



SAS Milord
PARIS NORD,
6 route de Compiègne
60410 Verberie

Tél. : 03 44 91 12 72
Fax : 03 44 91 18 97
Mail : contact@milord.fr

Températures pour la cuisson sous vide

Tableau de synthèse des températures pour cuire sous vide vos plats.

Cuisson à basses températures et cuisson aliments sous vide dans les sachets (**SCU**, **SRC C**).

Pour prendre la température à coeur et pouvoir percer un sachet sous vide avec une **sonde fine** , tout en gardant le **sachet** hermétique une fois la sonde retirée. **Thermomètres** et **Mousses**.

Tableau de cuisson SOUS VIDE à basses températures avec un four ventilé.

Le Boeuf

BŒUF	SAISIR Durée par face	DURÉE MOYENNE DE CUISSON Four Ventilé	FOUR Température	SONDE Température à cœur
CÔTE	2 min	2½ heures	80° C	Bleu :45/48° C Saignant : 50/54° C A point : 55/57° C Bien cuit : 64° C
CÔTE COUVERTE	1,30 min	2 heures	80° C	Bleu :45/48° C Saignant : 50/54° C A point : 55/57° C Bien cuit : 64° C
STEAKS	30 secondes	45 min	85° C	Bleu :45/48° C Saignant : 50/54° C A point : 55/57° C Bien cuit : 64° C
ENTRECÔTE	30 secondes	40 min	80° C	Bleu :45/48° C Saignant : 50/54° C A point : 55/57° C Bien cuit : 64° C
ENTRECÔTES DOUBLES	1½ min	1 heure	80° C	Bleu :45/48° C Saignant : 50/54° C A point : 55/57° C Bien cuit : 64° C
FILET	2 min	1½ heure	80° C	Bleu :45/48° C Saignant : 50/54° C A point : 55/57° C Bien cuit : 64° C

BŒUF	SAISIR Durée par face	DURÉE MOYENNE DE CUISSON Four Ventilé	FOUR Température	SONDE Température à cœur
MEDAILLONS	30 secondes	35 min	85° C	Bleu :45/48° C Saignant : 50/54° C A point : 55/57° C Bien cuit : 64° C
PAUPIETTES	1 min	45 min	85° C	66° C
PAVES	1½ min	45 min	80° C	Bleu :45/48° C Saignant : 50/54° C A point : 55/57° C Bien cuit : 64° C
RÔTI	4 min	2 heures	80° C	Bleu :45/48° C Saignant : 50/54° C A point : 55/57° C Bien cuit : 64° C
RUMSTECK	4 min	2 heures	80° C	Bleu :45/48° C Saignant : 50/54° C A point : 55/57° C Bien cuit : 64° C

Méthode cuisson : Produit mis sous vide dans **sac de cuisson** Milord 121°

Sonde de Température : Positionnée au cœur du produit à travers la « **Mousse Rouge Milord** »

Les durées de cuisson sont à titre d'exemple, seule l'unité de température « à cœur » sert de référence.

Le veau

VEAU	SAISIR Durée par face	DURÉE MOYENNE DE CUISSON Four Ventilé	FOUR Température	SONDE Température à cœur
CARRE	2 min	2¾ heures	80° C	Bleu : 54/55° C Rosé : 56/58° C A point : 60/61° C Bien cuit 70° C
CÔTELETTES	30 secondes	50 min	80° C	Bleu : 54/55° C Rosé : 56/58° C A point : 60/61° C Bien cuit 70° C
CÔTELETTES DOUBLES	1 min	1¾ heure	80° C	Bleu : 54/55° C Rosé : 56/58° C A point : 60/61° C Bien cuit 70° C
EMINCE	Juste revenu	40 min	65° C	Bleu : 54/55° C Rosé : 56/58° C A point : 60/61° C Bien cuit 70° C
FILET D'ÉPAULE	1 minute 30	1½ heure	80° C	Bleu : 54/55° C Rosé : 56/58° C A point : 60/61° C Bien cuit 70° C
FILET	2 min	1¾ heure	80° C	Bleu : 54/55° C Rosé : 56/58° C A point : 60/61° C Bien cuit 70° C

