



ZWILLING



# RECETTES

CUISSON SOUS VIDE BASSE TEMPÉRATURE



## SOMMAIRE

Succès en cuisine garanti !	4
Petit guide du plaisir ultime !	8
Ne ratez plus vos cuissons !	10
<b>Nos recettes</b>	
Noix de Saint-Jacques et sa julienne de légumes	12
Foie gras maison : la meilleure recette	14
Entrecôte de bœuf aux herbes	16
Filet de poulet aux épices et patate douce au sirop d'érable	18
Dos de cabillaud, haricots verts à l'ail et sauce citronnée	20
Salade de poulpe au fenouil, pommes et mâche	22
Pommes de terre caramélisées à la coréenne	24
Epis de maïs à la mexicaine et sa sauce à l'avocat	26
Riz aux amandes et noix de coco grillée	28
Poire pochée au vin blanc, vanille et crumble express	30
<b>Nos produits</b>	32

# CUISINER COMME UN CHEF N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI FACILE



Poisson trop cuit, légumes trop mous, viande caoutchouteuse... Vous arrive-t-il de cuisiner pendant des heures pour qu'à la fin le résultat ne soit pas à la hauteur du temps passé ? Il est désormais possible, et très facile, d'offrir à vos préparations toute la saveur et la cuisson qu'elles méritent, grâce au thermoplongeur sous vide ZWILLING® ENFINIGY, votre meilleur allié pour une cuisson sous-vide réussie !

**Idéal pour les aliments fragiles ou de qualité supérieure, ce type de technique permet une cuisson à basse température digne d'un chef étoilé. Les viandes et les poissons sont tendres comme du beurre et les légumes restent croquants et savoureux !**

**Grâce à un minutieux contrôle de la température, la cuisson sous vide permet une cuisson précise, et uniforme qui préserve toute la saveur des aliments. De plus, cette nouvelle façon de cuisiner permet de conserver tous les nutriments des aliments !**

# ET ÇA MARCHE !

**Trop simple pour être vrai ? Pourtant il ne suffit que de quelques gestes simples : glissez vos filets de poisson, steaks, blancs de poulet ou légumes dans un sac sous vide, plongez-les dans un bain-marie compris entre 45 et 85 °C, faites cuire le temps nécessaire et servez !**

Le thermoplongeur ZWILLING® ENFINIGY assure un maintien constant de la température de cuisson choisie mais aussi une circulation régulière de l'eau. Cela permet une cuisson homogène ainsi qu'un contrôle très précis de la cuisson.

Le contrôle de la température est essentiel pour ne pas rater la préparation de pièces de viande nobles ou de poisson à la chair délicate : une cuisson réussie permet de préserver non seulement les goûts mais également la consistance des aliments. Contrairement à une cuisson traditionnelle à la poêle ou dans une marmite, le thermoplongeur ZWILLING® ENFINIGY vous permet d'éviter toute fluctuation indésirable de la température qui pourraient leur faire perdre leur qualité gustative et nutritive.

Autre avantage, dans le sac sous vide les aliments cuisent dans leur propre jus, le goût est alors concentré voire exhaussé ! Plus aucune subtilité ne vous échappera ! Et le contrôle de la température se faisant seul, il sera désormais impossible de surcuire ses aliments même si on oublie de les sortir de la casserole ou si vos invités arrivent plus tard que prévu !



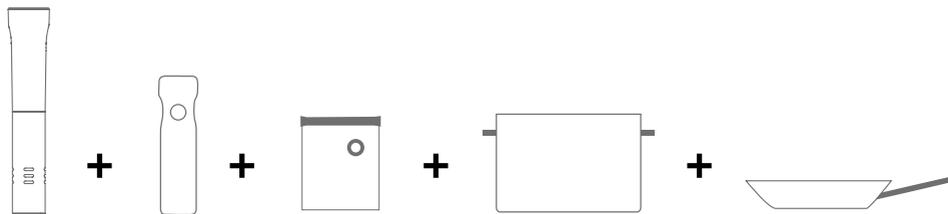
# PETIT GUIDE DU PLAISIR ULTIME !



Quel temps de cuisson,  
à quelle température ?  
On vous dit tout !!



