





SOUS-VIDE



INHOUD | SOMMAIRE

Gegarandeerd succes in de keuken Cuisiner avec un succès garanti	2
Stap voor stap naar smakelijk eten Pas à pas vers le plaisir ultime	3
Bereidingstabel - hoe mals moet het zijn? Tableau de cuisson - quelle tendreté ?	10
Sous-Vide productoverzicht Aperçu des produits sous-vide	14
Fresh & Save Productoverzicht Anercu des produits Fresh & Save	16

GEMAAKT VOOR BEGINNERS. SMAAKT ALS EEN PRO.

PRÉVU POU LES DÉBUTANTS. ÇA SENT LE PRO.





Uren zwoegen in de keuken en toch niet het verhoopte lekkere resultaat? Misschien is de vis te droog, zijn de groenten te zacht of is het vlees doorbakken in plaats van sappig? Vanaf nu is alles perect bereid.

Klaargemaakt volgens jouw smaak en tot in de perfectie. Het is eenvoudig en ongecompliceerd dankzij de ENFINIGY sous-vide stick!

Deze kookmethode is ideaal voor ingrediënten van hoge kwaliteit, met een resultaat op sterrenrestaurant niveau. Voorzichtig bereid onder vacuüm in een waterbad, (in het Frans: sous-vide) wordt vlees heerlijk mals en groenten al dente. Cuisiner pendant des heures pour qu'à la fin ce ne soit pas bon ? Le filet de poisson qui a coûté cher est trop sec, les légumes trop mous, le steak bien cuit au lieu d'être rose tendre ? Réussissez tout dès maintenant! Préparé en préservant les saveurs, cuit à la perfection. C'est facile et sans chichi avec le stick sous-vide ENFINIGY!

Ce type de préparation est idéal surtout pour les ingrédients de haute qualité, une cuisson quasiment égale à celle d'un restaurant (étoilé). Grâce à la cuisson sous-vide au bain-marie, les viandes et les poissons deviennent tendres comme du beurre et les légumes restent fermes et frais !

Niets wordt overkookt of beïnvloed door te hoge temperaturen, de ingrediënten worden bereid onder precies gecontroleerde verhitting. Hierdoor worden de waardevolle voedingsstoffen en groma's behouden.

Wil je heerlijke smaken of een mooi grillpatroon, bak of grill gedurende een paar seconden na het sous-vide koken. Gebruik hiervoor het kookgerei van bv DEMEYERE, ZWILLING, STAUB of BALLARINI. Rien n'est trop cuit et rien n'est af ecté par des températures trop élevées, les aliments sont cuits grâce à une température contrôlée avec précision. Cela permet de préserver non seulement les précieux nutriments, mais aussi les saveurs.

Si vous souhaitez obtenir également des arômes de rôti ou le motif typique du gril, par exemple, faites cuire le steak sous-vide quelques secondes de plus dans une poêle (gril) chaude par la suite. Cela fonctionne aussi bien avec la fonte qu'avec l'acier inoxydable et l'aluminium, par exemple dans les ustensiles de cuisine de la marque ZWILLING, STAUB, DEMEYERE ou encore BALLARINI.





De ENFINIGY sous-vide stick houdt de gewenste gaartemperatuur vast en zorgt voor een continue circulatie van het water gedurende de gaartijd. De vacuüm getrokken levensmiddelen worden zo bijzonder behoedzaam en gecontroleerd gegaard. Voordelen: In tegenstelling tot "normaal" bakken of koken in een bakpan of kookpan, voorkomt de ENFINIGY sous-vide stick ongewenste temperatuurschommelingen - essentieel bij het bereiden van hoogwaardige stukken vlees of delicate visgerechten. De nauwkeurige temperatuurregeling biedt ook meer controle over de textuur van voedsel dan andere kookmethodes. Bovendien wordt het voedsel gekookt in zijn eigen vocht in de vacuümzak, wat resulteert in een uitzonderlijke smaak. Ook overgaren behoort tot het verleden, zelfs als je de tijd vergeet. En geen zorgen wanneer je gasten later aankomen dan gepland.

Le stick sous-vide ENFINIGY maintient constamment la température de cuisson souhaitée et assure de manière fiable une circulation régulière de l'eau pendant toute la durée de la cuisson. Les aliments sous-vide respectifs sont ainsi enfermés de tous côtés et cuits de manière particulièrement douce et contrôlée.

L'avantage: contrairement à la friture ou à la cuisson «normale» dans une poêle ou une casserole, le stick sous-vide ENFINIGY vous permet d'éviter toute fluctuation indésirable de la température, ce qui est essentiel pour la préparation de morceaux de viande de haute qualité ou de poissons délicats. Tant au niveau du goût que de la consistance. Et le contrôle précis de la température offre également plus de choix au niveau de la texture d'un aliment que les autres méthodes de cuisson.

