

ТАБЛИЦЯ ТЕРМООБРОБКИ ТЕЛЯТИНА

Філе окремим шматком

Мінімальна тривалість	1 год 30 хв – 2 год
Температура в камері	з кров'ю: 55 °С до готовності: 59 °С
Приправлення	розмарин чабрець оливкова олія
Обсмажування	потім, на дуже гарячій сковороді
Примітка до рецепта	див. рецепт «Теляче філе у пряних травах», стор. 38

Теляча корейка окремим шматком

Мінімальна тривалість	1 год 30 хв
Температура в камері	до готовності: 60 °С
Приправлення	суміш трав сушені сливи масло
Обсмажування	потім, на дуже гарячій сковороді

Несправжнє філе (круглий шматок)

Мінімальна тривалість	3 год
Температура в камері	до готовності: 57 °С
Приправлення	розмарин чабрець
Обсмажування	раніше, на дуже гарячій сковороді, або без обсмажування (для вітело тонато)
Примітка до рецепта	наприклад, для вітело тонато

Телячі гомілки

Мінімальна тривалість	14 год
Температура в камері	64 °С
Приправлення	соус цибуля
Обсмажування	раніше, на дуже гарячій сковороді

Ця інформація стосується всіх таблиць термообробки для м'яса

Якщо м'ясо вакуується лише з невеликою кількістю рідини (наприклад, олією для надання аромату), можна використовувати інтенсивність 3. За наявності більшої кількості рідини (наприклад, якщо м'ясо вакуується вже з соусом) використовуйте інтенсивність не вище 2.

Значення часу в таблицях термообробки м'яса зазначені з розрахунку на 4 осіб. Розрахункова кількість на людину – 150 г м'яса.

Після досягнення заданої температури продукту м'ясо можна ще залишити в камері на час до 1 години.

потрібен температурний датчик

Медальйони з філе

45 хв
з кров'ю: 51 °С до готовності: 55 °С
розмарин чабрець оливкова олія
потім, на дуже гарячій сковороді

Телячі відбивні

2 год 30 хв
до готовності: 60 °С
чабрець перець горшком
потім, на дуже гарячій сковороді

Телячі щічки

8 год
78 °С
бульйон соус цибуля
раніше, на гарячій сковороді

ТАБЛИЦЯ ТЕРМООБРОБКИ ЯЛОВИЧИНА

Яловиче філе окремим шматком

Мінімальна тривалість	2 год
Температура в камері	з кров'ю: 51 °С до готовності: 55 °С
Приправлення	чабрець
Обсмажування	потім, на дуже гарячій сковороді
Примітка до рецепта	див. рецепт «Теляче філе з естрагоном і медом», стор. 46

Антрекот окремим шматком

Мінімальна тривалість	2 год 30 хв
Температура в камері	з кров'ю: 51 °С до готовності: 55 °С
Приправлення	чабрець розмарин
Обсмажування	потім, на дуже гарячій сковороді

Верхня спинна частина окремим шматком

Мінімальна тривалість	2 год 30 хв
Температура в камері	до готовності: 61 °С
Приправлення	чабрець майоран часник перець
Обсмажування	потім, на дуже гарячій сковороді

Огузок окремим шматком

Мінімальна тривалість	2 год 30 хв
Температура в камері	до готовності: 61 °С
Приправлення	чабрець майоран перець
Обсмажування	потім, на дуже гарячій сковороді

Гуляш/тушковане м'ясо

Мінімальна тривалість	36 год
Температура в камері	58 °С
Приправлення	бульйон/соус болгарський перець цибуля
Обсмажування	раніше, на гарячій сковороді
Примітка до рецепта	див. рецепт «Беф бургінйон», стор. 44

потрібен температурний датчик

Медальйони з яловичого філе

45 хв
з кров'ю: 51 °С до готовності: 55 °С
чабрець
потім, на дуже гарячій сковороді

Стейки з антрекота

35 хв
з кров'ю: 51 °С до готовності: 55 °С
чабрець розмарин
потім, на дуже гарячій сковороді

Стейки з верхньої спинної частини

35 хв
до готовності: 61 °С
чабрець майоран часник перець
потім, на дуже гарячій сковороді

Печена з лопатки

60 год
62 °С
бульйон цибуля морква
раніше, на гарячій сковороді

ТАБЛИЦЯ ТЕРМООБРОБКИ СВИНИНА

Філе окремим шматком

Мінімальна тривалість	1 год 15 хв
Температура в камері	до готовності: 59 °C
Приправлення	чабрець перець ялівець лавровий лист духмяний перець
Обсмажування	потім, на дуже гарячій сковороді
Примітка до рецепта	див. рецепт «Теляче філе в бузиновому соку», стор. 60

Поперекова частина

Мінімальна тривалість	1 год 45 хв
Температура в камері	63 °C
Приправлення	шавлія перець
Обсмажування	потім, на дуже гарячій сковороді