## TOUT POUR LE SOUS VIDE



Un thermoplongeur ZWILLING® ENFINIGY, une casserole, un sac adapté, un appareil de mise sous vide, tel que la pompe à vide ZWILLING® FRESH & SAVE et, si nécessaire, une poêle ou un gril pour finir... c'est tout ce qu'il vous faudra pour cuisiner et déguster un repas unique et savoureux !

1.

### LA PRÉPARATION, PREMIÈRE ÉTAPE D'UN REPAS PARFAIT

Avant de les mettre sous vide, pourquoi ne pas assaisonner  
ou mariner avec des herbes ou de l'huile, la viande,  
le poisson, les légumes ou les fruits ?

Comme toujours en cuisine, la qualité et la fraîcheur  
des aliments est essentielle et c'est d'autant plus vrai pour  
de la viande et du poisson.

Important : Le sac dans lequel les aliments seront placés  
pour une cuisson sous vide doit être résistant à la chaleur,  
à l'humidité, indéchirable et surtout, sans BPA !

2.

### POUR CONTINUER

A l'aide du clip, fixez le thermoplongeur ZWILLING® ENFINIGY  
dans une marmite suffisamment grande et, si nécessaire, placez-y  
le support sous vide pour maintenir les sacs. Remplissez d'eau jusqu'à  
la marque maximale du thermoplongeur et réglez sur la température  
souhaitée. Une fois l'eau chauffée à la température voulue - ce qui ne  
prend généralement que quelques minutes - insérez le sac sous vide avec  
son contenu et placez-le dans le support sous vide, si besoin. Cette  
dernière étape permet de s'assurer que tout est bien immergé pendant  
toute la durée de la cuisson. Il vous suffit ensuite de régler le temps de  
cuisson et le thermoplongeur ZWILLING® ENFINIGY fera le reste !

3.

### LA TOUCHE FINALE

Faites chauffer une poêle ou un gril pour obtenir les derniers  
arômes de rôti de votre filet de bœuf.

Grillez ensuite la viande quelques secondes de chaque côté,  
assaisonnez et servez immédiatement.

# NE RATEZ PLUS VOS CUISSONS !

Pour une cuisson sous-vide réussie, deux facteurs sont essentiels : la température à cœur et le temps de cuisson, c'est-à-dire le temps nécessaire pour atteindre le point de cuisson souhaité. L'un et l'autre varient en fonction de l'aliment. Le poisson, par exemple, cuit entre 41 °C et 65 °C, le bœuf, le porc, la volaille et le gibier entre 50 °C et 75 °C. Quant aux fruits et légumes, ils peuvent tolérer une température de 65 °C à 85 °C et les légumes secs cuisent à une température proche de l'ébullition.

Retrouvez dans le tableau les valeurs indicatives moyennes pour chaque préparation.

## BŒUF

		Saignant	A point	Bien cuit
		 50-55 °C	55-57 °C	57-60 °C
Filet, Rosbeef, faux-filet, entrecôte, rumsteak	2 cm	60 min	60 min	60 min
	3 cm	100 min	100 min	100 min
	4 cm	150 min	150 min	150 min
	5 cm	200 min	200 min	200 min

## PORC

		Saignant	A point	Bien cuit
		 54 °C	58 °C	60-65 °C
Filet de porc	4-5 cm	90 min	90 min	90 min
Côtes de porc	2-3 cm	60 min	60 min	60 min
Collier	2-3 cm	60 min	60 min	60 min
Echine	-	24 h	24 h	24 h

## VOLAILLE

		A point	Bien cuit
		 55-60 °C	60-65 °C
Magret de canard	2-3 cm	150 min	150 min
Cuisse de canard	6-8 cm	8 h	8 h
Magret d'oie	3-4 cm	120 min	120 min
Blanc de poulet	2-3 cm	75 min	75 min
Filet de dinde	2-3 cm	90 min	90 min

## AGNEAU / GIBIER

		Saignant	A point	Bien cuit
		 52-55 °C	55-60 °C	60-65 °C
Filet d'agneau	2 cm	40 min	40 min	40 min
Médaille d'agneau	3 cm	50 min	50 min	50 min
Gigot d'agneau	-	24 h	24 h	24 h
Selle d'agneau	-	150 min	150 min	150 min
Filet de chevreuil	2-3 cm	40 min	40 min	40 min
Selle de chevreuil	2-3 cm	40 min	40 min	40 min
Sanglier	5 cm	120 min	120 min	120 min
Selle de cerf	2-3 cm	50 min	50 min	50 min