VEAU	SAISIR Durée par face	DURÉE MOYENNE DE CUISSON Four Ventilé	FOUR Température	SONDE Température à cœur
MEDAILLONS	30 secondes	45 min	75° C	Bleu : 54/55° C Rosé : 56/58° C A point : 60/61° C Bien cuit 70° C
PETITES ESCALOPES	Justes revenues	40 min	65° C	Bleu : 54/55° C Rosé : 56/58° C A point : 60/61° C Bien cuit 70° C
RÔTI	2 min	2 heures	80° C	Bleu : 54/55° C Rosé : 56/58° C A point : 60/61° C Bien cuit 70° C
PAUPIETTES	30 secondes	45 min	80° C	67/69°
NOIX ET QUASI	1 minute	1 heure 30	80° C	Bleu : 54/55° C Rosé : 56/58° C A point : 60/61° C Bien cuit 70° C

Méthode cuisson : Produit mis sous vide dans **sac de cuisson Milord 121°**

Sonde de Température : Positionnée au cœur du produit à travers la « **Mousse Rouge Milord** »

Les durées de cuisson sont à titre d'exemple, seule l'unité de température « à cœur » sert de référence.

Agneau

AGNEAU	SAISIR Durée par face	DURÉE MOYENNE DE CUISSON Four Ventilé	FOUR Température	SONDE Température à cœur
CARRE	2½ min	1½ heure	80°C	Bleu : 54/55° C Rosé : 59/61°C A point : 64/66°C Bien Cuit : 70° C
CÔTELETTEs	1 min	35 min	75°C	Bleu : 54/55° C Rosé : 56/58° C A point : 60/61° C Bien cuit 70° C
EMINCE-FILET	Juste revenu	35 min	55°C	Bleu : 54/55° C Rosé : 56/58° C A point : 60/61° C Bien cuit 70° C
SELLE	1 min	45 min	75°C	Bleu : 54/55° C Rosé : 56/58° C A point : 60/61° C Bien cuit 70° C
GIGOT AVEC OS	10 min	3½ heures	80°C	Bleu : 54/55° C Rosé : 56/58° C A point : 60/61° C Bien cuit 70° C
GIGOT DESSOSSE EN RÔTI	6 min	3 heures	80°C	Bleu : 54/55° C Rosé : 56/58° C A point : 60/61° C Bien cuit 70° C

AGNEAU	SAISIR Durée par face	DURÉE MOYENNE DE CUISSON Four Ventilé	FOUR Température	SONDE Température à cœur
EPAULE	2 min	1 heure 45	80° C	Bleu : 54/55° C Rosé : 56/58° C A point : 60/61° C Bien cuit 70° C

Méthode cuisson : Produit mis sous vide dans **sac de cuisson** Milord 121°

Sonde de Température : Positionnée au cœur du produit à travers la « **Mousse Rouge Milord** »

Les durées de cuisson sont à titre d'exemple, seule l'unité de température « à cœur » sert de référence.

Le porc

PORC	SAISIR Durée par face	DURÉE MOYENNE DE CUISSON Four Ventilé	FOUR Température	SONDE Température à cœur Bien Cuit : 75/78° C
CARRE	3 min	3¼ heures	80°C	65/68° C
CÔTELETTES	45 secondes	55 min	80°C	68° C
FILET MIGNON	2 min	1½ heure	80°C	64° C
MEDAILLONS	Juste saisi	50 min	75°C	66° C
NOIX PÂTISSIERE	2 min	2½ heures	80°C	66/68° C
RÔTI	3 min	2½ heures	80°C	65/68° C

Méthode cuisson : Produit mis sous vide dans **sac de cuisson** Milord 121°

Sonde de Température : Positionnée au cœur du produit à travers la « **Mousse Rouge Milord** »

Les durées de cuisson sont à titre d'exemple, seule l'unité de température « à cœur » sert de référence.

Le canard

	SAISIR Durée par face	DURÉE MOYENNE DE CUISSON Four Ventilé	FOUR Température	SONDE Température à cœur
MAGRET	3 min	1 heure	80°C	63/65° C

La dinde

	SAISIR Durée par face	DURÉE MOYENNE DE CUISSON Four Ventilé	FOUR Température	SONDE Température à cœur
FILET	3 min	2¼ heures	90°C	72° C
SUPREMES	2 min	50 min	90°C	68 °C

Le poulet

	SAISIR Durée par face	DURÉE MOYENNE DE CUISSON Four Ventilé	FOUR Température	SONDE Température à cœur
--	-----------------------	---------------------------------------	------------------	--------------------------

