous vide au niveau 3.

# TABLEAU DE CUISSON CRUSTACÉS

## Noix de Saint-Jacques

---

Durée minimale	25 minutes
Température de l'espace de cuisson	47 °C
Aromatiser	Gingembre Beurre
Remarque concernant la recette	

## Seiche

---

Durée minimale	5 h
Température de l'espace de cuisson	79 °C
Aromatiser	Zeste de citron Laurier
Remarque concernant la recette	voir recette «Carpaccio de seiche», page 90

## Scampis

---

30 min
58 °C
Huile d'olive Sumac Zeste de citron
voir recette «Scampis au lard et aioli mangue-safran», page 88

## Queue de homard

---

20 minutes
55 °C
Poivre de Cayenne Zeste de citron Beurre



# TABLEAU DE CUISSON LÉGUMES

## Asperges blanches entières

Durée minimale	45 minutes
Température de l'espace de cuisson	85 °C
Aromatiser	Huile d'olive Zeste et jus de citron

## Betteraves en dés

Durée maximale	1 h 15
Température de l'espace de cuisson	92 °C à point: 55 °C
Aromatiser	Beurre Sel Citron Cerfeuil
Remarque concernant la recette	voir recette «Betteraves à la mousse de gorgonzola», page 102

## Carottes

Durée maximale	1 h
Température de l'espace de cuisson	85 °C
Aromatiser	Beurre

## Pois chiches

Durée maximale	7 h
Température de l'espace de cuisson	90 °C
Aromatiser	Eau/Bouillon: quantité nécessaire au trempage selon instructions figurant sur l'emballage. Laurier Poivre

## Asperges vertes entières

Durée minimale	30 minutes
Température de l'espace de cuisson	85 °C
Aromatiser	Huile d'olive Poivre

## Fenouil coupé en huit

Durée maximale	1 h
Aromatiser	Beurre Sel Poivre

## Lentilles vertes

Durée maximale	4 h
Température de l'espace de cuisson	90 °C
Aromatiser	Eau/Bouillon: quantité nécessaire au trempage selon instructions figurant sur l'emballage. Laurier Poivre

### Ces informations concernent les fruits et les légumes.

Les durées indiquées dans les tableaux s'appliquent à une quantité pour 4 personnes.

Si les quantités de liquide sont faibles (légumineuses par exemple), les fruits et les légumes peuvent être mis sous vide au niveau 2. Les fruits et légumes fermes tels que les légumes-racines et l'ananas peuvent être mis sous vide au niveau 3.

# TABLEAU DE CUISSON FRUITS

## Fruits à pépins (pommes, poires)

### entiers

Durée minimale	50 minutes	
Température de l'espace de cuisson	85 °C	
Aromatiser	Vin rouge	Sirap de sucre
Remarque concernant la recette		

### Purée (en huit)

Durée minimale	30 minutes		
Température de l'espace de cuisson	85 °C		
Aromatiser	Sucre	Citron	Cannelle

### Compote (en huit) / Purée (en huit)

30 minutes		
85 °C		
Sucre	Citron	Cannelle
voir recette «Poudre de noix à la pomme et au safran», page 108		

## Fruits à noyau (quetsches, abricots)

### Compote (en deux)

Durée maximale	25 minutes		
Température de l'espace de cuisson	85 °C		
Aromatiser	Sucre	Citron	Cannelle
Remarque concernant la recette	voir recette «Crèmes brûlées à l'amaretto», page 106		

### Ananas, tranches très fines (carpaccio), avec le trognon

15 minutes	
85 °C	
Piment	Vanille

## Ananas en tranches, sans le trognon

Durée maximale	1 h		
Température de l'espace de cuisson	75 °C		
Aromatiser	Piment	Vanille	
Remarque concernant la recette	voir recette «Ananas au piment et au caramel accompagné d'un parfait au thé vert», page 110		

## Melon (Galia, Charentais), marinade froide

Durée maximale	20 minutes		
Température de l'espace de cuisson	53 °C		
Aromatiser	Menthe	Orange	Liqueur
Remarque concernant la recette	voir recette «Melon à l'orange et sauce à la vanille safranée», page 114		