

## Chauffe-liquide sous vide «Pro»

### Félicitations

pour votre achat du chauffe-liquide sous vide «Pro» de Betty Bossi. Examiné en détail par nos testeurs de produits, le chauffe-liquide sous vide «Pro» s'est vu attribuer la note «très bien». Il répond aux sévères exigences de qualité de Betty Bossi et bénéficie de la fameuse garantie de réussite.

### Le sous vide en bref

Ce mode de préparation consiste à faire cuire de la viande à l'abri de l'air, lentement au bain-marie, à une température constante et basse. Cuite dans son propre jus, la viande est particulièrement aromatique, tendre et juteuse. La température joue un rôle important. Selon la pièce de viande, elle doit être maintenue constante pendant plusieurs heures (+/- 0,5° C). Grâce au chauffe-liquide sous vide «Pro», cette nouvelle technique peut être aussi utilisée très simplement chez soi.

### Quels sont les accessoires requis?

C'est très simple avec le kit d'initiation «VAC» de Betty Bossi (n° d'art. 24930). Il comprend 10 grands sachets et 10 petits sachets sous vide ainsi qu'une pompe manuelle. Si vous possédez déjà une scelleuse sous vide électrique, vous pouvez l'utiliser. Vérifiez bien que les sachets sont thermorésistants et conçus pour la cuisson sous vide.

### Notice d'utilisation

1. Versez de l'eau dans un récipient haut, stable et résistant à la chaleur et fixez le chauffe-liquide sous vide «Pro» au bord du récipient. **Important:** le récipient doit mesurer au moins 15 cm de haut. Vérifiez bien que le niveau de l'eau arrive entre les marques MIN et MAX.
2. Branchez la fiche dans une prise murale appropriée. Appuyez pendant 5 secondes sur la touche MARCHE/ARRÊT du panneau de commande. L'écran s'éclaire.
3. Appuyez sur la touche SET et réglez le temps de cuisson en heures à l'aide du régulateur rotatif. En appuyant de nouveau sur la touche SET, vous pouvez indiquer le temps de cuisson en minutes. Attendez quelques instants jusqu'à ce que le temps de cuisson cesse de clignoter.
4. Réglez la température de cuisson souhaitée à l'aide du régulateur rotatif et appuyez ensuite brièvement sur la touche MARCHE/ARRÊT. L'appareil commence à faire chauffer l'eau.
5. Dès que la température de fonctionnement indiquée est atteinte, un signal acoustique retentit toutes les trois secondes. Déposez maintenant l'aliment sous vide dans l'eau chaude. Appuyez pendant 2 secondes sur la touche SET jusqu'à ce qu'un seul bip retentisse. Le minuteur du temps de cuisson démarre. Après écoulement du temps de cuisson, sortez l'aliment sous vide de l'eau et débranchez l'appareil.



### Trucs et astuces

#### Saisir / Griller

- En principe, les morceaux de viande ne sont pas préalablement saisis à la poêle avant d'être mis dans le sachet sous vide. Après l'écoulement du temps de cuisson, nous conseillons de saisir rapidement l'aliment à la poêle ou sur le gril pour lui donner un bon goût de grillé.

#### Encore plus d'arômes

- Glissez p. ex. quelques herbes fraîches et un peu de beurre dans le sachet sous vide. De quoi affiner selon votre goût! Toutes les fantaisies sont permises.

#### Couvercle en silicone

- Pour la cuisson sous vide, utilisez toujours le couvercle sous vide livré avec l'appareil. Il permet une cuisson de plusieurs heures pratiquement sans perte d'eau.

# Viande

Bœuf	Poids/Épaisseur	Temps de cuisson	Température de l'eau	Température à cœur
Chateaubriand (tête de filet)	env. 800 g	2 h 15 min	57°C	55–56°C
Filet de bœuf (cœur de filet)	env. 600 g	1 h 45 min	57°C	55–56°C
Filet bifteck	env. 200 g / 3 cm	50 min	57°C	55–56°C
Tournedos	env. 100 g / 2 cm	30 min	57°C	55–56°C
Rosbif	env. 800 g	3 h	57°C	55–56°C
Entrecôte double	env. 400 g / 4 cm	1 h 20 min	57°C	55–56°C
Entrecôte	env. 200 g / 2 cm	45 min	57°C	55–56°C
Faux-filet	env. 800 g	3 h 20 min	59°C	57–58°C
Aiguillette de bœuf	env. 600 g	48 h	66°C	64–65°C
Romsteck	env. 200 g / 1 cm	50 min	58°C	55–56°C
Côte couverte	env. 800 g	3 h 30 min	59°C	57–58°C
Steak de côte couverte	env. 200 g / 2 cm	1 h	61°C	59–60°C
Rôti d'épaule	env. 1 kg	48 h	66°C	64–65°C
Tripes, sauce préparée séparément	env. 600 g	18 h	66°C	64–65°C

Veau	Poids/Épaisseur	Temps de cuisson	Température de l'eau	Température à cœur
Filet mignon de veau	env. 800 g	1 h 30 min	61°C	59–60°C
Médailon de veau	env. 80 g / 3 cm	50 min	61°C	59–60°C
Filet de veau	env. 800 g	2 h 30 min	62°C	59–60°C
Steak de veau	env. 150 g / 2 cm	50 min	61°C	59–60°C
Noix pâtissière	env. 800 g	2 h 30 min	62°C	59–60°C
Côte de veau	env. 250 g	1 h 15 min	61°C	59–60°C
Jarret de veau	env. 200 g	12 h	66°C	64–65°C
Ris de veau	env. 500 g	2 h 30 min	61°C	59–60°C