	SAISIR Durée par face	DURÉE MOYENNE DE CUISSON Four Ventilé	FOUR Température	SONDE Température à cœur
BLANCS	1 min	50 min	90°C	68° C
CUISSES	1 min	1 3/4 heure	90°C	70° C
EMINCE	Juste saisi	40min	75°C	

Exemples de différentes variétés

Le sanglier

	SAISIR Durée par face	DURÉE MOYENNE DE CUISSON Four Ventilé	FOUR Température	SONDE Température à cœur
CUISSES	3 min	3 heures	90°C	70°C
RÔTI	2 min	2 heures 30	90°C	75°C

Le chevreuil

	SAISIR Durée par face	DURÉE MOYENNE DE CUISSON Four Ventilé	FOUR Température	SONDE Température à cœur
MEDAILLONS	1min	50 min	80°C	63°C
NOIX	2 min	1 heure	80°C	65°C

Le lapin

	SAISIR Durée par face	DURÉE MOYENNE DE CUISSON Four Ventilé	FOUR Température	SONDE Température à cœur
CUISSES	1 min	1 h 15 min	80°C	68°C

Poisson en filets

	SAISIR Durée par face Si nécessaire	DURÉE MOYENNE DE CUISSON Four Ventilé	FOUR Température	Sonde Température à cœur
BLANCS, BAR, CABILLAUD...	20 secondes	35 min	70°C	50°C à 55°C
TRUITE, OMBLE...	15 secondes	25 min	70°C	50°C à 55°C
SAUMON	30 secondes	25 à 35 min	70°C	45°C : ROSÉ 55°C : A POINT
LOTTE	30 secondes	30 min	70°C	50°C à 55°C

	SAISIR Durée par face Si nécessaire	DURÉE MOYENNE DE CUISSON Four Ventilé	FOUR Température	Sonde Température à cœur
LIEU JAUNE	30 secondes	35 min	70°C	50 °C à 55°C
THON, ESPADON, MARLIN	25 secondes	20 à 35 min	70°C	40°C : BLEU 45°C : ROSÉ 55°C : A POINT

Méthode cuisson : Produit mis sous vide dans **sac de cuisson** Milord 121°

Sonde de Température : Positionnée au cœur du produit à travers la « **Mousse Rouge Milord** »

Les durées de cuisson sont à titre d'exemple, seule l'unité de température « à cœur » sert de référence.

Tableaux de cuisson SOUS VIDE à basse température avec Thermoplongeur.

Le Boeuf

	POIDS/EPAISSEURS MOYENS	DUREE DE CUISSON SOUS VIDE	TEMPERATURE EAU THERMOPLONGEUR	SAISIR LES 2 FACES LORS DU SERVICE	SONDE Température à cœur Bleu :48/50° Saignant : 53/54° C A point : 55/57° C Bien cuit : 68° C
Aiguillette baronne	600 g	48 heures	66°C	x	Bleu :48/50° C Saignant : 53/54° C A point : 55/57° C Bien cuit : 68° C
Aiguillette baronne	600 g	12 heures	82°C	x	Bleu :48/50° C Saignant : 53/54° C A point : 55/57° C Bien cuit : 68° C
Bavette	1,5 kg	1 h 30 min	54°C	x	Bleu :48/50° C Saignant : 53/54° C A point : 55/57° C Bien cuit : 68° C
Côte	800 g	3 h 30 min	57°C	x	Bleu :48/50° C Saignant : 53/54° C A point : 55/57° C Bien cuit : 68° C

	POIDS/EPAISSEURS MOYENS	DUREE DE CUISSON SOUS VIDE	TEMPERATURE EAU THERMOPLONGEUR	SAISIR LES 2 FACES LORS DU SERVICE	SONDE Température à cœur Bleu :48/50° Saignant : 53/54° C A point : 55/57° C Bien cuit : 68° C
Entrecôte	200 g / 2 cm	45 min	57°C	x	Bleu :48/50° C Saignant : 53/54° C A point : 55/57° C Bien cuit : 68° C
Entrecôte double	400 g / 4 cm	1 h 20 min	58°C	x	Bleu :48/50° C Saignant : 53/54° C A point : 55/57° C Bien cuit : 68° C
Faux-filet	800 g	3 h 20 min	58°C	x	Bleu :48/50° C Saignant : 53/54° C A point : 55/57° C Bien cuit : 68° C
Filet	800 g	2 h 15 min	58°C		Bleu :48/50° C Saignant : 53/54° C A point : 55/57° C Bien cuit : 68° C
Hampe	350 g	5 heures	56°C	x	A point
Joue	1 kg	36 heures	72°C		Bien cuit
Joue	1 kg	15 heures	82°C		Bien cuit
Langue	1,3 kg	18 heures	71°C		Bien cuit
Médallions	100 g / 2 cm	30 min	57°C	x	A point
Paleron	Pièce	15 heures	82°C	x	Bien cuit
Plat de côte	4 x 150 g	48 heures	60°C		Bien cuit
Plats de côte	4 x 150 g	12 heures	82°C		Bien cuit
Queue	4 kg	30 heures	82°C		Bien cuit
Ragout	1 kilo / 2 cm	15 heures	82°C		Bien cuit

