

Miele

Miele

Miele

MIELE France

Siège social

9 avenue Albert Einstein - Z. I. du Coudray
93151 - Le Blanc-Mesnil CEDEX
R.C.S. Bobigny B 708 203 088

Miele AG

Limmatstr.4

CH-8957 Spreitenbach

Internet www.miele.ch

E-Mail www.miele.ch/contact

Miele Experience Center
Paris Rive Droite
55 Boulevard Malesherbes
75008 Paris

Miele Experience Center
Paris Rive Gauche
30 rue du Bac
75007 Paris

Miele Experience Center Nice
Secteur Cap 3000
285 avenue de Verdun
06700 Saint-Laurent du Var

Ligne Consommateurs
09 74 50 1000
Appel non surtaxé

Internet www.miele.fr

1. édition
MMS 18-2356
N° M. 11158290 (10/19)
Prix : 19,99 €

Cuisson sous-vide

Livre de recettes

Tiroir de mise sous vide

Cuisson sous-vide

Livre de recettes

Introduction

Chers gourmets,

Que ce soit en famille ou entre amis, les repas sont l'occasion de partager un moment de convivialité autour de plats simples ou de mets raffinés.

C'est donc avec une grande joie que nous apportons ici notre contribution à ce qui est pour nous un métier et pour vous, comme pour des millions de personnes dans le monde, une réelle passion. Je veux bien-sûr parler du plaisir de cuisiner. Sur notre plateau, la cuisine d'essai Miele, nous marions jour après jour une touche de savoir-faire, une pincée de curiosité, sans oublier un zeste de tradition et d'imprévus.

Ce livre de recettes reflète notre expérience, notre passion et notre goût de l'innovation. Ce travail quotidien aux côtés de nos chefs nous permet de vous proposer aujourd'hui des créations simples et originales. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir partagé dans la réalisation et la dégustation de ces recettes de cuisson sous vide.

Pour découvrir toujours plus de recettes, d'idées et d'astuces, vous pouvez également compter sur notre application Miele@mobile.

Vous avez des questions, des remarques ou des suggestions ?

N'hésitez pas à nous contacter. Vous trouverez nos coordonnées au dos de ce livre.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à réaliser ces recettes et un bon appétit.

La cuisine d'essai Miele

Table des matières

4

Introduction	3
Table des matières	4
Historique	5
Les avantages de cette méthode de cuisson	6
Mettre sous vide	8
Explication pas à pas de la mise sous vide	10
Accessoires Miele	16
Produits d'entretien Miele	17
Tableaux de cuisson	18

Poissons

Filet de dorade à l'italienne	24
Crevettes vanille Bourbon	26
Coquilles Saint-Jacques, à la provençale	28
Filet de cabillaud	30
Saumon à l'aneth	32
Filet de sébaste aux tomates séchées	34
Filet de carrelet au bacon	36
Lotte aux agrumes et à l'estragon	38

Viandes

Magret de canard à l'asiatique	42
Poulet au citron	44
Poulet à l'orientale	46
Paupiettes de veau méditerranéennes	48
Curry d'agneau	50
Selle d'agneau Provençale	52
Suprême de poularde en croûte de parmesan	54
Steak de filet de bœuf	56
Filet mignon de porc aux pommes	58

Légumes

Chou-fleur à la moutarde	62
Chou-rave à la crème	64
Ratatouille	66
Asperges blanches	68
Salade de chou tiède sauce à l'orange	70
Confit de tomates cerises	72
Fines rondelles de carottes arôme vanille	74

Sauces

Sauce chocolat	78
Sauce hollandaise light	80
Sauce vanille	82

Recettes marinées

Carpaccio d'ananas	86
Fraises au balsamique	88
Crevettes à l'huile piquante et ail	90
Salade de concombres à l'asiatique	92
Huile parfumée aux herbes	94
Saumon mariné aux épices	96
Blanc de poulet Tandoori	98
Sucre parfumé à l'orange et à la menthe	100
Salade fruitée au céleri branches	102
Pastèque et son pesto au basilic fruité	104

Desserts

Compotée de pommes et figues fraîches	108
Pommes au four	110
Nectarine aux cranberries	112
Pêches au porto	114
Prunes sauce orange amaretto	116
Rhubarbe à la vanille	118
Crème glacée	120

Historique

Le sous-vide désigne un type de préparation pour lequel des aliments emballés sous vide dans des sachets plastiques peuvent être cuits tout en douceur pendant un certain laps de temps à températures constamment basses.

La technique de la cuisson sous vide a été développée dès les années 70. L'objectif était de simplifier la cuisson et de conserver plus longtemps les aliments. De ce fait, la méthode a tout d'abord été utilisée principalement pour la fabrication de plats cuisinés. La cuisson permettait en même temps d'optimiser le goût et la texture à des températures basses et précises.

Même la gastronomie utilise cette technique de cuisson, pour égaliser dans le temps la préparation et la cuisson. Les plats sont préparés, cuits, conservés dans un endroit frais et réchauffés ou préparés, conservés dans un endroit frais puis cuits. Par conséquent, il reste plus de temps pour dresser votre assiette.

Un maniement facilité et une expérience de goût unique sont les raisons pour lesquelles la cuisson sous vide fait aujourd'hui partie intégrante des techniques de cuisson dans de nombreuses cuisines.

La combinaison des tiroirs sous vide encastrables Miele et des fours vapeur Miele rend cette fabuleuse technologie possible directement chez vous.

Les avantages de cette méthode de cuisson

Prolongement de la durée de conservation par le vide

Le retrait de l'air et de l'oxygène évite la dégradation des denrées alimentaires. En réduisant la propagation des bactéries propres aux denrées alimentaires, il est possible de prolonger considérablement la durée de conservation en fonction de l'état des aliments.

Optimisation des résultats de cuisson

Les sachets sous vide garantissent une conservation maximale des minéraux, vitamines et des arômes. Les températures basses caractéristiques pour la cuisson sous-vide entraînent par ailleurs notamment pour les viandes et le poisson une fuite très minime de liquide. La faible quantité de liquide qui s'échappe est retenue par l'emballage sous vide, sert de marinade et améliore le goût de l'aliment. De cette manière, cela évite en même temps de dessécher les aliments.