De plus, les aliments dans le sac sous-vide cuisent dans leur propre jus, ce qui crée également des moments de plaisir particuliers, et la surcuisson des aliments est pratiquement impossible, même si vous oubliez l'heure. Ou encore si vos convives arrivent plus tard que prévu pour le repas.

STAP VOOR STAP NAAR VERRUKKELIJK ETEN

PAS À PAS VERS LE PLAISIR ULTIME

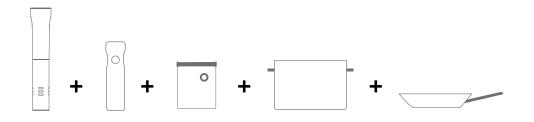


Hoe lang moeten ingrediënten koken en bij welke temperatuur? Omdraaien alsjeblieft! // Quel est le temps de cuisson à quelle température? Consultez les une fois!





ALL YOU NEED FOR SOUS-VIDE



Alles wat je nodig hebt voor heerlijke maaltijden naast de ENFINIGY sous-vide stick: een grote pan, een geschikte zak en een vacuümsealer, bijv. de draadloze vacuümpomp van FRESH & SAVE en, indien gewenst een (grill)pan voor de afwerking. Tout ce qu'il faut, à part le stick sous-vide ENFINIGY pour les moments spéciaux de saveur : une casserole, un sac adapté et un système de mise sous-vide, par exemple la pompe à vide FRESH & SAVE et, si nécessaire, une poêle (à griller) pour finir.



DE EERSTE STAP NAAR DE PERFECTE MAALTIJD IS DE VOORBEREIDING.

Vlees, vis, groenten of fruit kruid of marineer je naar wens met kruiden of olie voor het vacuüm sealen. Goede kwaliteit is essentieel, vooral voor vis en vlees. Extra belangrijk: de vacuümzak waarin het voedsel wordt gekookt moet hittebestendig, voedselveilig, scheurvast en vooral BPA-vrij zijn!



LA PREMIÈRE ÉTAPE D'UN REPAS PARFAIT, C'EST LA PRÉPARATION.

La viande, le poisson, les légumes ou les fruits peuvent être assaisonnés et marinés avec d'autres ingrédients tels que des herbes et de l'huile avant de procéder à la mise sous-vide, selon l'humeur du moment. Ce qui est essentiel, surtout avec le poisson et la viande, c'est la qualité.

Important également : Le sac dans lequel les aliments doivent être mis sous-vide et cuits doit être résistant à la chaleur et à l'humidité, indéchirable et, surtout, sans BPA!



2.

GA DOOR

naar de volgende fase. Bevestig het ENFINIGY sous-vide stick met de clip aan de rand van een voldoende grote kookpan en plaats het sous-vide rekje in de pan indien nodig. Vul met water tot aan de markering op het stick en stel de gewenste temperatuur in. Als de water heet genoeg is - dit duurt meestal maar een paar minuten - doet u de gevulde vacuümzak erin en zet u hem zo nodig vast in het rek. Dit zorgt ervoor dat alles gedurende de hele kooktijd onder water blijft. Nu hoeft u alleen nog maar de kooktijd in te stellen, de

ET CELA CONTINUE:

Dans l'étape suivante, fixez le stick sous-vide ENFINIGY dans une marmite suffisamment grande avec le clip sur le bord, si nécessaire placez la grille de sous-vide dans la marmite. Remplissez d'eau jusqu'à la marque maximale du stick et réglez la température souhaitée.

Une fois l'eau chauf ée à la température voulue - ce qui ne prend généralement que quelques minutes - insérez le sac sous-vide et son contenu et fixez-le dans le support si nécessaire. Cela permet de s'assurer que tout reste sous l'eau pendant toute la durée de la cuisson. Il vous suffit alors de régler le temps de cuisson et le stick ENFINIGY fera le reste



3.

OM AF TE WERKEN

Verhit een grillpan voor die heerlijke grillsmaak en een smakelijke presentatie. Bak het vlees aan beide kanten een paar seconden, breng op smaak met zout, eventueel met peper en serveer!

POUR LE FINAL

Faites chauffer une poêle à griller pour obtenir les derniers arômes de rôti, par exemple pour un filet de bœuf, et un aspect appétissant. Faites-y revenir la viande pendant quelques secondes des deux côtés, salez, poivrez si nécessaire et servez immédiatement.

BEREIDINGSTABEL - HOE GAAR MOET HET ZIJN?

TABLEAU DE CUISSON - POUR QUELLE TENDRETE ?