	POIDS/EPAISSEURS MOYENS	DUREE DE CUISSON SOUS VIDE	TEMPERATURE EAU THERMOPLONGEUR	SAISIR LES 2 FACES LORS DU SERVICE	SONDE Température à cœur Bleu :48/50° Saignant : 53/54° C A point : 55/57° C Bien cuit : 68° C
Rosbif	800 g	3 h 20 min	58°C		Bleu :48/50° C Saignant : 53/54° C A point : 55/57° C Bien cuit : 68° C
Rôti épaule	1 kilo	48 heures	66°C		Bleu :48/50° C Saignant : 53/54° C A point : 55/57° C Bien cuit : 68° C
Rôti épaule	1 kilo	15 heures	82°C		Bleu :48/50° C Saignant : 53/54° C A point : 55/57° C Bien cuit : 68° C
Steak	200 g / 3 cm	50 min	58°C	x	Bleu :48/50° C Saignant : 53/54° C A point : 55/57° C Bien cuit : 68° C
T-Bone	400 g / 3 cm	1 h 30 min	57°C	x	Bleu :48/50° C Saignant : 53/54° C A point : 55/57° C Bien cuit : 68° C
Tripes	1 kg	18 heures	66°C		Bien cuit

Le veau

	POIDS/EPAISSEURS MOYENS	DUREE DE CUISSON SOUS VIDE	TEMPERATURE EAU THERMOPLONGEUR	SAISIR LES 2 FACES LORS DU SERVICE	SONDE Température à cœur Bleu : 54/55° Rosé : 56/58° A point : 60/61° Bien cuit 70°
Côte	250 g	1 h 15 min	65 °C	x	A point
Filet	800 g	1 h 30 min	65° C		A point

	POIDS/EPAISSEURS MOYENS	DUREE DE CUISSON SOUS VIDE	TEMPERATURE EAU THERMOPLONGEUR	SAISIR LES 2 FACES LORS DU SERVICE	SONDE Température à cœur Bleu : 54/55° Rosé : 56/58° A point : 60/61° Bien cuit 70°
Jarret	200 g	20 heures	66° C		A point
Jarret	200 g	15 heures	82° C		Bien cuit
Joue	4 x 200 g	12 heures	80° C		78°
Langue	900 g	16 heures	71° C		A point
Médailon	80 g / 3 cm	50 min	61° C	x	A point
Noix	800 g	2 h 30 min	65° C		A point
Osso-buco	1 kg / 3 cm	12 heures	82° C		Bien cuit
Quasi	200 g / 6 cm	3 h 45 min	60° C		Rosé
Ragout	1 kilo	12 heures	82° C		Bien cuit
Ris	500 g	2 h 30 min	61° C		Rosé : 56/58° A point : 60/61° Bien cuit 70°
Rognon	Pièce parée	45 min	63° C		Rosé
Rôti/filet	800 g	2 h 30 min	65° C		A point
Steak	150 g / 2 cm	50 min	65° C	x	A point
Tête	Parée, blanchie	3 h 30 min	75° C		Bien cuit

Le porc

	POIDS/EPAISSEURS MOYENS	DUREE DE CUISSON SOUS VIDE	TEMPERATURE EAU THERMOPLONGEUR	SAISIR LES 2 FACES LORS DU SERVICE	SONDE Température à cœur Bleu : 54/55° Rosé : 56/58° A point : 60/61° Bien cuit 70°
Carré sans os	300 g	1 h 15 min	68° C		A point
Côtelette	150 g / 2 cm	1 h 15 min	68° C	x	A point
Cou en tranches	150 g / 2 cm	1 heure	68° C		A point