# NE RATEZ PLUS VOS CUISSONS !

## POISSON

		Translucide	Tendre	Ferme	Cuisson à cœur
	🌡️	38–40 °C	40–45 °C	42–50 °C	46–55 °C
Saumon	2 cm	30 min	30 min	30 min	30 min
	3 cm	45 min	45 min	45 min	45 min
	4 cm	60 min	60 min	60 min	60 min
	5 cm	75 min	75 min	75 min	75 min
		Translucide	Tendre	Ferme	Cuisson à cœur
	🌡️	40 °C	40–47 °C	45–55 °C	52–61 °C
Perche, turbot	2 cm	30 min	30 min	30 min	30 min
	3 cm	45 min	45 min	45 min	45 min
	4 cm	60 min	60 min	60 min	60 min
	5 cm	75 min	75 min	75 min	75 min
	6 cm	90 min	90 min	90 min	90 min
Crevettes	1–2 cm	40 min	40 min	40 min	40 min
Coquilles Saint-Jacques	2 cm	30 min	30 min	30 min	30 min

## ŒUF

	🌡️	🕒
Poché	62 °C	75 min
Oeuf Onsen	65 °C	75 min
Mollet	68 °C	75 min
Dur	72 °C	75 min

## LÉGUMES

	🌡️	🕒
Chou-fleur	85 °C	40 min
Fenouil	85 °C	50 min
Chou-rave	85 °C	60 min
Citrouille	85 °C	60 min
Carottes	85 °C	60 min
Mini-carottes	85 °C	20 min
Rhubarbe	85 °C	20 min
Betterave rouge	85 °C	60 min
Asperge verte	85 °C	40 min
Asperge blanche	85 °C	75 min

## FRUITS

	🌡️	🕒
Fraises, bananes	60 °C	20 min
Prunes, pêches	75 °C	80 min
Pommes, poires	80 °C	75 min
Purée de fruits	85 °C	45 min



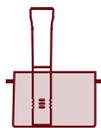
# NOIX DE SAINT-JACQUES ET SA JULIENNE DE LÉGUMES



4 portions



Temps de préparation  
20 minutes



Cuisson  
au thermoplongeur  
25 minutes

## INGRÉDIENTS

- 8 noix de Saint-Jacques
- 2 carottes
- 1 courgette
- 1 branche de céleri
- 1 échalote
- 1 c. à s. de gingembre frais râpé
- 10 cl de jus d'orange
- Le zeste d'un citron
- 20 g de beurre
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sel et poivre



Idéale pour les mets délicats comme la coquille Saint-Jacques, la cuisson basse température préserve la chair et la saveur du mollusque. A la clef : cuisson juste, tendreté et saveur. Pour en préserver les vertus, la finition à la poêle doit être rapide, pour éviter que la chair de la coquille ne monte en température.



## PRÉPARATION

Nettoyez les noix de Saint-Jacques et placez-les dans un sac hermétique, puis scellez sous-vide à l'aide de la pompe ZWILLING® FRESH & SAVE. Fixez le thermoplongeur ZWILLING® ENFINIGY à un faitout approprié, par exemple le faitout ZWILLING® PRO 24 cm.

Remplissez la casserole d'eau en respectant la capacité minimale indiquée sur le thermoplongeur. Chauffez l'eau à 50°C et une fois la température atteinte, plongez le sac dans le faitout et faites cuire les noix de Saint-Jacques sous vide pendant 25 minutes.

À la fin de la cuisson, retirez le sac du bain-marie et récupérez les noix de Saint-Jacques en les déposant sur un papier absorbant.

Nettoyez la branche de céleri et la courgette. Epluchez les carottes et émincez l'échalote. Coupez en julienne les carottes, la courgette et le céleri. Faites revenir l'échalote et le gingembre dans une poêle avec l'huile d'olive. Versez le jus d'orange et laissez réduire. Ajoutez les carottes, la courgette et le céleri émincés. Salez et poivrez. Laissez mijoter 3 minutes.

Faites fondre le beurre dans une poêle et laissez rissoler les noix de Saint-Jacques 40 secondes sur chaque face. Salez et poivrez.

Dans une assiette de présentation, disposez un peu de julienne de légumes avec des noix de Saint-Jacques, ajoutez un zeste de citron et servez aussitôt.