Porc	Poids/Épaisseur	Temps de cuisson	Température de l'eau	Température à cœur
Filet mignon de porc (2 pièces)	env. 800 g	1 h 5 min	61°C	58–59°C
Médailon de porc	env. 80 g / 3 cm	45 min	61°C	58–59°C
Filet de porc	env. 800 g	2 h 30 min	63°C	60–61°C
Steak de porc (cou)	env. 150 g	1 h	63°C	60–61°C
Carré de porc salé sans os (cru)	env. 300 g	1 h 15 min	65°C	60–63°C
Faux-filet de porc (pièce ronde)	env. 300 g	2 h 10 min	65°C	64–65°C
Travers de porc (en un seul morceau)	env. 400 g	36 h	61°C	60–61°C
Ventrière de porc	env. 700 g	24 h	66°C	64–65°C

Agneau	Poids/Épaisseur	Temps de cuisson	Température de l'eau	Température à cœur
Filet d'agneau	env. 200 g / 3 cm	35 min	56°C	54–55°C
Filet mignon d'agneau	env. 80 g / 2 cm	35 min	56°C	55–56°C
Filet d'agneau	env. 220 g	1 h 10 min	62°C	60–61°C
Côtelette d'agneau	env. 100 g	40 min	57°C	55–56°C

Poulet	Poids/Épaisseur	Temps de cuisson	Température de l'eau	Température à cœur
Blanc de poulet	env. 150 g	50 min	66°C	64–65°C
Mignon de poulet	env. 60 g	35 min	66°C	64–65°C
Cuisse de poulet		1 h 30 min.	67°C	65–66°C
Magret de canard	env. 200 g	1 h 30 min.	62°C	57–59°C

# Poissons et fruits de mer

Poissons d'eau douce	Poids/Épaisseur	Temps de cuisson	Température de l'eau	Température à cœur
Filet de saumon	env. 2½ cm	30 min	57° C	
Filet de truite		25 min	59° C	
Filet de féra		25 min	59° C	
Filet de perche		20 min	59° C	
Filet de brochet		25 min	59° C	
Filet de sandre		30 min	59° C	

Poissons de mer	Poids/Épaisseur	Temps de cuisson	Température de l'eau	Température à cœur
Filet de sole		20 min	57° C	
Filet de cabillaud	env. 2½ cm	30 min	59° C	
Filet de bar		30 min	59° C	

Fruits de mer	Poids/Épaisseur	Temps de cuisson	Température de l'eau	Température à cœur
Queues de crevettes crues décortiquées		20 min	62° C	
Noix de Saint-Jacques	env. 2½ cm	20 min	57° C	

## Remarque importante:

toujours sceller le poisson sous vide sans la peau! Après la cuisson sous vide, les poissons ne peuvent plus être saisis à la poêle.

# Volaille

	Poids/Épaisseur	Temps de cuisson	Température de l'eau	Température à cœur
Blanc de poulet	env. 150 g	50 min	66° C	64–65° C
Mignon de poulet	env. 60 g	35 min	66° C	64–65° C
Cuisse de poulet		1 h 30 min	67° C	65–66° C
Magret de canard	env. 200 g	1 h 30 min	62° C	57–59° C

# Légumes

	Poids/Épaisseur	Temps de cuisson	Température de l'eau	Température à cœur
Aubergines (en bâtonnets ou en tranches)	env. 1 cm	10 min	95° C	
Épinards en branches		10 min	95° C	
Haricots verts		1 h 15 min	95° C	
Brocoli (en petits bouquets)		35 min	95° C	
Chou-fleur (en petits bouquets)		35 min	95° C	
Endives (coupées en deux)		25 min	95° C	
Fenouil (coupé en deux et en tranches)	env. 1 cm	30 min	95° C	
Chou vert (en lanières)	env. 1 cm	15 min	95° C	
Pommes de terre à chair ferme (pelées, en tranches) pour salade	env. 1 cm	20 min	95° C	
Pommes de terre à chair ferme (pelées, coupées en deux) pour cuisson à l'anglaise	env. 2½ cm	40 min	95° C	
Chou-rave (pelé, coupé en deux et en tranches)	env. 1 cm	25 min	95° C	
Courge (pelée, en cubes)	env. 2 cm	30 min	95° C	
Poireau (en rondelles)	env. 1 cm	30 min	95° C	
Panais (pelé, en bâtonnets)	env. 1 cm	25 min	95° C	
Poivrons (en lanières)	env. 1 cm	10 min	95° C	
Champignons (évent. en tranches)		15 min	95° C	
Betteraves (pelées, coupées en quatre et en tranches)	env. 1 cm	1 h	95° C	
Romanesco (en petits bouquets)		35 min	95° C	
Choux de Bruxelles (entiers)		25 min	95° C	
Chou rouge (coupé en deux et en lanières)		2 h 30 min	95° C	
Carottes (pelées, en bâtonnets ou en rondelles)	env. 1 cm	25 min	95° C	
Scorsonères (pelées, Ø 1½ cm, en bâtonnets)	env. 3 cm	45 min	95° C	
Céleri-rave (pelé, en bâtonnets)	env. 1 cm	25 min	95° C	
Asperges vertes (bas ligneux supprimé)		25 min	95° C	
Asperges blanches (pelées)		35 min	95° C	
Tomates (coupées en quatre, épépinées)		5 min	95° C	
Chou blanc (coupé en deux et en lanières)		2 h 30 min	95° C	
Chou frisé (coupé en deux et en lanières)	env. 1 cm	15 min	95° C	
Courgettes (en bâtonnets ou en rondelles)	env. 1 cm	10 min	95° C	

## Remarque importante:

disposer les légumes bien à plat dans le sachet sous vide et sceller sous vide.