

Temps de cuisson HORAIRES DE CUISSON SOUS VIDE

Table de cuisson 12 PSI

Table de cuisson 15 psi

Horaires de cuisson sous vide

Directives d'assaisonnement sous vide

Aliments	Épaisseur	Résultat de cuisson	Température de cuisson	Temps de cuisson (minimum)	Temps de cuisson (maximum)
Du boeuf					
Coupes tendres: filet, côtelettes, surlonge, faux-filet, croupe, os	2-5 cm / ½”- 2”	Rare	50 ° C / 122 ° F	1 heure	4 heures
		Rare Moyen	54 ° C / 129 ° F	1 heure	4 heures
		Moyen	56 ° C / 133 ° F	1 heure	4 heures
		Bien joué	60 ° C / 140 ° F	1 heure	4 heures
Coupes plus difficiles: lame, mandrin, épaule, jarrets, charcuterie	4-6 cm / 1½”- 2½”		50 ° C / 122 ° F	8 heures	18 heures
porc					
Ventre	3-6 cm / 1”- 2½”		82 ° C / 180 ° F	10 heures	22 heures
Travers de porc	2-3 cm / ½”- 1½”		59 ° C / 138 ° F	10 heures	22 heures
Côtelettes	2-4 cm / ½”- 2”		56 ° C / 133 ° F	2 heures	10 heures
agneau					
Côtelettes	2-4 cm / ½”- 2”	Rare	52 ° C / 126 ° F	1 heure	3 heures
		Assez rare	55 ° C / 131 ° F	2 heures	5 heures
		Moyen	60 ° C / 140 ° F	1 heure	4 heures
la volaille					

Poulet:					
poitrine avec os	3-5 cm / 1"-2"		82 ° C / 180 ° F	2 heures	7 heures
poitrine sans os	3-5 cm / 1"-2"		64 ° C / 146 ° F	1 heure	5 heures
cuisse avec os	3-5 cm / 1"-2"		82 ° C / 180 ° F	2 heures	7 heures
cuisse sans os	3-5 cm / 1"-2"		64 ° C / 146 ° F	1 heure	4 heures
jambes	5-7 cm / 2-3"		82 ° C / 180 ° F	2 heures	7 heures
Poitrine de canard	3-5 cm / 1"-2"		64 ° C / 146 ° F	2 heures	4 heures
Poisson et fruits de mer					
Poisson	2-3 cm / ½"-1"	Très rare, ferme	43 ° C / 110 ° F	20 minutes	45 minutes
		Rare, humide	46 ° C / 115 ° F	20 minutes	45 minutes
		Moyen, sec	49 ° C / 120 ° F	20 minutes	45 minutes
		Bien fait, friable	54 ° C / 130 ° F	20 minutes	45 minutes
Crevette			60 ° C / 140 ° F	15 minutes	1 heure
Queue de homard			60 ° C / 140 ° F	20 minutes	1 heure
Escalopes			60 ° C / 140 ° F	30 min	30 min
Des œufs					
		Qui coule	60 ° C / 140 ° F	45 minutes	
		À la coque	63 ° C / 145 ° F	45 minutes	
		Moyen bouilli	68 ° C / 155 ° F	45 minutes	
		Dur bouilli	74 ° C / 165 ° F	45 minutes	

Fruits & Légumes					
Des légumes			85 °C / 185 °F	1 heure	3 heures
Fruits			85 °C / 185 °F	45 minutes	2 heures

Cooking Time SOUS VIDE COOKING TIMETABLE

12 PSI Cooking Time Table

15 PSI Cooking Time Table

Sous Vide Cooking Timetable

Sous Vide Seasoning Guidelines

Food	Thickness	Cooking Outcome	Cooking Temperature	Cooking Time (Minimum)	Cooking Time (Maximum)
Beef					
Tender Cuts: Tenderloin, cutlets, sirloin, rib eye, rump, T-bone	2-5 cm / ½"-2"	Rare	50 °C / 122 °F	1 hour	4 hours
		Medium Rare	54 °C / 129 °F	1 hour	4 hours
		Medium	56 °C / 133 °F	1 hour	4 hours
		Well Done	60 °C / 140 °F	1 hour	4 hours
Tougher Cuts: Blade, chuck, shoulder, shanks, game meats	4-6 cm / 1½"-2½"		50 °C / 122 °F	8 hours	18 hours
Pork					
Belly	3-6 cm / 1"-2½"		82 °C / 180 °F	10 hours	22 hours
Ribs	2-3 cm / ½"-1½"		59 °C / 138 °F	10 hours	22 hours
Chops	2-4 cm / ½"-2"		56 °C / 133 °F	2 hours	10 hours
Lamb					
Chops	2-4 cm / ½"-	Rare	52 °C / 126 °F	1 hour	3 hours

	2"				
		Medium rare	55 °C / 131 °F	2 hours	5 hours
		Medium	60 °C / 140 °F	1 hour	4 hours
Poultry					
Chicken:					
breast with bone	3-5 cm / 1"-2"		82 °C / 180 °F	2 hours	7 hours
breast without bone	3-5 cm / 1"-2"		64 °C / 146 °F	1 hour	5 hours
thigh with bone	3-5 cm / 1"-2"		82 °C / 180 °F	2 hours	7 hours
thigh without bone	3-5 cm / 1"-2"		64 °C / 146 °F	1 hour	4 hours
legs	5-7 cm / 2 – 3"		82 °C / 180 °F	2 hours	7 hours
Duck Breast	3-5 cm / 1"-2"		64 °C / 146 °F	2 hours	4 hours
Fish & Seafood					
Fish	2-3 cm / ½"-1"	Very rare, firm	43 °C / 110 °F	20 mins	45 mins
		Rare, moist	46 °C / 115 °F	20 mins	45 mins
		Medium, dry	49 °C / 120 °F	20 mins	45 mins
		Well Done, crumbly	54 °C / 130 °F	20 mins	45 mins
Shrimp			60 °C / 140 °F	15 mins	1 hour
Lobster Tail			60 °C / 140 °F	20 mins	1 hour
Scallops			60 °C / 140 °F	30 mins	30 mins
Eggs					
		Runny	60 °C / 140 °F	45 mins	
		Soft boiled	63 °C / 145 °F	45 mins	
		Medium boiled	68 °C / 155 °F	45 mins	

		Hard boiled	74 °C / 165 °F	45 mins	
Fruit & Vegetables					
Vegetables			85 °C / 185 °F	1 hour	3 hours
Fruits			85 °C / 185 °F	45 mins	2 hours