Свиняча грудинка

Мінімальна тривалість	24 год
Температура в камері	64 °C
Приправлення	чабрець майоран перець сіль лавровий лист
Обсмажування	потім, у духовій шафі або на грилі
Примітка до рецепта	див. рецепт «Свиняча грудинка з гострим манговим пюре», стор. 58

Медальйони з філе

30 хв
до готовності: 59 °C
чабрець перець ялівець лавровий лист духмяний перець
потім, на дуже гарячій сковороді

Огузок окремим шматком

2 год
63 °C
чабрець майоран часник перець
потім, на дуже гарячій сковороді

Реберця

24 год
64 °C
паприка карі мед
потім, у духовій шафі або на грилі
див. рецепт «Реберця каррі з абрикосовим чатні», стор. 56

ТАБЛИЦЯ ТЕРМООБРОБКИ ЯГНЯТИНА

Поперекова частина

Мінімальна тривалість	30 хв
Температура в камері	з кров'ю: 53 °C до готовності: 57 °C
Приправлення	масло розмарин цедра апельсина
Обсмажування	потім, на дуже гарячій сковороді
Примітка до рецепта	див. рецепт «Поперекова частина ягняти з оливковим соусом і томатним компотом», стор. 62

Окіст окремим шматком

Мінімальна тривалість	2 год 15 хв
Температура в камері	з кров'ю: 61 °C до готовності: 65 °C
Приправлення	розмарин оливкова олія часник
Обсмажування	потім, на дуже гарячій сковороді
Примітка до рецепта	

Огузок окремим шматком

45 хв
до готовності: 59 °C
чабер розмарин
потім, на дуже гарячій сковороді

Ніжка

24 год
58 °C
лавровий лист оливкова олія
потім, на дуже гарячій сковороді
див. рецепт «Особуко з ягняти по-середземноморському», стор. 66

ТАБЛИЦЯ ТЕРМООБРОБКИ ПТИЦЯ

Куряча грудка

Мінімальна тривалість	1 год
Температура в камері	64 °C
Приправлення	цедра апельсина карі перець
Обсмажування	потім, на дуже гарячій сковороді
Примітка до рецепта	див. рецепт «Чіабатта з курячою грудкою», стор. 68

Качина грудка

Мінімальна тривалість	35 хв
Температура в камері	62 °C
Приправлення	цедра апельсина чабрець перець
Обсмажування	потім, на дуже гарячій сковороді
Примітка до рецепта	див. рецепт «Качина грудка з сапатою зі спаржі», стор. 70

Куряче стегно

Мінімальна тривалість	1 год 15 хв
Температура в камері	71 °C
Приправлення	мед рапсова олія перець чилі
Обсмажування	потім, у духовий печі або на грилі

Індича грудка

Мінімальна тривалість	2 год
Температура в камері	64 °C
Приправлення	сушена журавлина перець
Обсмажування	потім, на дуже гарячій сковороді

ТАБЛИЦЯ ТЕРМООБРОБКИ КОНИНА

Філе з конини окремим шматком

Мінімальна тривалість	1 год 45 хв
Температура в камері	з кров'ю: 55 °C до готовності: 59 °C
Приправлення	чабрець майоран часник
Обсмажування	потім, на дуже гарячій сковороді

Медальйони з філе з конини

Мінімальна тривалість	45 хв
Температура в камері	з кров'ю: 55 °C до готовності: 59 °C
Приправлення	чабрець майоран часник
Обсмажування	потім, на дуже гарячій сковороді

ТАБЛИЦЯ ТЕРМООБРОБКИ ДИЧИНА

Корейка козулі окремим шматком

Мінімальна тривалість	1 год 15 хв
Температура в камері	52 °C
Приправлення	розмарин ягоди ялівцю оливкова олія
Обсмажування	потім, на дуже гарячій сковороді
Примітка до рецепта	див. рецепт «Корейка козулі з інжиром і каштановим кремом», стор. 76

Медальйони з корейки козулі

Мінімальна тривалість	30 хв
Температура в камері	52 °C
Приправлення	розмарин ягоди ялівцю оливкова олія
Обсмажування	потім, на дуже гарячій сковороді

Філе страуса окремим шматком

Мінімальна тривалість	1 год 45 хв
Температура в камері	з кров'ю: 55 °C до готовності: 59 °C
Приправлення	чабрець розмарин
Обсмажування	потім, на дуже гарячій сковороді

Медальйони з філе страуса

Мінімальна тривалість	45 хв
Температура в камері	з кров'ю: 55 °C до готовності: 59 °C
Приправлення	чабрець розмарин
Обсмажування	потім, на дуже гарячій сковороді

ТАБЛИЦЯ ТЕРМООБРОБКИ РИБА

Голець

Мінімальна тривалість	25 хв
Температура в камері	47 °C
Приправлення	перець чилі, масло

Лосось

Максимальна тривалість	20 хв
Температура в камері	з кров'ю: 51 °C, до готовності: 55 °C
Приправлення	ваніль, оливкова олія
Примітка до рецепта	див. рецепт «Лосось конфі», стор. 80

Форель

Максимальна тривалість	30 хв
Температура в камері	49 °C
Приправлення	масло, цедра лимона, петрушка
Примітка до рецепта	див. рецепт «Квасоля з фореллю з соусом зі смородини і цибулі», стор. 82