	POIDS/EPAISSEURS MOYENS	DUREE DE CUISSON SOUS VIDE	TEMPERATURE EAU THERMOPLONGEUR	SAISIR LES 2 FACES LORS DU SERVICE	SONDE Température à cœur Bleu : 54/55° Rosé : 56/58° A point : 60/61° Bien cuit 70°
Echine	600 g	1h 40 min	65° C		A point
Filet mignon	400 g	1 h 10 min	65° C	xx	A point
Joue	Pièce	20 heures	71° C		Bien cuit
Poitrine	700 g	24 heures	72° C		Confit
Palette	Pièce	24 heures	68° C		A point
Médallions	80 g / 3 cm	45 min	65° C		A point
Osso-buco	1 kg / 3 cm	20 heures	66° C		Bien cuit
Pied	Pièce	8 heures	82° C		Bien cuit
Porcelet (cochon de lait)	Dos découenné 800 g	24 heures	66° C		A point
Porcelet (cochon de lait)	Poitrine	12 heures	82° C		Confit
Ragout	1 kg	15 heures	82° C		Bien cuit
Rôti	800 g	2 h 30 min	68° C		A point
Rôti saumuré	1,2 kg	12 heures	68° C		Mi-confit
Travers	400 g	36 heures	65° C		Bien cuit

L'agneau

	POIDS/EPAISSEURS MOYENS	DUREE DE CUISSON SOUS VIDE	TEMPERATURE EAU THERMOPLONGEUR	SAISIR LES 2 FACES LORS DU SERVICE	SONDE Température à cœur Bleu : 54/55° Rosé : 56/58° A point : 60/61° Bien cuit 70°
Baron	2,5 cm	25 min	65°C		A point
Carré	Pièce 400 g	1 h 15 min	65°C		Rosé
Côtelette	100 g	40 min	65°C	x	A point

	POIDS/EPAISSEURS MOYENS	DUREE DE CUISSON SOUS VIDE	TEMPERATURE EAU THERMOPLONGEUR	SAISIR LES 2 FACES LORS DU SERVICE	SONDE Température à cœur Bleu : 54/55° Rosé : 56/58° A point : 60/61° Bien cuit 70°
Epaule	Pièce	15 heures	63°C		Rosé
Selle	200 g / 3 cm	35 min	65°C	x	A point
Filet mignon	80 g / 2 cm	30 min	56°C		A point
Ragout (collier)	1 kg / 3 cm	24 heures	65°C		Bien cuit
Ragout (collier)	1 kg / 3 cm	15 heures	82°C		Bien cuit
Ris	500 g	2 h 30 min	65°C		A point

Pintades et poulets

	POIDS/EPAISSEURS MOYENS	DUREE DE CUISSON SOUS VIDE	TEMPERATURE EAU THERMOPLONGEUR	SAISIR LES 2 FACES LORS DU SERVICE	SONDE Température à cœur A point : 60/62° Bien cuit 72°
Poulet entier Pintade entière Aiguillettes	2 Kg 60 g	1heure 30 35 min	78° C 66° C	x	Bien cuit
Ailes	500 g	2 heures	68° C		A point
Suprêmes	150 g	50 min	66° C	x	Bien cuit
Cuisses	180 g	3 heures	66 °C		Bien cuit
Entier 1,5 kg	Désossé, roulé	3 heures	70° C	x	A point
Mijoté (au vin)	Morceaux	4 heures	75° C		Bien cuit
Sot-l'y-laisse	500 g	40 min	70° C		A point

Canard

	POIDS/EPAISSEURS MOYENS	DUREE DE CUISSON SOUS VIDE	TEMPERATURE EAU THERMOPLONGEUR	SAISIR LES 2 FACES LORS DU SERVICE	SONDE Température à cœur Rosé : 60/62° A point : 78° Bien cuit 82°
Confit	Morceaux	18 heures	85°C		Bien cuit
Cuisses	180 g	5 heures	65°C	x	Rosé
Foie gras	600 g (roulé)	35 min	57°C		Mi-cuit 48°
Magret	200 g	50 min	57°C	x	Rosé
Ragout	Cuisses s/os	3 heures	85°C		Bien cuit

