

# TEMPS ET TEMPÉRATURES DE CUISSON SOUS-VIDE

## Directives générales :

- Les températures et temps de cuisson sont des valeurs approximatives, qui dépendent de multiples facteurs tels que la qualité, l'alimentation, les conditions d'élevage, l'abattage et de la tendreté de l'aliment. Dans le cas des aliments saisis, par exemple, on peut considérer que le degré de cuisson souhaité est obtenu lorsque la température à cœur est atteinte.
- Important : Les aliments crus ou non pasteurisés ne doivent jamais être servis aux personnes particulièrement sensibles au système immunitaire affaibli, aux femmes enceintes, aux enfants de moins de quatre ans ou aux personnes âgées. Pour des raisons de sécurité, nous recommandons que les aliments ne soient pas conservés entre 5 °C et 55 °C pendant plus de quatre heures.
- Toutes les indications sans garantie



	DEGRÉ DE CUISSON	TEMPÉRATURE DU BAIN-MARIE	TEMPS DE CUISSON	TEMPÉRATURE À CŒUR	COMMENTAIRE S/ CONSEILS POUR LE SERVICE
Steaks – filet, entrecôte, rumsteck, faux-filet, etc. Épaisseur : jusqu'à 8 cm	BLEU	53 °C	60 minutes		Saisir à feu vif ou faire griller brièvement, 30 secondes de chaque côté
	SAIGNANT	56 °C	60 minutes	54 °C	
	À POINT	58 °C	60 minutes	56 °C	
	CUIT	60 °C	90 minutes	60 °C	
	BIEN CUIT	72 °C	90 minutes	72 °C	
Rôti – Côte, côte à l'os, rond de gîte de noix, gîte à la noix, plat de tranche, etc. Épaisseur : env. 10 cm	BLEU	53 °C	2,5 heures		Peut être doré avant ou après la cuisson sous vide ; faire dorer 45 secondes de chaque côté
	SAIGNANT	57 °C	2,5 heures		
	À POINT	61 °C	2,5 heures		
	CUIT	69 °C	2,5 heures		
	BIEN CUIT	75 °C	2,5 heures		
Gros bout, poitrine, salaisons	CUISSON DOUCE	65 °C	48 heures	63 °C	Griller, saisir à feu vif, glacer ou servir directement sorti du sachet
Cuire au four, langue	CUISSON DOUCE	67 °C	48 heures	63 °C	Griller ou couper en fines tranches et saler



Côtelettes, faux-filet, côtes à l'os Épaisseur : env. 1 cm	SAIGNANT	56 °C	2 heures	
	À POINT	59 °C	2 heures	
	CUIT/BIEN CUIT	67 °C	2 heures	
Gîtes Épaisseur : 5-8 cm à l'endroit le plus épais	CUISSON DOUCE	69 °C	18-24 heures	
Paleron Épaisseur : jusqu'à 13 cm	CUISSON DOUCE	64 °C	12 heures	
Lange, collier, plat de joue	CUISSON DOUCE	69 °C	26-30 heures	



Crevettes décortiquées	52 °C	30 minutes
Coquilles Saint-Jacques détachées	54 °C	10 minutes
Homard décortiqué	58 °C	25 minutes
Filet de thon	49 °C	18 minutes
Filet de silure	57 °C	20 minutes
Filet de cabillaud	53 °C	22 minutes
Filet d'aiglefin	56 °C	18 minutes
Filet de flétan	56 °C	22 minutes
Filet de sandre	56 °C	22 minutes
Filet de vivaneau rouge	50 °C	20 minutes
Filet de saumon	52 °C	12 minutes
Filet de perche	52 °C	15 minutes
Filet d'espardon	55 °C	15 minutes
Filet de perche du Nil	57 °C	15 minutes



**VOLAILLE**

	TEMPÉRATURE DE BAIN-MARIE	TEMPS DE CUISSON
Blanc de poulet (avec os)	58 °C	90 minutes
Blanc de poulet (sans os)	58 °C	60 minutes
Cuisse de poulet (sans os)	65 °C	90 minutes
Cuisse de poulet (avec os)	65 °C	105 minutes
Blanc de dinde	58 °C	2 heures
Cuisse de dinde	80 °C	8-12 heures



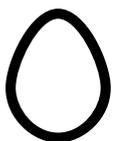
**PORC**

	DEGRÉ DE CUISSON	TEMPÉRATURE DU BAIN-MARIE	TEMPS DE CUISSON	TEMPÉRATURE À CŒUR
Côtelettes, faux-filet, steaks Épaisseur : jusqu'à 10 cm	À POINT	62 °C	90 minutes	60 °C
	CUIT	66 °C	105 minutes	64 °C
	BIEN CUIT	71 °C	2 heures	71 °C
Rôti, paleron Épaisseur : jusqu'à 15 cm	À POINT	66 °C	12 heures ou plus	66 °C
Faux-filet Épaisseur : jusqu'à 5 cm		68 °C	2 heures	68 °C
Plats de côtes, côtes de longe	CUISSON DOUCE	70 °C	18 heures	70 °C



**FRUITS & LÉGUMES**

	TEMPÉRATURE DE BAIN-MARIE	TEMPS DE CUISSON	COMMENTAIRES / CONSEILS POUR LE SERVICE
Légumes-racines – pommes de terre, carottes, navets, betteraves, panais, oignons, etc.	85 °C	60 minutes	La cuisson des légumes coupés en tranches (Épaisseur : 2-3 cm) est plus rapide et plus homogène. Contrôler le degré de cuisson et, si nécessaire, laisser cuire plus longtemps. Les légumes sont cuits, mais fermes au toucher.
Légumes tendres – asperges, chou-fleur, brocoli, haricots, petits pois, potiron, etc.	85 °C	30 minutes	
Banane	56 °C	20 minutes	
Ananas, pêches, fraises, cerises	65 °C	25 minutes	
Pommes, poires	85 °C	25 minutes	



**OEUFS**

	TEMPÉRATURE DE BAIN-MARIE	TEMPS DE CUISSON	JAUNE D'ŒUF	BLANC D'ŒUF
Œufs rapides, pochés dans leur coquille	75 °C	15 minutes		
Œufs brouillés rapides, moelleux en sachet	86 °C	15 minutes	Malaxer le sachet toutes les 3 à 5 minutes	
Œufs brouillés rapides et durs en sachet	92 °C	16 à 22 minutes	Malaxer le sachet toutes les 10 minutes	
Tableau des temps de pochage des œufs entiers :	57 °C	60 minutes	Chaud, liquide	Fluide, à peine trouble
	60 °C	60 minutes	Fluide	Trouble, commence à devenir gélatineux
	63 °C	60 minutes	Fluide, mais plus visqueux	Légèrement gélatineux, très souple
	66 °C	60 minutes	Visqueux, mais toujours fluide	Souple
	68 °C	60 minutes	Épais, mais pas dur, visqueux	Souple, mais commence à durcir
	71 °C	60 minutes	Consistance fondante	Presque entièrement durci
	74 °C	60 minutes	Le jaune d'œuf est dur à l'extérieur, mais encore humide au centre	Entièrement durci
	77 °C	60 minutes	Dur, humide	Dur
	79 °C	60 minutes	Dur, devient sec	Très dur