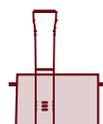
# FOIE GRAS MAISON : LA MEILLEURE RECETTE



4 portions



Temps de préparation  
environ 1 heure



Temps de cuisson  
1 heure

## INGRÉDIENTS

1 foie gras de 400 g environ

1 c. à c. de sel

½ c. à c. de poivre 5 baies

2 g de sucre

Épices, piment d'Espelette, noix de muscade...  
(facultatif)

5 cl de Cognac ou Armagnac



## PRÉPARATION

Déveinez soigneusement le foie gras en séparant les lobes. Posez ces derniers dans un plat creux et arrosez avec la moitié du Cognac. Saupoudrez avec la moitié du sel, du poivre, et des épices. Puis couvrez d'un film alimentaire et laissez macérer 30 minutes minimum.

Retournez les lobes, puis renouvelez l'opération. Couvrez de film alimentaire et laissez macérer à nouveau 30 minutes. Vous pouvez accélérer le temps de macération en mettant sous vide grâce au système ZWILLING® FRESH & SAVE.

Déposez ensuite le foie reconstitué au centre d'une feuille de film alimentaire.

Roulez en boudin et bien fermer les extrémités. Placez ensuite le boudin dans un sac hermétique, puis scellez sous vide à l'aide de la pompe ZWILLING® FRESH & SAVE.

Fixez le thermoplongeur ZWILLING® ENFINIGY à un faitout approprié, par exemple le faitout ZWILLING® PRO 24 cm. Remplissez le faitout d'eau en respectant la capacité minimale indiquée sur le thermoplongeur.

Chauffez l'eau à 58°C (si vous souhaitez un foie gras mi-cuit, sélectionnez une température de 54/56°C). Une fois la température atteinte, plongez le sac dans le faitout et faites cuire le foie gras sous vide pendant 1 heure. À la fin de la cuisson, retirez le sac du bain-marie.

Dès la fin de la cuisson, plongez délicatement le sac scellé dans un grand récipient rempli d'eau froide et de glaçons. Laissez refroidir 30 minutes environ.

Retirez le foie du sac. Mettez le encore emballé dans son film alimentaire au réfrigérateur. Laissez reposer pendant 2 à 3 jours minimum avant de le déguster.

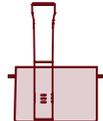
# ENTRECÔTE DE BŒUF AUX HERBES



4 steaks



Temps de préparation  
20 minutes



Temps de cuisson  
15 minutes

## INGRÉDIENTS

2 steaks de bœuf  
par exemple des rumstecks ou des entrecôtes  
(environ 250 g chacun ; environ 2-3 cm d'épaisseur)  
Huile d'olive pour badigeonner  
2 branches de thym  
2 brins de romarin  
Fleur de sel, poivre  
Huile pour la friture



Le thermoplongeur permet une cuisson parfaitement uniforme et évite la perte des jus de la viande. La double cuisson sera gage d'une chair à la fois très tendre et parfaitement grillée.



## PRÉPARATION

Badigeonnez la viande d'huile d'olive. Lavez les herbes et secouez-les pour les sécher.

Placez les steaks et les herbes dans des sacs sous vide appropriés, par exemple le sac ZWILLING® FRESH & SAVE S ou M, soit individuellement, soit dans le même sac. Rabattez l'ouverture du sac pour que la fermeture zip ne salisse pas. Fermez le sac et faites le sous vide à l'aide de la pompe sous vide ZWILLING® FRESH & SAVE.

Fixez le thermoplongeur ZWILLING® ENFINIGY à un faitout approprié, par exemple le faitout ZWILLING® PRO 24 cm. Remplissez le faitout d'eau en respectant la capacité minimale indiquée sur le thermoplongeur. Chauffez l'eau à une température de 56°C. Une fois la température atteinte, plongez le sac dans le faitout et faites cuire les steaks sous vide durant une heure.

À la fin de la cuisson, retirez le sac du faitout, sortez les steaks et tamponnez-les à l'aide d'un papier absorbant.

Grillez-les des deux côtés dans une poêle chaude avec un peu de matière grasse (huile ou beurre) ou bien sur un gril chaud.

Pour servir, coupez les steaks en tranches et assaisonnez de fleur de sel et de poivre fraîchement moulu.