On obtient par ailleurs une cuisson très homogène grâce aux faibles températures de cuisson. Comme on cuit généralement à une température à cœur souhaitée, une surcuisson des aliments n'est pas possible.

Temps de marinade réduits

Il est possible de réduire considérablement la quantité d'épices supplémentaires grâce à la mise sous vide et la réduction de l'évaporation des arômes. Par ailleurs, l'air est extrait autant que possible des aliments lors de la mise sous vide, et la marinade imprègne bien le produit. Les temps de marinade sont par conséquent réduits de jours en heures.

Concocter ses propres plats cuisinés

Pour concocter vos propres plats cuisinés, les plats sont préparés, cuits, refroidis et réchauffés ultérieurement. Pour ce faire, le plat ne perd presque pas en goût et en texture. Ce procédé est par exemple utile lorsqu'on cuisine pour des invités. Les jours où vous recevez, vous n'avez qu'à réchauffer et dresser. Il vous reste ainsi plus de temps pour vos invités !

Pour concocter vos propres plats cuisinés, il faut vérifier que les plats cuisinés refroidissent rapidement et sont conservés à des températures inférieures à 5° C. Il est conseillé d'utiliser de l'eau glacé qui refroidit le contenu du sachet en dessous de 5 °C Le refroidissement au coeur de l'aliment dure en général autant que le réchauffement, ce processus ne doit par conséquent pas être interrompu trop rapidement.

Après une éventuelle congélation, faites décongeler les aliments mis sous vide lentement au réfrigérateur ou dans de l'eau chaude. Ces sachets de mise sous vide conservés au réfrigérateur peuvent ensuite être réchauffés au four vapeur à la température prédéfinie.

Mettre sous vide

8

Sachet de mise sous vide

Il existe 2 tailles de sachets de mise sous vide Miele pour la mise sous vide d'aliments – pour une cuisson sous vide ultérieure ou pour conservation. Rendez-vous sur notre boutique en ligne Miele pour trouver les références de ces produits : VB 1828 et VB 2435. Vérifiez que vous utilisez uniquement des sachets en polyéthylène haut de gamme résistants à des températures élevées.

Pour la conservation des aliments, il est aussi possible de refermer des sachets déjà ouverts (par ex. sachets de chips). En fonction de l'épaisseur de matériel, il faut adapter la durée de soudure en conséquence.

Nous conseillons pour la mise sous vide de récipients externes, le kit de récipients pour mise sous vide de la société CASO®. Vous pouvez l'utiliser dans les 3 niveaux de mise sous vide.

Utilisation des niveaux de mise sous vide

Il existe 3 niveaux pour la mise sous vide. Plus le niveau est élevé, plus la mise sous vide est puissante.

■ □ □ Niveau 1 : le niveau de mise sous vide le plus faible est conçu pour conserver, emballer et diviser en portions les aliments. Pour ce faire, des aliments très sensibles à la pression, par ex. de la salade, des baies peuvent être emballés. Par ailleurs, il est possible de refermer des bocaux avec couvercle twist-off déjà ouverts (couvercle à visser), ou des récipients externes avec des liquides, comme des fonds de sauce ou des légumes marinés.

■ ■ □ Niveau 2 : ce niveau convient à la marinade, la cuisson sous vide et la congélation d'aliments très sensibles, par ex. des filets de poisson fragiles. Il peut également être utilisé pour des sauces et des aliments avec des adjonctions de liquides plus conséquentes (≥ 50 g), par ex. des ragoûts ou des currys.

Une autre application possible est de refermer les bocaux avec couvercle twist-off déjà ouverts (couvercle à visser), ou des récipients externes avec un contenu plutôt solide ou sec, comme la marmelade, le pesto ou des gâteaux.

■■■ Niveau 3 : ce niveau convient à la préparation des aliments pour la cuisson sous vide, pour la congélation ou pour la conservation. Ce niveau peut être utilisé pour la viande et les aliments solides comme les pommes de terre, les carottes ou le fromage à pâte dure.

Cela convient aussi pour mettre sous vide des aliments avec de faibles adjonctions de liquides (≤ 50 g), comme de la viande marinée d'huiles parfumées aux herbes. Le niveau 3 est nécessaire pour des temps de cuisson prolongé notamment pour des raisons d'hygiène.

Lors du processus de mise sous vide, il est possible de voir un bouillonnement pour les liquides et les marinades. Cela peut s'expliquer par le fait que l'air préalablement retenu est libéré. Les liquides ne commencent par conséquent pas à bouillir réellement et les produits ne sont pas brûlants.

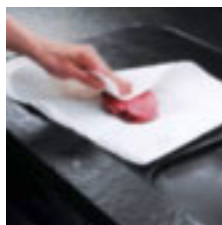
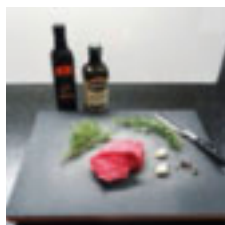
Utilisation des niveaux de soudure

Il existe 3 niveaux de soudure pour souder les sachets de mise sous vide. Plus vous sélectionnez un niveau de soudure élevé, plus le processus de soudure est long.

La règle de base est la suivante : plus le contenu est épais, plus le niveau de soudure doit être élevé. Nous recommandons le niveau 3 pour les sachets de mise sous vide Miele. Le niveau 2 est suffisant après plusieurs soudures successives.

Explication pas à pas de la mise sous vide

Préparation



En raison de faibles températures de cuisson et de temps de cuisson prolongés, il faut veiller outre une hygiène parfaite des aliments, à avoir des ustensiles et les mains parfaitement propres. Outre le respect des mesures d'hygiène, il est indispensable de respecter les températures correspondantes de chaque étape. Cela commence par le refroidissement des aliments avant leur traitement, et cela continue par une température de cuisson optimale et se finit par un refroidissement rapide et un stockage en toute sécurité dans le réfrigérateur ou le congélateur. Utilisez exclusivement des aliments frais, car la mise sous vide intensifie non seulement le bon goût mais aussi tous les autres goûts. Pour un résultat optimal de mise sous vide, il faut par ailleurs mettre sous vide uniquement des aliments froids ou refroidis.

Sécher la viande, la volaille et le poisson avec du papier absorbant, avant traitement.



