

# Temps de cuisson DIRECTIVES D'ASSAISONNEMENT SOUS VIDE

Table de cuisson 12 PSI

Table de cuisson 15 psi

Horaires de cuisson sous vide

**Directives d'assaisonnement sous vide**

## **Boeuf: (environ 500g ou 1 lb)**

50 g / 2 oz beurre, 2 gousses d'ail écrasé (rôties ou sautées), 2 brins de thym frais

50 g / 2 oz beurre, 2 gousses d'ail écrasé (rôties ou sautées), 2 brins de persil frais

50 g / 2 oz beurre, 2 cuillères à soupe de ciboulette fraîche, 1 cuillère à soupe de moutarde grainée

1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 2 branches de thym frais, 50 g / 2 oz. Bacon cuisiné

## **Agneau: (environ 500g ou 1 lb)**

2 brins de romarin frais et 1 cuillère à café de poudre d'ail

2 brins de menthe fraîche

2 brins de thym frais

3 anchois hachés finement

1 cuillère à café de coriandre moulue et 1 cuillère à café de cumin moulu

1 cuillère à soupe d'épices marocaine

2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de zeste de citron et 1 cuillère à café de poudre d'ail

## **Saumon: (environ 500g ou 1 lb)**

1 cuillère à soupe de sauce soja, 1 cuillère à soupe de miel et 1 cuillère à thé de gingembre râpé

2 cuillères à soupe de sirop d'érable, 1 cuillère à soupe de sauce soja et 1 cuillère à café de poudre d'ail

2 cuillères à soupe de sauce teriyaki, 1 c. À thé de gingembre râpé, 1 c. À thé de poudre d'ail et 1 c. À thé de flocons de piment

## **Poisson blanc: (environ 500g ou 1 lb)**

2 tranches de citron, 2 brins d'aneth frais

1 tige de citronnelle, 1/4 tasse de basilic frais, 2 tranches de citron vert

1 cuillère à soupe de sauce soja, 1 cuillère à café d'huile de sésame et 2 brins de coriandre fraîche

1 cuillère à soupe d'aneth frais, 1 cuillère à café de paprika fumé, 1 cuillère à café

Zeste de citron, 1/2 cuillère à café de Cayenne

### **Poulet: (environ 500g ou 1 lb)**

2 tranches de citron, 2 branches de thym frais

50 g / 2 oz beurre bruni, 4 feuilles de sauge fraîche, sel et poivre noir

20 g / 1 oz beurre, 2 brins de persil plat, 2 cuillères à soupe de câpres

1 oignon, 1 gousse d'ail (rôtie ou sautée), 1/2 tasse de tomates hachées, 1/4 tasse de basilic frais

Mélanger 1 cuillère à soupe de ricotta avec 1 cuillère à soupe de zeste de citron et farcir le mélange dans les poitrines de poulet

### **Porc: (environ 500g)**

1 cuillère à soupe de graines de fenouil, 1 c. À thé de sel de mer, 1 c. À thé de poivre noir

1/4 tasse de compote de pommes, 1 c. À thé de sel de mer, 1 c. À thé de poivre noir

1 c. À thé de sel de mer, 1 c. À thé de poivre noir

1 cuillère à soupe de cumin moulu, 1 cuillère à soupe de coriandre moulue,

1 cuillère à café de cannelle, 1 cuillère à café de cassonade, 1 cuillère à café de flocons de piment

1 cuillère à soupe de zeste de citron, 1 cuillère à soupe de thym frais, 1 cuillère à soupe de sauge fraîche

## **Cooking Time** SOUS VIDE SEASONING GUIDELINES

[12 PSI Cooking Time Table](#)

[15 PSI Cooking Time Table](#)

[Sous Vide Cooking Timetable](#)

[Sous Vide Seasoning Guidelines](#)

### **Beef: (approximately 500g or 1 lb.)**

50 g / 2 oz. butter, 2 cloves crushed garlic (roasted or sautéed), 2 sprigs fresh thyme

50 g / 2 oz. butter, 2 cloves crushed garlic (roasted or sautéed), 2 sprigs fresh parsley

50 g / 2 oz. butter, 2 tablespoons fresh chives, 1 tablespoon grainy mustard

1 tablespoon olive oil, 2 sprigs fresh thyme, 50 g / 2 oz. cooked bacon

### **Lamb: (approximately 500g or 1 lb.)**

2 sprigs fresh rosemary and 1 teaspoon garlic powder

2 sprigs fresh mint

2 sprigs fresh thyme

3 anchovies, finely chopped

1 teaspoon ground coriander and 1 teaspoon ground cumin

1 tablespoon Moroccan spice rub

2 tablespoons olive oil, 1 tablespoon of lemon zest and 1 teaspoon garlic powder

### **Salmon: (approximately 500g or 1 lb.)**

1 tablespoon soy sauce, 1 tablespoon honey and 1 teaspoon grated ginger

2 tablespoons maple syrup, 1 tablespoon soy sauce, and 1 teaspoon garlic powder

2 tablespoons teriyaki sauce, 1 teaspoon grated ginger, 1 teaspoon garlic powder, and 1 teaspoon chilli flakes

### **White Fish: (approximately 500g or 1 lb.)**

2 slices lemon, 2 sprigs fresh dill

1 stalk lemon grass, 1/4 cup fresh basil, 2 slices lime

1 tablespoon soy sauce, 1 teaspoon sesame oil and 2 sprigs fresh coriander

1 tablespoon fresh dill, 1 teaspoon smoked paprika, 1 teaspoon

Lemon rind, 1/2 teaspoon cayenne

### **Chicken: (approximately 500g or 1 lb.)**

2 slices lemon, 2 sprigs fresh thyme

50 g / 2 oz. browned butter, 4 fresh sage leaves, salt and black pepper

20 g / 1 oz. butter, 2 sprigs fresh flat-leaf parsley, 2 tablespoons capers

1 onion, 1 clove garlic (roasted or sautéed), 1/2 cup chopped tomatoes, 1/4 cup fresh basil

Mix 1 tablespoon ricotta with 1 tablespoon lemon zest and stuff mixture into the chicken breasts

**Pork: (approximately 500g)**

1 tablespoon fennel seeds, 1 teaspoon sea salt, 1 teaspoon black pepper

1/4 cup apple sauce, 1 teaspoon sea salt, 1 teaspoon black pepper

1 teaspoon sea salt, 1 teaspoon black pepper

1 tablespoon ground cumin, 1 tablespoon ground coriander,

1 teaspoon cinnamon, 1 teaspoon brown sugar, 1 teaspoon chilli flakes

1 tablespoon lemon zest, 1 tablespoon fresh thyme, 1 tablespoon fresh sage