

ZWILLING SOUS-VIDE

SIMPLY ON POINT.



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 bereidings-tabel 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

	Dikte	Kort gebakken	Half doorbakken	Doorbakken
		50-55 °C	55-57 °C	57-60 °C
Filet, Rosbief, Biefstuk, Entrecôte, Rump Steak	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

	Dikte	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

	Dikte	Half doorbakken		Doorbakken
		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
Gezondeborst 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

	Dikte	Kort gebakken	Half doorbakken	Doorbakken
		52-55 °C	55-60 °C	60-65 °C
Lamsfilet Filet d'agneau	2 cm	40 min	40 min	40 min
Lamsmedaillon Médaille d'agneau	3 cm	50 min	50 min	50 min
Lamsbout Gigot d'agneau	-	24 h	24 h	24 h
Lamszadel Selle d'agneau	-	150 min	150 min	150 min
Hertenfilet Filet de chevreuil	2-3 cm	40 min	40 min	40 min
Reezadel Selle de chevreuil	2-3 cm	40 min	40 min	40 min
Everzwijn Sanglier	5 cm	120 min	120 min	120 min
Hertenzadel Selle de cerf	2-3 cm	50 min	50 min	50 min

VIS | POISSON

	Dikte	GEGLACEERD	MALS	STEVIG	GOED DOORBAKKEN
		38-40 °C	40-45 °C	42-50 °C	46-55 °C
Zalm 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

	Dikte	GEGLACEERD	MALS	STEVIG	GOED DOORBAKKEN
		40 °C	40-47 °C	45-55 °C	52-61 °C
Baars, tarbot 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
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

GROENTEN | LÉGUMES

	Temperatuur	Tijd
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
Rode biet Betterave rouge	85 °C	60 min
Asperges Asperge verte	85 °C	40 min
Witte asperges Asperge blanche	85 °C	75 min

FRUIT | FRUITS

	Temperatuur	Tijd
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

	Temperatuur	Tijd
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