Lors du remplissage des sachets, notamment lorsque des liquides sont mis sous vide, veillez à utiliser des sachets suffisamment grands. Afin de garantir une soudure propre, le cordon de soudure à réaliser ultérieurement doit rester sec et exempt de graisse. Il est pour ce faire conseillé lors du remplissage de replier le bord du sachet avec les mains propres.

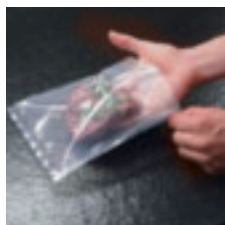


L'aliment peut bien entendu être assaisonné et mariné comme d'habitude. Pour ce faire, il est important de savoir que les arômes ne peuvent pas se volatiliser lors de la fermeture du sachet de mise sous vide et sont par conséquent intensifiés. Par ailleurs, les arômes et les épices sont imprégnés dans l'aliment par le procédé de dépression lors de la mise sous vide. Cela concerne notamment des herbes et de l'ail séchés, utilisez en par conséquent nettement moins que d'habitude. Mélangez les épices avec un peu de liquide ou fabriquez une huile aromatique pour assaisonner la viande ou le poisson. Les épices se répartissent ainsi mieux et vous obtenez un assaisonnement plus uniforme et plus délicat.

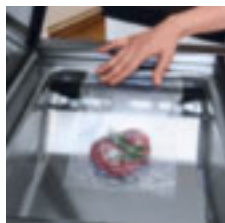
Lors d'assaisonnement à base d'alcool, comme lors de la préparation de ragoûts ou de sauces, il est conseillé de porter auparavant le liquide tout juste à ébullition, pour réduire la teneur en alcool. L'alcool non évaporé à la cuisson peut avoir pour conséquence que les aliments soient cuits de manière non uniforme dans le sachet, car des parties d'alcool passent à l'état gazeux. Pour ce faire, n'oubliez pas de faire refroidir pour finir les aliments.

Explication pas à pas de la mise sous vide

Mettre sous vide

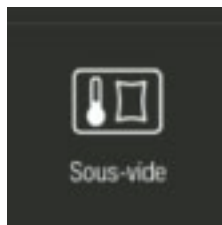


Avant de mettre sous vide, le bord replié du sachet doit être à nouveau relevé.



Le tiroir de mise sous vide encastrable Miele est un dispositif de mise sous vide de la chambre. Il génère un vide plus fort que les appareils de table traditionnels. De plus, il permet d'aspirer des liquides.

Cuisson sous vide



Le four vapeur, le four vapeur combiné et le four vapeur micro-ondes Miele possèdent le mode de cuisson « sous vide ». La plage de température réglable se situe entre 45 et 90 °C, la durée de cuisson maximale est de 10 heures. Cette fonction permet de cuire les aliments mis sous vide à une température réglée de manière précise.

Comme la vapeur est un très bon conducteur de chaleur par rapport à la chaleur sèche, il est possible d'utiliser la température à cœur souhaitée pour la viande comme température de cuisson réglée. En indiquant le temps correspondant, il est garanti que l'aliment atteint la température à cœur souhaitée. Pour ce faire, il faut veiller à respecter l'épaisseur indiquée de l'aliment (voir recette ou tableau de cuisson). La règle suivante s'applique : plus l'aliment est épais, plus le temps de cuisson est prolongé. Pour la cuisson, l'aliment doit être placé l'un à côté de l'autre sur la grille ou dans le plat de cuisson perforé.

Vous trouverez les indications relatives aux temps de cuisson correspondants dans les modes d'emploi des fours vapeur et dans les tableaux de cuisson et recettes suivants.



Poisson

Comme les protéines de poisson se dénaturent déjà à basses températures, le poisson peut être cuit dans une plage de température comprise entre 45 et 65 °C. Contrairement à la viande, une température plus élevée que la température à coeur cible est souvent réglée et le produit est retiré avant de l'atteindre, car la texture du poisson est plus sensible que la texture de la viande.



Légumes

Les légumes doivent être cuits à des températures comprises entre 65 et 90 °C, car la structure cellulaire de la cellulose et de la pectine peut seulement être rompue à des températures élevées. Les légumes verts comme l'asperge verte sont moins appropriés à la cuisson sous vide. Mis sous vide frais, ils ont tendance pendant la cuisson à se décolorer en marron-jaune et à prendre un arrière-goût non voulu. Les légumes verts ou les légumes contenant beaucoup de substances amères comme le chou doivent par conséquent être préalablement blanchis et refroidis dans l'eau glacée.



Viandes

La viande requiert des températures de 55 à 70 °C. La structure de la viande et la part de tissus déterminent ainsi la durée et la température de cuisson du process. La viande peu épaisse, comme le filet qui cuit généralement très vite, ne nécessite par exemple qu'une température minime. Des morceaux braisés classiques, par ex. du gigot d'agneau doivent être cuits à 60 - 65 °C, car ce n'est qu'ensuite que la part de collagène dure se transforme en gélatine.



Fruits

Les fruits, tout comme les légumes obtiennent lors de la cuisson sous vide leur consistance et voient leur goût et leur couleur en partie amplifier. Ils doivent être cuits à des températures comprises entre 60 et 85 °C.

Explication pas à pas de la mise sous vide

Après décongélation



Après la cuisson et le retrait des aliments du sachet de mise sous vide, il est possible de stocker, de griller, de saisir ou de servir immédiatement l'aliment.

Les fruits et légumes peuvent directement être retirés du sachet et dressés sur assiette. Comme les plats cuits sous vide sont cuits à basses températures, il est conseillé de réchauffer les assiettes avant de dresser et servir les aliments avec une sauce chaude.

Comme pour la cuisson sous vide il n'y a aucun goût de griller, il est par ailleurs conseillé, de griller ou de saisir une fois encore très brièvement la viande et certains types de poissons serrés en fonction de leur texture. Pour obtenir des goûts grillés pour les aliments mous avec une structure tendre, par exemple des filets de poisson, il est possible d'utiliser un chalumeau de cuisine. Couper le sachet de tous les côtés après la cuisson, placer l'aliment délicat avec précaution à l'aide d'une spatule sur l'assiette préchauffée puis continuer à traiter le produit.