Servez avec du beurre aux herbes, des pommes de terre rôties ou encore des tomates cerises grillées.

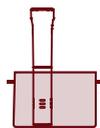
# FILET DE POULET AUX ÉPICES ET PATATE DOUCE AU SIROP D'ÉRABLE



4 portions



Temps de préparation  
30 minutes



Temps de cuisson  
1 heure 30

## INGRÉDIENTS

4 filets de poulet  
1 c. à c. de paprika  
1/2 c. à c. de cumin  
1 c. à c. d'ail en poudre  
1 c. à s. d'huile d'olive  
300 g de patate douce  
40 g de beurre  
80 g de noisettes grillées  
4 c. à c. de sirop d'érable  
Quelques feuilles de persil  
Sel et poivre



La marinade va apporter toutes ses saveurs à la volaille et l'attendrir, en activant les enzymes qui facilitent l'attendrissement des chairs (par décomposition des protéines des fibres musculaires). Aucun risque de surcuisson avec le thermoplongeur car il chauffe l'eau à la température exacte et la fait circuler de manière constante.



## PRÉPARATION

Epluchez la patate douce et coupez-la en dés. Placez les dés de patate douce dans un sac hermétique, ajoutez 20 g de beurre et un peu de sel.

Scellez sous-vide à l'aide de la pompe sous vide ZWILLING® FRESH & SAVE.

Dans un autre grand sac hermétique, versez le paprika, l'ail en poudre, le cumin, l'huile d'olive, le sel et le poivre et mélangez. Ajoutez les filets de poulet et mélangez soigneusement.

Retirez l'air à l'aide de la pompe sous vide ZWILLING® FRESH & SAVE. Fixez le thermoplongeur ZWILLING® ENFINIGY à un faitout approprié, par exemple le faitout ZWILLING® PRO 24 cm. Remplissez le faitout d'eau en respectant la capacité minimale indiquée sur le thermoplongeur. Chauffez l'eau à 60°C. Une fois la température atteinte, plongez les deux sacs et faites cuire les filets de poulet et les dés de patate douce sous vide durant 1 h 30.

À la fin de la cuisson, retirez les sacs du bain-marie et récupérez les dés de patate douce. Réduisez ces derniers en purée.

Récupérez les filets de poulet et faites-les dorer dans une poêle à feu moyen dans le reste de beurre, 1 minute sur chaque face.

Dressez la purée dans des assiettes. Assaisonnez d'une cuillère à café de sirop d'érable. Déposez au centre un filet de poulet. Décorez avec des noisettes grillées concassées, quelques feuilles de persil et assaisonnez d'un tour de moulin à poivre.

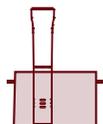
# DOS DE CABILLAUD, HARICOTS VERTS À L'AIL ET SAUCE CITRONNÉE



4 portions



Temps de préparation  
30 minutes



Temps de cuisson  
45 + 6 minutes

## INGRÉDIENTS

4 dos de cabillaud  
400 g d'haricots verts  
2 gousses d'ail  
1/4 botte de persil haché  
20 g de beurre  
1 filet d'huile d'olive  
Sel et poivre

### La sauce

10 cl de crème liquide  
10 de bouillon de poisson  
Le jus d'un demi citron  
Le zeste d'un citron  
1 c. à s. de persil haché  
Sel et poivre



Avec cette méthode de cuisson, ni les vitamines ni les saveurs des haricots verts ne peuvent se dissoudre dans l'eau. Cette cuisson rapide permet aussi de conserver leur couleur et leur consistance légèrement croquante.



## PRÉPARATION

Placez les dos de cabillaud dans un sac hermétique, puis retirez l'air à l'aide de la pompe sous vide ZWILLING® FRESH & SAVE.

Fixez le thermoplongeur ZWILLING® ENFINIGY à un faitout approprié, par exemple le faitout ZWILLING® PRO 24 cm. Remplissez le faitout d'eau en respectant la capacité minimale indiquée sur le thermoplongeur. Chauffez l'eau à 48°C, une fois la température atteinte, introduisez le sac dans un faitout et faites cuire les dos de cabillaud à basse température et sous vide durant 45 minutes. À la fin de la cuisson, retirez le sac et récupérez les dos de cabillaud en les déposant sur un papier absorbant.