Autres volailles

	POIDS/EPAISSEURS MOYENS	DUREE DE CUISSON SOUS VIDE	TEMPERATURE EAU THERMOPLONGEUR	SAISIR LES 2 FACES LORS DU SERVICE	SONDE Température à cœur Rosé : 58/62° A point : 78° Bien cuit 82°
Caille	Entière	1 h 30 min	65° C		Rosé
Cailles	Filets	1 heure	58 °C	x	Rosé 55° C
Chapon entier	Désossé, roulé	12 heures	85° C		A point
Dinde	Cuisse	2 heures	82° C	x	A point
Dinde	Rôti 1 kg	2 heures	82 °C		A point
Foie gras oie	600 g (roulé)	45 min	57° C		Mi-cuit 45° C
Oie entière	Désossée, roulée	12 heures	85° C		A point
Pigeon	Entier	1 h 30 min	65° C		Rosé
Pigeon	Filets	1 heure	65° C	x	Rosé
Pigeon	Cuisses	1 h 30 min	65° C		Rosé
Pigeon	Cuisses	12 heures	68° C		Confit

Le cerf

	POIDS/EPAISSEURS MOYENS	DUREE DE CUISSON SOUS VIDE	TEMPERATURE EAU THERMOPLONGEUR	SAISIR LES 2 FACES LORS DU SERVICE	SONDE Température à cœur Rosé : 58/62° A point : 78° Bien cuit 82°
Noix	500 g	1 h 20 min	65° C		Rosé
Médailles	100 g / 2 cm	25 min	65° C		Rosé

Le chevreuil

	POIDS/EPAISSEURS MOYENS	DUREE DE CUISSON SOUS VIDE	TEMPERATURE EAU THERMOPLONGEUR	SAISIR LES 2 FACES LORS DU SERVICE	SONDE Température à cœur Rosé : 58/62° A point : 78° Bien cuit 82°
Cœur	Pièces Parées	1 h 30 min	65° C		Rosé
Selle	400 g	1 h 10 min	65° C		Rosé
Médailles	100 g / 2 cm	25 min	65° C		Rosé

Le lapin

	POIDS/EPAISSEURS MOYENS	DUREE DE CUISSON SOUS VIDE	TEMPERATURE EAU THERMOPLONGEUR	SAISIR LES 2 FACES LORS DU SERVICE	SONDE Température à cœur A point : 78° Bien cuit 82°
Cuisses	Pièces	1 heure	80°C		A point
Ragout	Morceaux	1 h 40 min	80°C		Bien cuit

Poissons d'eau douce filets

	POIDS/EPAISSEURS MOYENS	DUREE DE CUISSON SOUS VIDE	TEMPERATURE EAU THERMOPLONGEUR	TEMPERATURE DE CUISSON A COEUR	POINT DE CUISSON A COEUR
Filet brochet	150 g / 2,5 cm	8 à 20 min	55°C à 59°C	48°C à 59°C	Nacré à bien cuit
Filet féra	150 g / 2,5 cm	8 à 20 min	55°C à 59°C	48°C à 59°C	Nacré à bien cuit
Filet perche	150 g / 2,5 cm	8 à 20 min	55°C à 59°C	48°C à 59°C	Nacré à bien cuit

	POIDS/EPAISSEURS MOYENS	DUREE DE CUISSON SOUS VIDE	TEMPERATURE EAU THERMOPLONGEUR	TEMPERATURE DE CUISSON A COEUR	POINT DE CUISSON A COEUR
Filets perche	10 g à 20 g	5 min	55°C	52°C	Nacré
Filet sandre	150 g / 2,5 cm	8 à 20 min	55°C à 59°C	48°C à 59°C	Nacré à bien cuit
Filet truite	150 g / 2,5 cm	8 à 20 min	55°C à 59°C	48°C à 59°C	Nacré à bien cuit
Ecrevisses	Entières	6 min	65°C	49°C	Nacré
Ecrevisses	Queues décortiquées	6 min	55°C	49°C	Nacré