Outre le brunissage et un goût de grillé délicieux, la température en surface est de cette manière en même temps augmentée et cela crée ainsi une sensation agréable en bouche. Si vous utilisez un four ou un four vapeur combiné, le gril doit être préchauffé quelques minutes avant d'introduire l'aliment.

Si l'aliment n'est pas directement consommé, ce dernier doit être immédiatement plongé dans l'eau glacée et refroidi pendant au moins 1 heure. L'aliment peut ensuite être conservé au réfrigérateur ou au congélateur.



Réchauffer

Réchauffez les choux, par ex. le chou-rave et le chou fleur, uniquement avec une sauce. Sans sauce, ils peuvent dégager lors du réchauffage un arrière-goût de chou désagréable et prendre une couleur brun-gris.

Les aliments avec un temps de cuisson court et ceux pour lesquels le degré de cuisson s'est modifié lors du réchauffage, par ex. le poisson, ne doivent en principe pas être réchauffés.

Préparation pour réchauffer

Placez les aliments cuits directement après la cuisson pendant 1 heure dans l'eau glacée. Le rafraîchissement rapide évite que les aliments continuent à cuire. La cuisson optimale est ainsi préservée. Placez les aliments au réfrigérateur pour conservation à 5 °C max.

Vérifiez que la qualité des aliments ne diminue pas, s'ils sont stockés plus longtemps. Nous conseillons de ne pas conserver plus de 5 jours au réfrigérateur les aliments avant de les réchauffer.

Réglages

Modes de cuisson ☐ | Sous-vide ☒

Température : voir tableau

Temps : voir tableau

Accessoires Miele

Outre un appareil de qualité et des ingrédients de première qualité, vous aurez également besoin de bons accessoires.

Miele propose une large sélection d'accessoires. Pour vous garantir les meilleurs résultats lors de l'utilisation de ces accessoires, ces derniers ont été conçus spécialement pour les fours Miele (dimensions, fonctions) et testés de façon intensive selon les standards Miele. Vous pouvez commander ces produits très simplement sur la boutique en ligne Miele, en appelant le service client Miele ou auprès de votre revendeur.

Spécialement conçu pour votre tiroir de mise sous vide



Sachet de mise sous vide VB 1828

- Pour la conservation et la mise sous vide d'aliments liquides et solides
- Résistant à la cuisson
- Résistant au froid sous des conditions de refroidissement et de congélation
- Protection contre la brûlure de congélation
- Lisse et résistant
- Contient : 50 sachets, 180 x 280 mm



Sachet de mise sous vide VB 2435

- Pour la conservation et la mise sous vide d'aliments liquides et solides
- Résistant à la cuisson
- Résistant au froid sous des conditions de refroidissement et de congélation
- Protection contre la brûlure de congélation
- Lisse et résistant
- Contient : 50 sachets, 240 x 350 mm

Produits d'entretien Miele

Un nettoyage et un entretien réguliers garantissent un fonctionnement optimal et une longue durée de vie de votre appareil. Les produits d'entretien d'origine Miele sont en parfaite adéquation avec les appareils Miele. Vous pouvez commander ces produits très simplement sur la boutique en ligne Miele, en appelant le service client Miele ou auprès de votre revendeur Miele.

Kit MicroCloth

Ce lot, composé d'un chiffon multi-tâches, d'un chiffon pour le verre et d'un chiffon pour la brillance, se caractérise par son tissu en microfibres ultra-fin. Ces chiffons très résistants disposent d'un fort pouvoir nettoyant et permettent d'éliminer facilement traces de doigts et impuretés.

Tableaux de cuisson

Les valeurs qui figurent dans les tableaux sont données à titre indicatif. De manière générale, nous vous conseillons de commencer par un temps de cuisson plus court. Vous pourrez prolonger la cuisson si nécessaire. Le temps de cuisson ne débute que lorsque la température réglée est atteinte.

Aliments	A ajouter avant cuisson		🔥 [°C]	🕒 [min]
	Sucre	Sel		
Poissons				
Filet de cabillaud, 2,5 cm d'épaisseur		x	54	35
Filet de saumon, 2 à 3 cm d'épaisseur		x	52	30
Filet de lotte		x	62	18
Filet de sandre, 2 cm d'épaisseur		x	55	30
Légumes				
Chou-fleur (fleurs), moyen à gros		x	85	40
Potimarron, tranché		x	85	15
Chou rave, tranches		x	85	30
Asperges blanches, entières	x	x	85	22–27
Patates douces, en tranches		x	85	18
Fruits				
Ananas, en rondelles	x		85	75
Pommes, en lamelles	x		80	20

Tableaux de cuisson

Aliments	A ajouter avant cuisson		🌡️ [°C]	🕒 [min]
	Sucre	Sel		
Bananes fressinettes, entières			62	10
Pêches, coupées en 2	x		62	25–30
Rhubarbe, en bâtonnets			75	13
Quetsches, coupées en 2	x		70	10–12
Divers				
Haricots blancs, ramollis (proportion haricots : liquide de 1 : 2)		x	90	240
Crevettes, décortiquées et déveinées		x	56	19–21
Oeuf de poule			65–66	60
Coquilles Saint-Jacques, détachées			52	25
Echalote, entière	x	x	85	45–60

🌡️ Température, 🕒 Temps de cuisson

Tableaux de cuisson

Aliments	A ajouter avant cuisson		🌡️ [°C]		🕒 [min]
	Sucre	Sel	à point*	bien cuit*	
Viandes					
Magret de canard, entier		x	66	72	35
Selle d'agneau non désossée			58	62	50
Beefsteak dans le filet, 4 cm d'épaisseur			56	61	120
Rumsteak, 2,5 cm d'épaisseur			56	–	120
Filet mignon, entier		x	63	67	60

🌡️ Température, 🕒 Temps de cuisson

* Niveau de cuisson
Le niveau de cuisson « bien cuit » correspond à une température à cœur plus importante que le niveau de cuisson « à point ».

Tableaux de cuisson

Réchauffer en mode de fonctionnement Sous-vide

Les valeurs qui figurent dans le tableau sont données à titre indicatif uniquement. Vous pouvez si nécessaire prolonger le temps. Le temps de cuisson ne débute que lorsque la température réglée est atteinte.