Судак

Максимальна тривалість	15 хв
Температура в камері	55 °C
Приправлення	оливкова олія, сіль, перець
Примітка до рецепта	

Медальйони з тунця

15 хв
43 °C
масло, зірчастий аніс

Морський чорт

1 год
49 °C
цедра лимона, перець

Тріска

20 хв
60 °C
петрушка, цедра лимона, перець

Морський окунь цілий

45 хв
62 °C
масло, Насіння фенхелю
див. рецепт «Морський окунь із фенхелем», стор. 92

ТАБЛИЦЯ ТЕРМООБРОБКИ РАКОПОДІБНІ

Гребінці

Мінімальна тривалість	25 хв
Температура в камері	47 °C
Приправлення	імбир, масло
Примітка до рецепта	

Кальмар

Мінімальна тривалість	5 год
Температура в камері	79 °C
Приправлення	скибочки лимону, лавровий лист
Примітка до рецепта	див. рецепт «Карпаччо з тунця», стор. 90

Лангустини

30 хв
58 °C
оливкова олія, сумах, цедра лимона
див. рецепт «Лангустини з беконом і айолі з манго і шафраном», стор. 88

Хвіст омара

20 хв
55 °C
кайенський перець, скибочки лимону, масло

Ця інформація стосується всіх видів риби та ракоподібних

Якщо не зазначене інше, в таблиці термообробки йдеться про рибне філе. Ракоподібних перед термообробкою очищують від панцира.

Значення часу в таблицях термообробки для риби і ракоподібних зазначені з розрахунку на 4 осіб. Розрахункова кількість на людину – 180 г риби/ракоподібних.

Як правило, рибу слід вакуумувати з рівнем інтенсивності 2, оскільки вона чутливіша до тиску, ніж м'ясо. М'ясисті види риб, такі як морський чорт, або ракоподібних можна вакуумувати з рівнем інтенсивності 3.

ТАБЛИЦЯ ТЕРМООБРОБКИ ОВОЧІ

Біла спаржа ціла

Мінімальна тривалість	45 хв
Температура в камері	85 °C
Приправлення	оливкова олія цедра і сік лимона

Буряк кубиками

Максимальна тривалість	1 год 15 хв
Температура в камері	92 °C
Приправлення	масло сіль лимон кервель
Примітка до рецепта	див. рецепт «Буряк з мусом із горгонзоли», стор. 102

Морква

Максимальна тривалість	1 год
Температура в камері	85 °C
Приправлення	масло

Турецький горох

Максимальна тривалість	7 год
Температура в камері	90 °C
Приправлення	вода/бульйон: у кількості, необхідній для замочування згідно з інструкцією на упаковці лавровий лист перець

Ця інформація стосується овочів і фруктів

Значення часу в таблицях зазначені з розрахунку на 4 осіб.

За відсутності великої кількості рідини (наприклад, у разі обробки бобових) овочі і фрукти можна вакуумувати з рівнем інтенсивності 2. Твердіші сорти, такі як коренеплідні овочі або ананас, можна вакуумувати з рівнем інтенсивності 3.

Зелена спаржа ціла

30 хв
85 °C
оливкова олія перець

Фенхель, розрізаний на 8 частин

1 год
85 °C
масло сіль перець

Зелена сочевиця

4 год
90 °C
вода/бульйон: у кількості, необхідній для замочування згідно з інструкцією на упаковці. лавровий лист перець

ТАБЛИЦЯ ТЕРМООБРОБКИ ФРУКТИ

Зерняткові плоди (яблука, груші) цілі

Мінімальна тривалість	50 хв
Температура в камері	85 °C
Приправлення	червоне вино цукровий сироп
Примітка до рецепта	

Пюре (на 8 частин)

Мінімальна тривалість	30 хв
Температура в камері	85 °C
Приправлення	цукор лимон кориця

Кісточкові плоди (сливи, абрикоси)

Компот (половинками)

Максимальна тривалість	25 хв
Температура в камері	85 °C
Приправлення	цукор лимон кориця
Примітка до рецепта	див. рецепт «Крем-брюле амарето», стор. 106

Ананас, скибочками, без стрижня

Максимальна тривалість	1 год
Температура в камері	75 °C
Приправлення	перець чилі ваніль
Примітка до рецепта	див. рецепт «Ароматизований ананас з парфе з зеленого чаю», стор. 110

Дині (галія, шарантська), холодне маринування

Максимальна тривалість	20 хв
Температура в камері	53 °C
Приправлення	м'ята апельсин лікер
Примітка до рецепта	див. рецепт «Диня з апельсином і ванільно-шафрановим соусом», стор. 114

Компот (на 8 частин)/пюре (на 8 частин)

25 хв
85 °C
цукор лимон кориця
див. рецепт «Горіховий порошок з яблуками і шафраном», с. 108

Ананас, дуже тонкими скибочками (карпаччо) зі стрижнем

15 хв
85 °C
перець чилі ваніль