



GUIDE DE CUISSON SOUS-VIDE

Produit	Température	Temps
POISSONS		
Anguille	59 °C / 138 °F	10'
Calamar	65 °C / 149 °F	25'
Chinchard	55 °C / 131 °F	18'
Chipiron	55 °C / 131 °F	7'
Colin	60 °C / 140 °F	12'
Espadon	50 °C / 122 °F	12-15'
Esturgeon	61 °C / 142 °F	16'
Foie de lotte	65 °C / 149 °F	3h 15'
Lotte	60 °C / 140 °F	12'
Loup de mer	60 °C / 140 °F	12'
Maquereau	55 °C / 131 °F	13'
Mérou	55 °C / 131 °F	14'
Morue	65 °C / 149 °F	30'
Raie	55 °C / 131 °F	12'
Rouget	55 °C / 131 °F	5'
Saumon	65 °C / 149 °F	14'
Seiche	64 °C / 147 °F	10h
Sole	56 °C / 133 °F	20'
Thon	50 °C / 122 °F	11'
Ventrêche de thon	50 °C / 122 °F	8'
FRUITS DE MER		
Coques	90 °C / 194 °F	2'
Couteaux	65 °C / 149 °F	5'
Gambon écarlate	65 °C / 149 °F	7'
Huîtres	85 °C / 185 °F	4'
Moules	90 °C / 194 °F	2'
Moules de roche	80 °C / 176 °F	3'
Palourdes	90 °C / 194 °F	2'
Poulpe	77 °C / 171 °F	5h
VIANDES		
Aiguillette de porc	65 °C / 149 °F	16h
Bifteck de côte	<i>Voir recette</i>	<i>Voir recette</i>
Blanc de pigeon	65 °C / 149 °F	15'
Blanc de poularde	62 °C / 144 °F	1h 30'
Blanc de poulet	65 °C / 149 °F	35'
Blanc de poulet fermier	65 °C / 149 °F	50'
Caille farcie	65 °C / 149 °F	1h
Carré d'agneau	60 °C / 140 °F	35'
Chateaubriand	60 °C / 140 °F	45'
Cochon de lait entier	80 °C / 176 °F	12h



GUIDE DE CUISSON SOUS-VIDE

Produit	Température	Temps
Cœur de veau	80 °C / 176 °F	24h
Côte de porc	80 °C / 176 °F	18h
Côte de veau	70 °C / 158 °F	12h
Côtelette de porc	65 °C / 149 °F	1h
Cuisse de canard	80 °C / 176 °F	8-10h
Cuisse de dinde	75 °C / 167 °F	4h
Cuisse de perdrix	80 °C / 176 °F	6h
Cuisse de pigeon	80 °C / 176 °F	2h 30'
Cuisse de poularde	68 °C / 154 °F	1h
Cuisse de poulet	80 °C / 176 °F	2h
Épaule de chevreau	80 °C / 176 °F	10h
Épaule de mouton	80 °C / 176 °F	18h
Escabèche de caille	90 °C / 194 °F	3h
Faux-filet (à point) - 220gr 4 cm	70 °C / 158 °F	15'
Faux-filet (bien cuit) - 220gr 4 cm	70 °C / 158 °F	20'
Faux-filet (bleu) - 220gr 4 cm	70 °C / 158 °F	8'
Faux-filet (saignant) - 220gr 4 cm	70 °C / 158 °F	10'
Foie de veau	65 °C / 149 °F	1h
Foie gras	65 °C / 149 °F	30'
Gorge de mouton	80 °C / 176 °F	16h
Gorge de porc	80 °C / 176 °F	18h
Hamburger	65 °C / 149 °F	25'
Jarret de porc	80 °C / 176 °F	10h
Jarret de veau	80 °C / 176 °F	16h
Joue de porc	80 °C / 176 °F	8h
Joue de veau	80 °C / 176 °F	14-18'
Langue de veau	90 °C / 194 °F	8h
Lapin	80 °C / 176 °F	1h
Lapin en terrine	74 °C / 165 °F	12h
Magret de canard	65 °C / 149 °F	50'
Magret de caneton	65 °C / 149 °F	25'
Museau – oreille de porc	80 °C / 176 °F	18h
Pieds de porc	80 °C / 176 °F	18h
Poitrine de porc	80 °C / 176 °F	10h
Poularde	62 °C / 144 °F	1h 30'
Queue de porc	82 °C / 180 °F	8h
Queue de taureau	82 °C / 180 °F	8h
Ragoût de bœuf	80 °C / 176 °F	16h
Ris de veau	82 °C / 180 °F	8h
Rognons de veau	85 °C / 185 °F	1h 30'
Terrine de bacon et râbles de lapin	65 °C / 149 °F	12'
Tripes de veau	82 °C / 180 °F	8h