Aliments	🌡️ [°C]		⌚ ² [min]
	à point ¹	bien cuit ¹	
Viandes			
Selle d'agneau non désossée	58	62	30
Beefsteak dans le filet, 4 cm d'épaisseur	56	61	30
Rumsteak, 2,5 cm d'épaisseur	56	–	30
Filet mignon, entier	63	67	30
Légumes			
Chou-fleur (fleurs), moyen à gros ³	85		15
Chou rave, tranches ³	85		10
Fruits			
Ananas, en rondelles	85		10
Divers			
Haricots blancs, ramollis (proportion haricots : liquide de 1 : 2)	90		10
Echalote, entière	85		10

🌡️ Température, 🕒 Durée

- ¹ Niveau de cuisson
Le niveau de cuisson « bien cuit » correspond à une température à cœur plus importante que le niveau de cuisson « à point ».
- ² Les durées sont valables pour les aliments mis sous vide avec une température de départ d'env. 5 °C (température du réfrigérateur).
- ³ Réchauffer seulement les plats cuits en sauce.

Poissons

Un repas à base de poisson est un baume pour le corps comme pour l'âme : par sa forte teneur en iode, en vitamines, en protéines faciles à digérer et en acides gras oméga-3, les poissons de mer sont bénéfiques pour la santé, contribuent à notre bien-être, améliorent notre faculté de concentration et entretiennent notre mémoire et notre moral. Les plats de poisson sont peu caloriques, variés et raffinés, pour ainsi dire parfaits.

Filet de dorade à l'italienne

pour 2 personnes | Temps de préparation : 35 minutes

Ingédients

24 2 filets de dorade (120 g pièce),
préparés
2 tomates-olivettes | émincées
8 feuilles de basilic, grandes
½ c. à c. de gros sel
½ c. à c. de poivre

Accessoires :

Sachet de mise sous vide
Grille

Préparation

Saler et poivrer les filets de dorade des deux côtés.
Couper les tomates en fines tranches et disposer sur les filets.

Placer les feuilles de basilic par dessus. Saler et poivrer de nouveau.
Placer dans le sachet sous vide et mettre sous vide.

Enfourner le sachet de mise sous vide sur la grille et cuire
conformément aux réglages.

Retirer les filets de dorade du sachet et servir.

Réglage

Mise sous vide

Niveau de mise sous vide : ■■■

Cuisson

Modes de cuisson :	Sous-vide
Température :	52 °C
Durée du programme :	25 minutes
Niveau :	2

Conseil

Selon vos goûts, snacker
rapidement dans une poêle
chaude côté peau.
Servir sur un lit de salade avec
un morceau de pain blanc.



Filet de dorade à l'italienne

Crevettes vanille Bourbon

pour 2 personnes | Temps de préparation : 30 minutes

Ingédients

1/2 gousse de vanille
8 crevettes (14 g pièce),
décortiquées
1/2 c. à c. de baies roses |
moulues grossièrement
1/4 c. à c. de gros sel
50 g de crème fleurette

Accessoires :

Sachet de mise sous vide
Grille

Préparation

Couper la gousse de vanille dans le sens de la longueur puis gratter les graines. Placer les graines et la gousse dans le sachet sous vide avec les autres ingrédients puis mettre sous vide, selon les réglages.

Enfourner le sachet de mise sous vide sur la grille et cuire conformément aux réglages.

Retirer les crevettes du sachet et servir.

Réglage

Mise sous vide

Niveau de mise sous vide : ☒ ☒ ☐

Cuisson

Modes de cuisson :	Sous-vide
Température :	56 °C
Durée du programme :	20 minutes
Niveau :	2

Conseil

Servir en plat principal avec des tagliatelles et du pain frais.
Les baies roses sont des baies brésiliennes au goût fruité et légèrement résineux. Si vous n'en avez pas, utilisez des grains de poivre ou des piments forts.



Crevettes vanille Bourbon

Coquilles Saint-Jacques, à la provençale

pour 2 personnes | Temps de préparation : 45 minutes

Ingédients

1 échalote | en rondelles
2 c. à s. d'huile d'olive
30 ml de Pernod
1 brin de thym
1 brin de romarin
4 noix de Saint-Jacques
(25 g pièce)
1 pincée de sel

Accessoires :

Sachet de mise sous vide
Grille

Préparation

Faire suer l'échalote dans de l'huile d'olive et mouiller avec du Pastis.
Ajouter du thym, du romarin et du sel puis faire réduire.
Laisser refroidir le jus de cuisson.

Verser tout ensemble avec les coquilles Saint-Jacques dans le sachet sous vide et mettre sous vide selon les réglages.

Enfourner le sachet de mise sous vide sur la grille et cuire conformément aux réglages.

Retirer les coquilles Saint-Jacques du sachet, retirer la branche de thym et de romarin et dresser directement sur les assiettes.

Réglage

Mise sous vide

Niveau de mise sous vide : ☒ ☒ ☐

Cuisson

Modes de cuisson : Sous-vide
Température : 52 °C
Durée du programme : 30 minutes
Niveau : 2

Conseil

Servir comme plat principal avec
de la baguette.



Coquilles Saint-Jacques, à la provençale

Filet de cabillaud

pour 2 personnes | Temps de préparation : 55 minutes

Ingédients

1 orange, non traitée |
uniquement le zeste
1 citron vert, non traité |
uniquement le zeste
2 brins d'aneth | haché
½ c. à c. de sel
1 c. à c. de poivre, vert |
moulu grossièrement
2 filets de cabillaud (140 g pièce),
préparés
1 c. à s. d'huile d'olive

Préparation

Mélanger les zestes avec l'aneth, le sel et le poivre.

Répartir le mélange d'épices sur le dessus, placer ensuite dans le sachet sous vide. Ajouter l'huile puis mettre sous vide, selon les réglages.

Enfourner le sachet de mise sous vide sur la grille et cuire conformément aux réglages.

Retirer le filet de cabillaud du sachet et servir.

Accessoires :

Sachet de mise sous vide
Grille

Réglage

Mise sous vide

Niveau de mise sous vide : ☒ ☒ ☐

Cuisson

Modes de cuisson : Sous-vide
Température : 54 °C
Durée du programme : 35 minutes
Niveau : 2

Conseil

Accompagner de petites
pommes de terre sautées.