Twee factoren zijn belangrijk voor sous-vide koken: de kerntemperatuur en de kooktijd, d.w.z. de tijd die nodig is om de gewenste temperatuur te bereiken. Beide variëren afhankelijk van het voedsel. Vis gaart tussen 41 °C en 65 °C, rund-, varkensvlees, gevogelte en wild tussen 50 °C tot 75 °C. Groenten en fruit hebben 65 °C tot 85 °C nodig en peulvruchten en granen koken dicht bij het kookpunt. De bereidingstabel bevat alle richtlijnen.

Deux facteurs sont décisifs dans la cuisson sous-vide: la température à cœur et le temps de cuisson, c'est-à-dire le temps nécessaire pour atteindre la température souhaitée. L'un et l'autre varient en fonction de l'aliment. Le poisson, par exemple, cuit entre 41 °C et 65 °C, le bœuf ou le porc ainsi que la volaille et le gibier entre 50 °C et 75 °C. Les fruits et légumes peuvent tolérer une température de 65 °C à 85 °C, et les légumes secs cuisent à une température proche de l'ébullition.

Vous trouverez dans le tableau les valeurs indicatives moyennes pour la préparation.

RUNDVLEES | BOEUF

		Kort gebakken		Half doorbakken	Doorbakken
		() =	50-55 °C	55-57 °C	57-60 °C
Filet, Rosbief, Biefstuk, Entrecote, Rump Steak Filet, Roastbeef, Ribeye, Entrecôte, Rumpsteak	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

VARKENSVLEES | PORC

		Kort gebakken		Half doorbakken	Doorbakken	
		∏ ≣	54 °C	58 °C	60-65 °C	
Varkenshaas Filet de porc	4-5 cm		90 min	90 min	90 min	
Kotelet Côtelette	2-3 cm		60 min	60 min	60 min	
Varkensnek collier de porc	2-3 cm		60 min	60 min	60 min	
Ribbetjes Spareribs	-		24 h	24 h	24 h	

GEVOGELTE | VOLAILLE

		Half doorbakken	Doorbakker
		 55−60 °C	60-65 °C
Eendenborst Magret de canard	2-3 cm	150 min	150 min
Eendenbout Cuisse de canard	6-8 cm	8 h	8 h
Ganzenborst Magret d'oie	3-4 cm	120 min	120 min
Kipfilet Blanc de poulet	2-3 cm	75 min	75 min
Kalkoenfilet Filet de dinde	2-3 cm	90 min	90 min

HERTENVLEES/LAMSVLEES | GIBIER/AGNEAU

	Kort gebakken	Half doorbakken	Doorbakken
()	52-55 °C	55-60 °C	60-65 °C
2 cm	40 min	40 min	40 min
3 cm	50 min	50 min	50 min
-	24 h	24 h	24 h
_	150 min	150 min	150 min
2-3 cm	40 min	40 min	40 min
2-3 cm	40 min	40 min	40 min
5 cm	120 min	120 min	120 min
2-3 cm	50 min	50 min	50 min
	3 cm - - 2-3 cm 2-3 cm 5 cm	### 52-55 °C 2 cm	2 cm 40 min 40 min 3 cm 50 min 50 min - 24 h 24 h - 150 min 150 min 2-3 cm 40 min 40 min 2-3 cm 40 min 40 min 5 cm 120 min 120 min

BEREIDINGSTABEL - HOE GAAR MOET HET ZIJN?

TABLEAU DE CUISSON - POUR QUELLE TENDRETE ?

VIS | POISSON

		GEGLACEERD	MALS	STEVIG	GOED DOOR- BAKKEN
		∄ 38–40 °C		42-50 °C	46-55°C
	2 cm	30 min	30 min	30 min	30 min
7alm I Sauman	3 cm	45 min	45 min	45 min	45 min
Zaim Saumon	4 cm	60 min	60 min	60 min	60 min
	5 cm	75 min	75 min	75 min	75 min

		GEGLACEERD	MALS	STEVIG	GOED DOOR- BAKKEN	
		∄ 40 °C	40-47 °C	45-55°C	52-61°C	
	2 cm	30 min	30 min	30 min	30 min	
D	3 cm	45 min	45 min	45 min	45 min	
Baars, tarbot Perche, turbot	4 cm	60 min	60 min	60 min	60 min	
Telefie, forbot	5 cm	75 min	75 min	75 min	75 min	
	6 cm	90 min	90 min	90 min	90 min	
Garnalen Crevettes	1-2 cm	40 min	40 min	40 min	40 min	
Sint-Jakobsschelpen Coquilles Saint-Jacques	2 cm	30 min	30 min	30 min	30 min	

