








# Tableau de cuisson sous vide

En règle générale, la température à cœur de la viande ou du poisson correspond à la température indiquée.

Aliment		Morceau	Épaisseur/ découpe	Température de l'eau	Durée
Bœuf		Rib-eye, steak de côte couverte	3-4 cm	56°C	4 h
		Filet	tranche du mi- lieu (800 g)	56°C	3 h
		Entrecôte	3-4 cm	56°C	4 h
		Steak porterhouse	entier / 4-5 cm	56°C	4 h
		Short ribs	entier	58°C	24 h
Porc		Filet mignon	entier	57°C	1 h
		Côtelette	2-3 cm	58°C	2 h
		Filet/steak	2-3 cm	58°C	2 h
		Cou	entier	58°C	5 h
		Épaule	800 g, désossée	59°C	24 h
Poulet		Poitrine	entière	66°C	1 h
		Cuisse	entière	66°C	2 h
Lamm		Épaule	entière	65°C	14 h
		Jarret	entier	65°C	12 h
		Rack	entier	58°C	1.5 h
		Filet	entier	58°C	1 h
		Filet mignon	entier	56°C	40 min

Aliment		Morceau	Épaisseur/ découpe	Température de l'eau	Durée
Veau		Jarret	découpé	65°C	18 h
		Aiguillette	entière	56°C	4 h
		Côtelette	3-4 cm	56°C	3 h
		Filet mignon	entier	56°C	4 h
Poisson		Filet de cabillaud	env. 180 g	59°C	35 min
		Filet de perche		59°C	20 min
		Filet de féra		59°C	25 min
		Filet de truite		59°C	25 min
		Filet de brochet		59°C	25 min
		Filet de sandre	env. 150 g	59°C	30 min
Légumes		Légumes-racines:  pomme de terre, ca- rotte, panais, oignon, etc.	entier  (coupés en tranches de 2-3 cm, les légumes cuisent plus vite et plus uniformément. Vérifier la cuisson et la prolonger si nécessaire.)	85°C	60 min
		Légumes tendres:  asperge, chou-fleur, brocoli, haricot, cour- ge, etc.	entier	85°C	30 min