Saumon à l'aneth

pour 2 personnes | Temps de préparation : 40 minutes

Ingédients

2 brins d'aneth | haché
1 pincée d'anis
½ c. à c. de gros sel
½ c. à c. de poivre
240 g de filet de saumon,
sans peau, nettoyé

Accessoires :

Sachet de mise sous vide
Grille

Préparation

Mélanger les épices puis badigeonner le filet de saumon.
Placer dans le sachet sous vide et mettre sous vide.

Enfourner le sachet de mise sous vide sur la grille et cuire conformément aux réglages.

Retirer le filet de saumon du sachet et servir.

Réglage

Mise sous vide

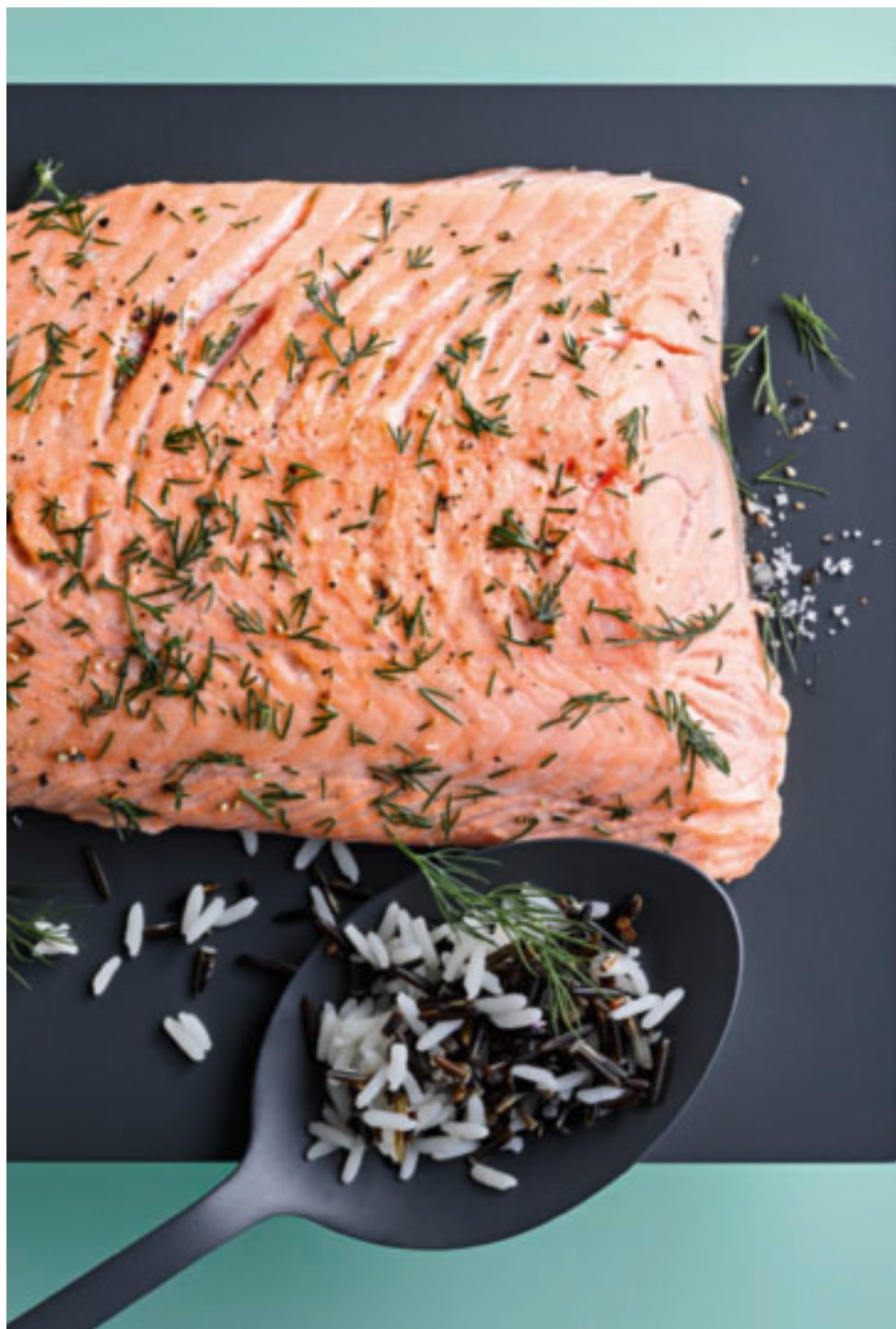
Niveau de mise sous vide : ■■■

Cuisson

Modes de cuisson :	Sous-vide
Température :	52 °C
Durée du programme :	30 minutes
Niveau :	2

Conseil

Accompagner de gratin de
pommes de terre.



Saumon à l'aneth

Filet de sébaste aux tomates séchées

pour 2 personnes | Temps de préparation : 60 minutes

Ingédients

240 g de filet de sébaste,
préparé | en gros morceaux
25 g de tomates, séchées |
en petits dés
1 échalote | émincée
100 g de crème fraîche
10 feuilles de basilic |
grossièrement hachées
¼ c. à c. d'ail | finement émincé
½ c. à c. de sel
½ c. à c. de poivre, noir

Accessoires :

Sachet de mise sous vide
Grille

Préparation

Ajouter la crème fraîche à la préparation tomates séchées-échalote et mélanger le tout avec l'ail le basilic, le sel et le poivre. Placer ensuite le filet et le mélange dans le sachet sous vide et mettre sous vide, selon les réglages.

Enfourner le sachet de mise sous vide sur la grille et cuire conformément aux réglages.

Retirer le filet de sébaste du sachet et servir.

Réglage

Mise sous vide

Niveau de mise sous vide : ☒ ☒ ☐

Cuisson

Modes de cuisson : Sous-vide
Température : 52 °C
Durée du programme : 40 minutes
Niveau : 2

Conseil

Accompagner de tagliatelles ou
de spaghettis et de pain frais.



Filet de sébaste aux tomates séchées

Filet de carrelet au bacon

pour 2 personnes | Temps de préparation : 40 minutes

Ingédients

2 tranches de bacon
240 g de filets de carrelet,
préparés
1 c. à s. d'huile d'olive

Accessoires :

Sachet de mise sous vide
Grille

Préparation

Griller le bacon et laisser refroidir. Placer ensuite dans le sachet sous vide. Placer le bacon sur les filets de carrelet, verser par dessus l'huile d'olive et mettre sous vide, selon les réglages.