Nettoyez les haricots verts, coupez-les en deux et placez-les dans un sac hermétique, puis scellez sous-vide à l'aide de la pompe ZWILLING® FRESH & SAVE. Fixez le thermoplongeur ZWILLING® ENFINIGY au faitout. Remplir le faitout d'eau comme précédemment. Chauffez l'eau à 100°C, une fois la température atteinte, plongez le sac et faites cuire les haricots verts sous vide durant 6 minutes. À la fin de la cuisson, retirez le sac du bain d'eau et récupérez les haricots verts. Faites-les sauter dans une poêle 5 minutes avec l'huile d'olive, le persil, l'ail haché, le sel et le poivre.

Dans une casserole, mettez la crème liquide, le bouillon de poisson, le jus et le zeste de citron, le persil haché, le sel et le poivre. Laissez mijoter jusqu'à obtenir une sauce onctueuse. Faites fondre le beurre dans une poêle et mettez les dos de cabillaud à dorer côté peau pendant 2 minutes.

Servez-les dans une assiette avec la sauce citronnée et les haricots verts sautés.

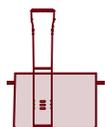
# SALADE DE POULPE AU FENOUIL, POMMES ET MÂCHE



4 portions



Temps de préparation  
environ 1 heure



Temps de cuisson  
40 minutes

## INGRÉDIENTS

400 g de tentacules de poulpe

2 fenouils

1 pomme Golden

10 radis

150 g de mâche

5 c. à s. d'huile d'olive

3 c. à s. de vinaigre balsamique blanc

2 c. à s. de jus d'orange

1 c. à c. de miel liquide

2 gousses d'ail hachées

Quelques feuilles de fenouil

Sel et poivre



Lorsque vous faites cuire plusieurs morceaux dans un même sac sous-vide, l'idéal est de les espacer le plus possible. Ils cuiront de façon optimale et homogène s'ils ne sont pas en contact les uns les autres lors de la fermeture sous vide.



## PRÉPARATION

48 h avant la préparation du poulpe, nettoyez-le et placez-le au congélateur (cela permet de casser les fibres). Pensez à transférer le poulpe du congélateur au réfrigérateur 5h avant la préparation, et laissez-le décongeler au frais.

Disposez les tentacules de poulpe dans un sac hermétique, puis videz-le de son air à l'aide de la pompe sous vide ZWILLING® FRESH & SAVE. Fixez le thermoplongeur ZWILLING® ENFINIGY à un faitout approprié, par exemple le faitout ZWILLING® PRO 24 cm. Remplissez le faitout d'eau en respectant la capacité minimale indiquée sur le thermoplongeur. Chauffez l'eau à 55°C et une fois la température atteinte, mettez le sac dans le faitout et faites cuire le poulpe sous vide durant 40 minutes.

À la fin de la cuisson, retirez le sac et récupérez le poulpe. Découpez les tentacules en tranches. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle et faites saisir les tranches de poulpe avec l'ail haché, le sel et le poivre pendant 2 minutes.

À l'aide d'une mandoline, découpez les fenouils, la pomme et les radis en fines tranches et mettez-les dans un saladier avec la mâche.

Dans un bol, mélangez l'huile d'olive avec le vinaigre, le jus d'orange, le miel, le sel et le poivre. Ajoutez la vinaigrette à la salade et mélangez.

Servez la salade avec le poulpe, décorez l'ensemble avec quelques morceaux de fenouil et dégustez avec du pain complet grillé.

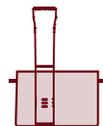
# POMMES DE TERRE CARAMÉLISÉES À LA CORÉENNE



4 portions



Temps de préparation  
15 minutes



Temps de cuisson  
90 minutes

## INGRÉDIENTS

- 600 g de pommes de terre grenaille
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 c. à s. de gochujang
- 1 c. à s. de miel liquide
- 3 c. à s. de sauce soja salée
- 1 c. à s. de graines de sésame
- 1 c. à s. d'huile de sésame
- 1 c. à s. de coriandre hachée



La cuisson sous-vide permet de cuisiner des aliments, les laisser refroidir et les conserver (au réfrigérateur) en amont des repas. Au dernier moment, il ne vous restera qu'à réchauffer rapidement la préparation, voire, la faire dorer. Vous pouvez conserver les aliments sous vide une semaine au réfrigérateur, et plusieurs mois au congélateur.