Poissons de mer filets

	POIDS/EPAISSEURS MOYENS	DUREE DE CUISSON SOUS VIDE	TEMPERATURE EAU THERMOPLONGEUR	TEMPERATURE DE CUISSON A COEUR	POINT DE CUISSON A COEUR
Espadon	150 g / 2,5 cm	6 à 20 min	55°C à 60°C	40°C à 58°C	Bleu à bien cuit
Filet bar	150 g / 2,5 cm	7 à 20 min	55°C à 60°C	48°C à 58°C	Nacré à bien cuit
Filet cabillaud	170 g / 2,5 cm	7 à 20 min	55°C à 60°C	48°C à 58°C	Nacré à bien cuit
Filet sandre	130 g / 2,5 cm	8 à 20 min	55°C à 60°C	48°C à 58°C	Nacré à bien cuit
Filet saumon	150 g / 2,5 cm	6 à 20 min	55°C à 60°C	44°C à 58°C	Bleu à bien cuit
Filet sole	120 g / 2,5 cm	8 à 20 min	55°C à 60°C	48°C à 58°C	Nacré à bien cuit
Lotte	150 g / 3 cm	8 à 20 min	55°C à 60°C	48°C à 58°C	Nacré à bien cuit
Merlu	150 g / 2 cm	8 à 20 min	55°C à 60°C	48°C à 58°C	Nacré à bien cuit
Raie	Aile	45 min	55°C à 60°C	50°C à 58°C	Nacré à bien cuit
Thon	150 g / 2,5 cm	6 à 20 min	55°C à 60°C	40°C à 58°C	Bleu à bien cuit
Turbot	150 g / 2 cm	7 à 20 min	55°C à 60 °C	48°C à 58°C	Nacré à bien cuit
Vivaneau	150 g / 1,5 cm	8 à 20 min	48°C à 60°C	48°C à 58°C	Nacré à bien cuit

Fruits de mer

	POIDS/EPAISSEURS MOYENS	DUREE DE CUISSON SOUS VIDE	TEMPERATURE EAU THERMOPLONGEUR	TEMPERATURE DE CUISSON A COEUR	POINT DE CUISSON A COEUR
Calamars émincés	2,5 cm	2 h 10 min	65°C	60°C	Bien cuit
Coques	1 litre / Entières	20 min	70°C	52°C	A point
Crabe	Entier, moyen	1 h 30 min	65°C	48°C	Nacré
Crabe	1 kg chair	25 min	65°C	48°C	Nacré
Gambas	Queues épluchées sans boyaux	15 min	55°C	49°C	Nacré
Homard	Queue avec carapace	13 min	70°C	49°C	Nacré
Homard	Queue décortiquées	13 min	55°C	49°C	Nacré
Langouste	Queue avec carapace	13 min	70°C	49°C	Nacré
Langouste	Queue décortiquée	13 min	55°C	49°C	Nacré
Langoustines	Entières	6 min	70°C	49°C	Nacré
Langoustines	Queues décortiquées	6 min	55°C	49°C	Nacré
Huitres	Chair et jus / 100 g	4 min	55°C	42°C	A point
Noix St Jacques	2,5 cm	12 min	55°C	52°C	Nacré
Ormeaux	Pièces	6 heures	82°C	82°C	Bien cuit
Poulpe émincé	2,5 cm	5 h 30 min	78°C	78°C	Bien cuit
Queues Crevettes	2,5 cm	13 min	55°C	49°C	Nacré
Seiche	1 kilo	4 heures	82°C	82°C	Bien cuit

Légumes frais, parés, nettoyés

	POIDS/EPAISSEURS MOYENS	DUREE DE CUISSON SOUS VIDE	TEMPERATURE EAU THERMOPLONGEUR
Ail gousses	Pelées	35 min	85°C
Artichauts	Cœurs	1 heure	85°C
Asperges blanches	Pelées	30 min	85°C
Asperges vertes	Sommités	20 min	85°C

	POIDS/EPAISSEURS MOYENS	DUREE DE CUISSON SOUS VIDE	TEMPERATURE EAU THERMOPLONGEUR
Aubergines	1 cm	10 min	90°C
Betteraves	1 cm	1 h 30 min	85°C
Betteraves	Entières	4 heures	85°C
Betteraves	Mini	1 h 30 min	85°C
Brocolis	Sommités	20 min	90°C
Carottes	1 cm	45 min	85°C
Carottes fanes	Mini légumes	1 heure	80°C
Céleri rave	1 cm	25 min	85°C
Champignons	2 cm	15 min	80°C
Chou blanc	Emincé	2 h 30 min	85°C
Chou frisé	Emincé	15 min	88°C
Chou Romanesco	Sommités	20 min	85°C
Chou rouge	Emincé	2 h 30 min	88°C
Chou vert	Emincé	15 min	85°C
Choucroute	Fermentée	1 heure	85°C
Chou-fleur	Sommités	50 min	85°C
Chou pointu	Emincé	20 min	85°C
Chou-rave	Emincé	30 min	85°C
Choux de Bruxelles	Entiers	25 min	85°C
Courge	2 cm	45 min	80°C
Courgettes	1 cm	15 min	80°C
Endives	En moitiés	30 min	80°C
Epinards	Branches	10 min	85°C
Fenouil	Emincé	30 min	85°C
Fenouil	Entier moyen	1 h 15 min	85°C
Fenouil	Mini légumes	55 min	85°C
Fenouil	Tiges	10 min	75°C