Enfourner le sachet de mise sous vide sur la grille et cuire conformément aux réglages.

Sortir les filets de carrelet du sachet et servir.

Réglage

Mise sous vide

Niveau de mise sous vide : ■■■■

Cuisson

Modes de cuisson :	Sous-vide
Température :	55 °C
Durée du programme :	25 minutes
Niveau :	2

Conseil

Servir avec des pommes de terre
sautées épicées.



Filet de carrelet au bacon

Lotte aux agrumes et à l'estragon

pour 2 personnes | Temps de préparation : 40 minutes

Ingédients

240 g de filet de lotte, préparé
1 orange, non traitée |
uniquement le zeste
5 g d'estragon, frais |
haché grossièrement
½ c. à c. de poivre, noir |
moulu grossièrement
1 c. à c. de sel
20 ml d'huile d'olive
1 c. à c. de jus de citron

Préparation

Couper le filet de lotte en 4 morceaux.

Placer le filet de lotte avec 1 c. à c. de zeste d'orange et les autres ingrédients dans le sachet sous vide et mettre sous vide, selon les réglages.

Enfourner le sachet de mise sous vide sur la grille et cuire conformément aux réglages.

Sortir du sachet, dresser puis servir immédiatement.

Accessoires :

Sachet de mise sous vide
Grille

Réglage

Mise sous vide

Niveau de mise sous vide : ■■■

Cuisson

Modes de cuisson :	Sous-vide
Température :	62 °C
Durée du programme :	25 minutes
Niveau :	2

Conseil

Accompagner de pommes de terre vapeur ou de pain blanc frais.

Utiliser de l'écorce d'orange à la place du zeste d'orange.



Lotte aux agrumes et à l'estragon

Viandes

Un effet bœuf !

La viande se cuisine de 1001 façons. La consommation régulière de porc, de bœuf, d'agneau, de volaille ou de gibier contribue à une alimentation saine et équilibrée, garante de bien-être et de santé. Relevée d'épices ou agrémentée de sauces et de garnitures, la viande permet d'explorer toutes les facettes du goût à travers une palette de recettes traditionnelles ou exotiques.

Magret de canard à l'asiatique

pour 2 personnes | Temps de préparation : 50 minutes

Ingédients

1 magret de canard (400 g),
entier, préparé
½ c. à c. de poivre de Sichuan |
finement moulu
10 g de sauce soja
20 g de sauce chili, douce
5 g d'huile de sésame
½ c. à c. de sel

Accessoires :

Sachet de mise sous vide
Grille
Plat à gratin

Préparation

Quadriller avec précaution la peau du magret de canard sans entamer la chair.

Préparer la marinade en mélangeant la sauce soja, la sauce chili sucrée, l'huile de sésame, le sel et le poivre. Plonger le magret de canard avec la marinade dans le sachet sous vide et mettre sous vide selon les réglages.

Enfourner le sachet de mise sous vide sur la grille et cuire conformément aux réglages.

Préchauffer le gril (en fonction de l'appareil).

Sortir du sachet le magret avec la sauce, disposer dans un plat à gratin. Enfourner le plat à gratin sur la grille et cuire.

Réglage

Mise sous vide

Niveau de mise sous vide : ■■■

Cuisson

Modes de cuisson :	Sous-vide
Température :	66 °C
Durée du programme :	35 minutes
Niveau :	2

Conseil

Accompagner de légumes cuits au wok.
Utiliser du poivre de Tasmanie au lieu du poivre du Sichuan.
Pour parfaire le goût, utilisez de l'huile de sésame grillée.



Magret de canard à l'asiatique

Poulet au citron

pour 2 personnes | Temps de préparation : 55 minutes

Ingédients

1 citron, non traité |
uniquement le zeste
½ c. à c. de poivre de Sichuan |
moulu grossièrement
½ c. à c. de gros sel
½ c. à c. de thym, frais | haché
1 c. à s. d'huile de tournesol
300 g de blancs de poulet,
ouverts
1 c. à s. de beurre

Accessoires :

Sachet de mise sous vide
Grille

Préparation

Mélanger les zestes de citron avec le sel de mer, le poivre, le thym et l'huile de tournesol.

Badigeonner les filets de poulet avec le mélange, puis placer dans le sachet sous vide et mettre sous vide selon les réglages.

Enfourner le sachet de mise sous vide sur la grille et cuire conformément aux réglages.

Sortir le poulet du sachet et faire revenir dans le beurre jusqu'à obtenir une coloration dorée.

Réglage

Mise sous vide

Niveau de mise sous vide : 

Cuisson

Modes de cuisson :	Sous-vide
Température :	62 °C
Durée du programme :	45 minutes
Niveau :	2

Conseil

L'arôme est plus fin grâce à l'ajout d'une cuillère à soupe d'huile de citron. Utiliser dans ce cas uniquement une partie des zestes de citron.

Découper en fines tranches et dresser sur un lit de salade mesclun.

Utiliser des écorces de citron à la place des zestes.



Poulet au citron

Poulet à l'orientale

pour 2 personnes | Temps de préparation : 210 minutes

Ingédients

2 cuisses de poulet (de 225 g), complètes, prêtes à cuisiner
1 ½ c. à c. de gros sel ou de fleur de sel
1 c. à c. de poivre du Sichuan | moulu grossièrement
1 c. à c. de ras-el-hanout
1 orange, non traitée | le zeste et le jus
½ gousse de vanille | uniquement la pulpe
6 dattes | coupées en quatre
50 g de tomates cocktail | coupées en quatre
50 g de noix de macadamia | grossièrement hachées
20 g de raisins secs

Accessoires :

Sachet de mise sous vide
Grille
Plat à gratin

Préparation

Assaisonner le poulet avec le sel, le poivre et le ras el hanout.
Peler un quart de zestes d'1 orange et répartir sur les cuisses.

Mélanger le jus d'orange avec la pulpe de vanille.

Placer tous les ingrédients dans le sachet sous vide et mettre sous vide, selon les réglages.

Enfourner le sachet de mise sous vide sur la grille et cuire conformément aux réglages.

Préchauffer le gril (en fonction de l'appareil).

