

ZWILLING SOUS-VIDE

SIMPLY ON POINT.



TABLEAU DE CUISSON – POUR QUELLE TENDRETE ?

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.

BOEUF

		Medium rare	Medium (à Point)	Medium well
		50–55 °C	55–57 °C	57–60 °C
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

PORC

		Medium rare	Medium	Medium well
		54 °C	58 °C	60–65 °C
Filet de porc	4–5 cm	90 min	90 min	90 min
Côtelette	2–3 cm	60 min	60 min	60 min
collier de porc	2–3 cm	60 min	60 min	60 min
Spareribs	-	24 h	24 h	24 h

VOLAILE

		Medium	Medium well
		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

GIBIER/AGNEAU

		Medium rare	Medium	Medium well
		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

POISSON

		TRANSLUCIDE	TENDRE A LA FOURCHETTE	FERME	A COEUR
		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 A LA FOURCHETTE	FERME	A COEUR
		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

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

ŒUF

poché	62 °C	75 min
Œuf Onsen	65 °C	75 min
mollet	68 °C	75 min
dur	72 °C	75 min