GUIDE DE CUISSON SOUS-VIDE

Produit	Température	Temps
LÉGUMES VERTS		
Ail confit	85 °C / 185 °F	1h
Ail jeune	85 °C / 185 °F	10-25'
Artichaut	85 °C / 185 °F	25-45'
Asperges blanches	85 °C / 185 °F	40'
Asperges vertes	85 °C / 185 °F	24'
Betterave	85 °C / 185 °F	2'
Blette	85 °C / 185 °F	15'
Carotte	85 °C / 185 °F	45-55'
Carotte baby	85 °C / 185 °F	16-20'
Céleri-rave	85 °C / 185 °F	30'
Champignons	85 °C / 185 °F	15'
Chou-fleur	85 °C / 185 °F	40'
Ciboulette	85 °C / 185 °F	30'
Coing	85 °C / 185 °F	45'
Courgette	85 °C / 185 °F	14-15'
Courgette baby	85 °C / 185 °F	20'
Epinards	85 °C / 185 °F	15'
Fenouil	85 °C / 185 °F	50'
Fèves surgelées	85 °C / 185 °F	20'
Navet	85 °C / 185 °F	20-40'
Navet noir	85 °C / 185 °F	20-25'
Pak choy	85 °C / 185 °F	6'
Panais	85 °C / 185 °F	10'
Patate douce	90 °C / 194 °F	50'
Petits pois surgelés	85 °C / 185 °F	15'
Poivron rouge	80 °C / 176 °F	50'
Pomme de terre en chips 1 cm	85 °C / 185 °F	25'
Pomme de terre entière	85 °C / 185 °F	3h
Pomme de terre garnison	90 °C / 194 °F	50'
Potiron	85 °C / 185 °F	12-15'
Radis	85 °C / 185 °F	5'
Rhubarbe	61 °C / 142 °F	1h
Rutabaga	85 °C / 185 °F	16'
Salsifis	85 °C / 185 °F	14'
FRUIT ET AUTRES		
Ananas	80 °C / 176 °F	30'
Banane	65 °C / 149 °F	20'
Cerise	83 °C / 181 °F	20'
Coco	83 °C / 181 °F	40'
Crème anglaise	83 °C / 181 °F	20'
Figues	63 °C / 145 °F	40'



GUIDE DE CUISSON SOUS-VIDE

Produit	Température	Temps
Grenadine	80 °C / 176 °F	30'
Jus de framboise	65 °C / 149 °F	45'
Kaki	83 °C / 181 °F	35'
Kiwi	80 °C / 176 °F	20'
Melon	65 °C / 149 °F	20'
Orange confite au sirop (ébullantée au préalable)	65 °C / 149 °F	2h
Papaye	64 °C / 147 °F	45'
Pastèque	65 °C / 149 °F	20'
Pêches au sirop	80 °C / 176 °F	45'
Poires en purée	83 °C / 181 °F	1h
Pomme	85 °C / 185 °F	12'
Prune	65 °C / 149 °F	20'