

## Guide de référence – Cuisson sous-vide

Les tableaux ci-dessous répertorient les températures recommandées selon le degré de cuisson désiré, ainsi que les durées de référence en fonction de l'ingrédient choisi.

### TEMPÉRATURES RECOMMANDÉES SELON DE DEGRÉ DE CUISSON

INGRÉDIENT	NIVEAU DE CUISSON	TEMPÉRATURE	
		°C	°F
<b>BŒUF</b> <b>VEAU</b> <b>AGNEAU</b> <b>GIBIER</b>	Bleu	49	120
	Saignant	56,5	134
	A point	60	140
	A point/Bien cuit	65,5	150
	Bien cuit	71 +	160 +
<b>PORC</b>	Rosé	56,5	134
	A point	60	140
	Bien cuit	71 +	160 +
<b>VOLAILLE (blanche)</b> <b>CANARD</b> <b>VOLAILLE (rouge)</b>	Rosé	60-63	140-146
	A point	56,5	134
	Bien cuit	80	176
<b>POISSON</b> <b>CRUSTACÉS</b>	Rosé	47	116
	Nacré	52	126
	A point	60	140
<b>LÉGUMES</b> <b>FRUITS</b>	–	84-87	183-190
<b>ŒUFS</b>	Œuf mollet	64-75	147-167
	Œuf dur	71	160
	Œufs brouillés	75	167
	Œuf pasteurisé	57	135

#### ATTENTION :

Les ingrédients crus ou qui n'ont pas subi de pasteurisation ne conviennent pas à l'alimentation des femmes enceintes ou des personnes dont le système immunitaire est affaibli.

## TEMPÉRATURES ET DURÉES DE CUISSON RECOMMANDÉES

INGRÉDIENT	ÉPAISSEUR <sup>1</sup>		TEMPÉRATURE		DURÉE	
	CM	INCH	°C	°F	MIN.	MAX.
<b>BŒUF, VEAU, AGNEAU, GIBIER</b>						
<i>Pièces tendres</i>	2,5	1	56,5 +	134 +	1 h	4 h
Entrecôte, bavette, faux-filet, côte, steak T-bone	5	2	56,5 +	134 +	3 h	6 h
<i>Pièces plus dures<sup>2</sup>, animaux nourris au fourrage</i>	2,5	1	56,5 +	134 +	8-10 h	12-24 h
Gibier						
Agneau – rôti ou épaule	7	2,75	56,5 +	134 +	10 h	24-48 h
Carré de bœuf	5	2	56,5 +	134 +	24 h	48-72 h
Bavette, flanchet	2,5	1	56,5 +	134 +	8 h	24 h
	5	2	56,5 +	134 +	12 h	30 h
<b>PORC</b>						
Filet mignon	4	1,5	56,5 +	134 +	90 min	6-8 h
Travers de porc	-	-	74	165	4-8 h	24 h
Côtes, côtelettes	2,5	1	56,5 +	134 +	2-4 h	6-8 h
	5	2	56,5 +	134 +	4-6 h	8-10 h
Rôti	7	2,75	71-80	160-176	12 h	30 h
Longe	7	2,75	71-80	160-176	12 h	30 h
Poitrine (rapide)	5	2	85	185	5 h	8 h
Poitrine (lente)	5	2	75	167	24 h	48-72 h
<b>VOLAILLE</b>						
<i>Chair blanche</i>	5	2	63,5 +	146 +	2,5 h	4-6 h
Blanc de poulet (avec os)						
Blanc de poulet (sans os)	2,5	1	63,5 +	146 +	1 h	2-4 h
Blanc de dinde (avec os)	7	2,75	63,5 +	146 +	4 h	6-8 h
Blanc de dinde (sans os)	5	2	63,5 +	146 +	2,5 h	4-6 h
Magret de canard	2,5	1	63,5 +	146 +	90 min	4-6 h
<i>Chair brune</i>	-	-	74-80	165-176	4 h	6-8 h
Cuisse de poulet (avec os)						
Cuisse de poulet (sans os)	2,5	1	74-80	165-176	2 h	4-6 h
Cuisse de dinde	-	-	74-80	165-176	8 h	10 h
Cuisse de canard	-	-	74-80	165-176	8 h	10 h
Coquelet en crapaudine	7	2,75	65,5 +	150 +	6 h	8 h
<b>POISSON &amp; CRUSTACÉS</b>						
<i>Poisson</i>	1,25-2,5	0,5-1	52 +	126 +	20 min	30 min
Thon, flétan, vivaneau, sole, saumon, truite, maquereau						
	2,5-5	1-2	52 +	126 +	30 min	40 min
<i>Crustacés</i>	2,5	1	60	140	45 min	60 min
Homard						
Noix de Saint Jacques	2,5	1	60	140	40 min	60 min
Crevettes (Gambas)	-	-	60	140	30 min	40 min
<b>LÉGUMES</b>						
<i>Légumes-racines</i>	< 2,5	< 1	84	183	1-2 h	4 h
Carotte, panais, pomme de terre, navet, céleri, betterave						
	2,5-5	1 - 2	84	183	2,5 h	4 h

<b>Autres légumes</b> Asperge, brocolis, maïs, chou-fleur, aubergine, oignon, haricot vert, fenouil, potiron, petit pois	< 2,5	< 1	84	183	30 min	1,5 h
<b>FRUITS</b>						
<b>Fruits fermes</b> Pomme, poire	< 2,5	< 1	84	183	45 min	2 h
<b>Fruits mous</b> Pêche, abricot, prune, mangue, papaye, nectarine, fruits rouges	< 2,5	< 1	84	183	30 min	1 h
<b>ŒUFS<sup>3</sup></b>						
Œuf mollet (rapide)	Gros	Gros	75	167	15 min	18 min
Œuf mollet (lente)	Gros	Gros	63,5	146	45 min	1,5 h
Œuf dur	Gros	Gros	71	160	45 min	1,5 h
Œuf pasteurisé	Gros	Gros	57	135	1,25 h	2 h
Œufs brouillés (5 œufs)	Gros	Gros	75	167	20 min	20 min

<sup>1</sup> Par épaisseur, on entend la partie la plus épaisse de l'ingrédient emballé dans le sac sous-vide. Les temps de cuisson indiqués s'appliquent aux ingrédients à la sortie du réfrigérateur. Si les ingrédients sont congelés, ajouter 15 minutes supplémentaires.

<sup>2</sup> Les pièces de viande « dures » cuisent à la même vitesse que les pièces plus tendres. Cependant, nous recommandons des temps de cuisson plus longs afin d'attendrir ces morceaux.

<sup>3</sup> Dans le cas d'œufs cuits dans leur coquille, il n'est pas nécessaire de les emballer dans des sacs sous-vide au préalable.