## PRÉPARATION

Lavez et essuyez les pommes de terre grenaille.

Mettez les pommes de terre dans un sac hermétique, puis retirez l'air à l'aide de la pompe sous vide ZWILLING® FRESH & SAVE.

Fixez le thermoplongeur ZWILLING® ENFINIGY à un faitout approprié, par exemple le faitout ZWILLING® PRO 24 cm.

Remplissez le faitout d'eau en respectant la capacité minimale indiquée sur le thermoplongeur. Paramétrez le thermoplongeur pour qu'il chauffe l'eau à 85°C et une fois la température atteinte, placez le sac dans la casserole et faites cuire les pommes de terre sous vide durant 90 minutes.

À la fin de la cuisson, retirez le sac du bain-marie et récupérez les pommes de terre.

Appuyez sur chaque pomme de terre de façon à l'écraser légèrement à l'aide d'une surface plane (le fond d'un verre par exemple).

Dans un wok ou un faitout, faites revenir à feu vif dans l'huile de sésame, l'ail et la pâte de piment tout en mélangeant.

Ajoutez les pommes de terre, mélangez.

Ajoutez le miel et la sauce soja, mélangez et laissez caraméliser durant 8 minutes.

Servez les pommes de terre caramélisées en les saupoudrant de graines de sésame et de coriandre hachée.

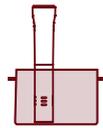
# EPIS DE MAÏS À LA MEXICAINE ET SA SAUCE À L'AVOCAT



4 portions



Temps de préparation  
15 minutes



Temps de cuisson  
60 minutes

## INGRÉDIENTS

- 4 épis de maïs
- 1 c. à s. de mélange d'épices mexicaines
- 30 g de beurre fondu
- 1 avocat
- 80 g de yaourt nature
- 1/4 c. à c. de paprika fumé
- 1 citron vert
- Sel poivre



Cuisinés sous vide, les épis conservent tout leur croquant. Leur saveur douce et délicate est également préservée. Le maïs se prête aussi bien à un plat complet qu'à l'accompagnement d'une viande ou d'un poisson.



## PRÉPARATION

Lavez et essuyez les épis de maïs.

Dans un bol, mélangez le beurre fondu avec le mélange d'épices mexicaines.

Badigeonnez les épis de maïs avec le beurre aux épices.

Mettez-les dans un sac hermétique et retirez l'air à l'aide de la pompe sous vide ZWILLING® FRESH & SAVE.

Fixez le thermoplongeur ZWILLING® ENFINIGY à un faitout approprié, par exemple le faitout ZWILLING® PRO 24 cm.

Remplissez le faitout d'eau en respectant la capacité minimale indiquée sur le thermoplongeur. Chauffez l'eau à 75°C et une fois la température atteinte, disposez le sac et faites cuire les épis de maïs sous-vide pendant 1h.

À la fin de la cuisson, retirez le sac de l'eau et récupérez les épis de maïs.

Dans un blender, mélangez la chair de l'avocat au yaourt nature, au paprika fumé et au sel et au poivre.

Mixez l'ensemble jusqu'à obtenir une sauce homogène.

Servez les épis de maïs aux épices avec la sauce à l'avocat et des quartiers de citron vert.

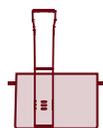
# RIZ AUX AMANDES ET NOIX DE COCO GRILLÉE



4 portions



Temps de préparation  
15 minutes



Temps de cuisson  
120 minutes

## INGRÉDIENTS

100 g de riz rond  
30 g d'amandes en poudre  
60 cl de lait entier  
40 g de sucre  
1 gousse de vanille  
10 cl de crème fraîche liquide  
100 g de mascarpone  
50 g de noix de coco râpée



Si vos aliments sont trop légers dans le sac sous vide et qu'ils peinent à se trouver immergés dans l'eau, vous pouvez ajouter un objet lourd dans le sac, comme une fourchette ou un couteau en inox. Cela garantira leur immersion, et donc, une parfaite cuisson.



## PRÉPARATION

Placez le riz, les amandes en poudre, le sucre et le lait dans un sac hermétique ZWILLING. Mélangez et fermez le sac avec le filtre anti-liquide puis placez le sac au congélateur durant 1 heure en le plaçant bien en position debout.