	⊕ ≣	()
Bloemkool Chou-fleur	85 °C	40 min
Venkel Fenouil	85 °C	50 min
Koolrabi Chou-rave	85 °C	60 min
Pompoen Citrouille	85 °C	60 min
Wortelen Carottes	85 °C	60 min
Jonge wortelen Mini-carottes	85 °C	20 min
Rabarber Rhubarbe	85 °C	20 min

85 °C

85 °C

85 °C

60 min

40 min

75 min

13

Rode biet | Betterave rouge

Asperges | Asperge verte

Witte asperges | Asperge blanche

	Û ≣	0
Aardbeien, Bananen Fraises, bananes	60 °C	20 min
Perziken, Pruimen Prunes, pêches	75 °C	80 min
Appels, Peren Pommes, poires	80 °C	75 min
Vruchtenpuree Purée de fruits	85 °C	45 min

EIEREN ŒUF				
	⊕	0		
gepocheerd poché	62 °C	75 min		
Onsen ei Œuf Onsen	65 °C	75 min		
zacht gekookt mollet	68 °C	75 min		
hard gekookt dur	72 °C	75 min		
······································				

SOUS-VIDE PRODUCTOVERZICHT

APERÇU DES PRODUITS SOUS-VIDE



SOUS-VIDE STARTERSET ENFINIGY SOUS-VIDE STARTER SET

- Alles wat u nodig heeft om met sous-vide koken te beginnen
- Gemakkelijk te hanteren & ruimtebesparend
- tout pour démarreravec le sous-videune utilisation enfantineet rangement peu

encombrant



SOUS-VIDE STAAF STICK SOUS-VIDE

Nauwkeurig kokenNauwkeurige instelling

van temperatuur en kooktijd

 un réglage exact de la température et di temps de cuisson

- une cuisson précise



SOUS-VIDE REK

GRILLE SOUS-VIDE

- Gemakkelijk plaatsen van vacuümzakken
- Enroulement simple de sacs sous-vide
- Consistente watercirculatie
- circulation d'eau uniforme
- Aanpasbare maat
- taille ajustable



PRO SOUS-VIDE DEKSEL COUVERCLE PRO SOUS-VIDE

- Bespaart tot
- économise jusqu'à
- 50% energie
- 50 % d'énergie
- Siliconen inzetstuk
- Insert en silicone pour une utilisation polyvalente
- voor universeel gebruik - Geschikt voor alle
- convient pour toutes
- 24 cm kookpotten
- les casseroles de 24 cm



ROESTVRIJSTALEN KOOKPANCASSEROLE

PRO HAUTEUR, 24 CM

- Optimale inhoud en passend bij het sous-vide deksel
- Volume optimal et convient vers le couvercle sous-vide
- ROESTVRIJSTALEN BAK/KOEKENPAN, 28 CM POÊLE À FRIRE PRO

28 CM, ACIER INOXYDABLE

- Ideaal voor aanbraden - Idéal pour saisir à feu vif







FRESH & SAVE **PRODUCTOVERZICHT**



APERÇU DES PRODUITS FRESH & SAVE



VACUÜM BEWAARDOZEN - GLAS BOÎTES À LUNCH EN VERRE

- Magnetron-, diepvries- en vaatwasmachinebestendig
 - Hittebestendig borosilicaatglas
- passe au micro-ondes, au congélateur et au lave-vaisselle
- verre borosilicate résistant à la chaleur



- Magnetron-, diepvries- en passe au micro-ondes, vaatwasmachinebestendig
 - au congélateur et au lavevaisselle

- * in vergelijking met niet-vacuüm bewaren
- * par rapport à un stockage non sous vide



VACUÜM LUNCHBOXEN **BOÎTES À LUNCH SOUS-VIDE**

- Geniet van vers eten onderwea
- Magnetron, diepvriesen vaatwasmachinebestendig
- savourez des aliments frais à emporter
- passe au micro-ondes, au congélateur et au lave-vaisselle



VACUÜMZAKKEN & MARINEERHULPSTUK SAC SOUS-VIDE ET AIDE AU MARINAGE

- Herbruikbaar dankzij ritssluiting
 - Hittebestendig en BPA-vrij
- Voor het vacuümeren van vloeistoffen zoals olie of vleesjus
- réutilisable grâce à la fermeture à glissière
- résistant à la chaleur et sans BPA



VACUÜMPOMP FRESH & SAVE POMPE À VIDE

- Stil vacuümeren in seconden met één druk op de knop - Altijd klaar voor gebruik
- dankzij lithium-ionbatterij met lange levensduur
- mise sous-vide en quelques secondes, en silence, par pression d'un bouton
- toujours prête à l'emploi grâce à une batterie lithiumion à longue durée de vie











www.zwilling.com