	POIDS/EPAISSEURS MOYENS	DUREE DE CUISSON SOUS VIDE	TEMPERATURE EAU THERMOPLONGEUR
Haricots-verts	500 g	1 h 15 min	85°C
Haricots nains	500 g	45 min	80°C
Lentilles trempées	500 g	1 h 15 min	95°C
Maïs	Epis	1 heure	90°C
Maïs	Mini-épis	20 min	85°C
Melon	Tranches sans peau	30 min	62°C
Navets	1 cm	25 min	85°C
Oignons	Moyens	45 min	90°C
Panais	1 cm	25 min	90°C
Persil racines	15 pièces	1 heure	85°C
Petits pois	1 kg	25 min	80°C
Poireaux	Emincé	40 min	80°C
Poivrons	Emincés	20 min	85°C
Poivrons	Coupés en 3	30 min	85°C
Pommes terre	1 cm	30 min	90°C
Pommes terre	Moyennes	1 h 30 min	90°C
Radis	Entiers	45 min	90°C
Salsifis	3 cm	45 min	90°C
Tomates	Epépinées	5 min	90°C
Tomates cocktail	entières	10 min	65°C
Topinambour	Avec peau	1 h 30 min	85°C

Autres légumes

	POIDS/EPAISSEURS MOYENS	DUREE DE CUISSON SOUS VIDE	TEMPERATURE EAU THERMOPLONGEUR	POINT DE CUISSON
Purée céleri		2 heures	85°C	Bien cuit

	POIDS/EPAISSEURS MOYENS	DUREE DE CUISSON SOUS VIDE	TEMPERATURE EAU THERMOPLONGEUR	POINT DE CUISSON
Purée pommes terre	1 kg	1 h 30 min	95°C	Bien cuit
Purée topinambours	500 g épluchés	1 heure	70°C	
Ratatouille	1 kg	35 min	85°C	A point

Fruits frais, parés, nettoyés

	POIDS/EPAISSEURS MOYENS	DUREE DE CUISSON SOUS VIDE	TEMPERATURE EAU THERMOPLONGEUR
Abricots	En moitiés	30 min	65°C
Ananas	Tranches 1 cm	30 min	82°C
Bananes	Pièce	30 min	82°C
Fraises	Entières dans sirop	15 min	65°C
Pêche	En moitiés	30 min	65°C
Pommes	Pièce	1 heure	85°C
Pommes	Emincées	35 min	72°C
Poires	Pièce	1 heure	85°C
Poires	Emincées	35 min	72°C

Confiture et chutney

	POIDS/EPAISSEURS MOYENS	DUREE DE CUISSON SOUS VIDE	TEMPERATURE EAU THERMOPLONGEUR
Coulis fruits rouges	2 litres	2 heures	70°C
Pommes compote	1 kg / 1 cm	1 heure	85°C
Chutney	1 kg	1 heure	70°C
Sirop sucré	1 litre	1 heure	70°C

Divers / Autres

	POIDS/EPAISSEURS MOYENS	DUREE DE CUISSON SOUS VIDE	TEMPERATURE EAU THERMOPLONGEUR
Crème Anglaise	1 litre	1 heure	84°C
Bolognaise	1 kilo	3 heures	68°C
Fumet (poissons, crustacés)	1 litre	2 heures	80°C
Galantine	1 kilo	6 heures	66°C
Infusion d'alcool	1 litre	1 h 30 min	72°C
Infusion d'huile	1 litre	2 heures	55°C
Infusion de vinaigre	1 litre	2 heures	80°C
Jus de volaille	1 litre	2 heures	80°C
Minestrone	1 litre	1 h 30 min	80°C
Magret farci foie gras	1 pièce sans peau	35 min	58°C / Rosé
Pâté	Terrine en mm 270 x 110 x 85	3 heures	80°C / A point
Paupiettes	150 g / 3 cm	2 heures	68°C / A point 1 min
Riz	Riz 150 g Eau 4 dl	1 heure	95°C