Récupérez le sac, retirez le filtre anti-liquide et faites le sous vide à l'aide de la pompe ZWILLING® FRESH & SAVE.

Fixez le thermoplongeur ZWILLING® ENFINIGY à un faitout approprié, par exemple le faitout ZWILLING® PRO 24 cm.

Remplissez le faitout d'eau en respectant la capacité minimale indiquée sur le thermoplongeur. Chauffez l'eau à 90°C et une fois la température atteinte, mettez le sac dans le faitout et faites cuire sous vide pendant 2h.

Massez le sac deux à trois fois en cours de cuisson pour éliminer les grumeaux.

Éteignez le feu et laissez le sac refroidir dans l'eau.

Dans une poêle, faites griller la noix de coco et dès qu'elle commence à brunir, retirez-la.

Versez la crème liquide et le mascarpone dans un saladier et montez-les en chantilly pas trop ferme.

Récupérez le riz au lait et incorporez-y la crème fouettée. Servez en saupoudrant de noix de coco grillée.

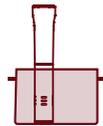
# POIRE POCHÉE AU VIN BLANC, VANILLE ET CRUMBLE EXPRESS



4 portions



Temps de préparation  
20 minutes



Temps de cuisson  
15 minutes

## INGRÉDIENTS

4 poires  
50 cl de vin blanc  
1 gousse de vanille  
80 g de sucre

### Le crumble

100 g de farine  
80 g de beurre  
60 g de sucre  
20 g d'amandes en poudre  
1 pincée de sel



La cuisson sous vide renforce les saveurs. Avec peu de sucre et d'épices, les fruits se retrouvent délicieusement parfumés. Vanille, cannelle, citronnelle... laissez parler votre imagination.



## PRÉPARATION

Versez le vin blanc dans une casserole. Ajoutez le sucre, la gousse de vanille coupée en deux. Laissez réduire de moitié et laissez tiédir.

Pelez les poires.

Versez le vin réduit dans un sac polyvalent sous vide ZWILLING® FRESH & SAVE. Ajoutez les poires épluchées. Fermez le sac équipé au préalable du filtre anti-liquide et scellez sous vide à l'aide de la pompe ZWILLING® FRESH & SAVE en arrêtant l'aspiration de l'air dès que le liquide remonte.

Fixez le thermoplongeur ZWILLING® ENFINIGY à un faitout approprié, par exemple le faitout ZWILLING® PRO 24 cm. Remplissez le faitout d'eau en respectant la capacité minimale indiquée sur le thermoplongeur.

Chauffez l'eau à 85°C et une fois la température atteinte, disposez le sac et faites cuire les poires durant 15 min. À la fin de la cuisson, retirez le sac du bain-marie et récupérez les poires avec le sirop de vin.

Pour préparer le crumble, mélangez dans un saladier et du bout des doigts le beurre, le sucre, le sel, les amandes en poudre et la farine. Vous devez obtenir une pâte sableuse.

Versez le crumble dans une poêle et faites revenir à feu moyen tout en remuant. Dès que le crumble commence à dorer, retirez la poêle du feu.

Servez les poires au vin blanc dans des assiettes et saupoudrez de crumble tiède.

# APERÇU DES PRODUITS SOUS-VIDE

## ENFINIGY SOUS VIDE STARTER SET

- Tout pour démarrer avec le sous vide
- Une utilisation simplissime
- Rangement peu encombrant



## THERMOPLONGEUR

- Une cuisson précise
- Un réglage exact de la température et du temps de cuisson



## SUPPORT A SACS

- Placement simple des sacs sous vide
- Circulation d'eau uniforme
- Taille ajustable



## COUVERCLE PRO SOUS VIDE

- Economise jusqu'à 50 % d'énergie
- Insert en silicone pour une utilisation polyvalente
- Convient pour toutes les casseroles ou faitout de 24 cm



## FAITOUT PRO, 24 cm

- Volume optimal
- Diamètre adapté au couvercle sous vide



## POÊLE À FRIRE PRO, 28 cm

- Idéal pour saisir à feu vif
- Acier inoxydable



Découvrez ici tous les produits.



# NOTES

Ref. 4500261051-11/2022 © 2022 ZWILLING STAUB FRANCE SAS



[www.zwilling.com](http://www.zwilling.com)