Retirer les zestes, sortir le poulet avec le reste des ingrédients du sachet, disposer dans un plat à gratin et terminer la cuisson au gril.

Réglage

Mise sous vide

Niveau de mise sous vide : ☒ ☒ ☐

Cuisson

Modes de cuisson : Sous-vide
Température : 70 °C
Durée du programme : 3 heures
Niveau : 2

Conseil

Accompagner de graines de couscous ou de riz.
Utiliser du poivre de Tasmanie au lieu du poivre du Sichuan.



Paupiettes de veau méditerranéennes

pour 2 personnes | Temps de préparation : 100 minutes

Ingrédients

Pour la farce :

50 g de tomates, séchées, marinées dans l'huile | en petits dés
2 filets de sardine | en petits dés
1 c. à c. de câpres | en petits dés
50 g de parmesan, à la coupe | finement râpé
¼ branche de romarin |
8 aiguilles, hachées
½ c. à c. de gros sel
½ c. à c. de poivre, noir

Pour le veau :

2 escalopes de veau
(130 g pièce), préparées

Pour saisir :

1 c. à s. d'huile de tournesol

Accessoires :

Sachet de mise sous vide
Grille

Préparation

Mélanger pour la farce les tomates, les filets d'anchois, les câpres, le parmesan, les aiguilles de romarin, le sel de mer et le poivre et hacher une nouvelle fois à l'aide d'un grand couteau, de sorte que tout soit bien mélangé.

Placer les escalopes de veau l'une à côté de l'autre sur le plan de travail. Badigeonner de farce, en prenant soin de laisser les bords libres. Rouler les tranches de viande du côté plus fin, placer dans un sachet sous vide et mettre sous vide, selon réglages.

Enfourner le sachet de mise sous vide sur la grille et cuire conformément aux réglages.

Sortir du sachet et saisir très brièvement tous les côtés dans l'huile sur une table de cuisson très chaude.

Réglage

Mise sous vide

Niveau de mise sous vide : 

Cuisson

Modes de cuisson : Sous-vide
Température : 62 °C
Durée du programme : 1 heure et 10 minutes
Niveau : 2

Conseil

Si les paupiettes sont enroulées dans du film alimentaire avant leur mise sous vide, elles conserveront mieux leur forme. Accompagner de risotto ou de pâtes au pesto.



Paupiettes de veau méditerranéennes

Curry d'agneau

pour 2 personnes | Temps de préparation : 75 minutes

Ingédients

15 g de pâte de curry, rouge
120 g de lait de coco
1 échalote | en petits dés
5 g de gingembre, confit | en petits dés
50 g de pousses de soja | grossièrement hachées
½ c. à c. de sel
200 g de carrés d'agneau, préparés | en fines lanières
½ brin de citronnelle

Accessoires :

Sachet de mise sous vide
Grille

Préparation

Incorporer la pâte de curry dans le lait de coco.

Placer tous les ingrédients dans le sachet sous vide et mettre sous vide, selon les réglages.

Enfourner le sachet de mise sous vide sur la grille et cuire conformément aux réglages.

Retirer la citronnelle, sortir du sachet et servir directement.

Réglage

Mise sous vide

Niveau de mise sous vide : ☒ ☒ ☐

Cuisson

Modes de cuisson :	Sous-vide
Température :	60 °C
Durée du programme :	1 heure
Niveau :	2

Conseil

Accompagner de riz basmati.



Selle d'agneau Provençale

pour 2 personnes | Temps de préparation : 85 minutes

Ingrédients

2 c. à s. d'huile d'olive
1 oignon, petit | en petits dés
¼ gousse d'ail |
finement émincée
5 olives | en rondelles
1 branche de romarin |
uniquement les aiguilles, hachées
1 branche de thym |
uniquement les feuilles, hachées
1 c. à s. de câpres
8 tomates cocktail |
coupées en quatre
100 ml de vin rouge
200 g de selle d'agneau,
désossée, préparée
1 c. à c. de sel
Poivre

Accessoires :

Sachet de mise sous vide
Grille

Préparation

Chauffer l'huile d'olive dans une poêle, y verser les petits oignons coupés, l'ail, les herbes hachées, les câpres, les olives et les tomates, et faire suer légèrement. Déglacer avec du vin rouge, et laisser l'alcool s'évaporer. Laisser refroidir la sauce.

Saler et poivrer la selle d'agneau, placer la viande avec la sauce refroidie dans un sachet sous vide et mettre sous vide, selon réglages.

Enfourner le sachet de mise sous vide sur la grille et cuire conformément aux réglages.

Retirer la selle d'agneau du sachet et servir.

Réglage

Mise sous vide

Niveau de mise sous vide : ☒ ☒ ☐

Cuisson

Modes de cuisson :	Sous-vide
Température :	58 °C
Durée du programme :	1 heure
Niveau :	2

Conseil

Selon votre goût, la viande peut également être très brièvement saisie puis être nappée de sauce. À servir accompagné de riz.



Selle d'agneau Provençale

Suprême de poularde en croûte de parmesan

pour 2 personnes | Temps de préparation : 70 minutes

Ingédients

50 g de parmesan, râpé
¼ branche de romarin |
6 aiguilles, hachées
¼ de gousse d'ail | en petits dés
½ c. à c. de sel
Poivre
10 g de câpres |
coupées en deux
300 g de poitrine de poularde
fermière, préparée
50 g de tomates cocktail |
coupées en quatre

Accessoires :

Sachet de mise sous vide
Grille
Plat à gratin

Préparation

Râper le parmesan et mélanger avec les herbes hachées, les épices et les câpres.

Placer le blanc de poularde dans le sachet, parsemer de fromage au-dessus et en dessous de la viande. Y verser aussi les tomates cerises et mettre le tout sous vide, selon les réglages.

Enfourner le sachet de mise sous vide sur la grille et cuire conformément aux réglages.

Préchauffer le gril (en fonction de l'appareil).

Sortir du sachet, disposer dans un plat à gratin et terminer la cuisson.

Réglage

Mise sous vide

Niveau de mise sous vide : ■■■

Cuisson

Modes de cuisson : Sous-vide
Température : 62 °C
Durée du programme : 40 minutes
Niveau : 2

Conseil

Accompagner d'une assiette de légumes méditerranéens grillés.



Suprême de poularde en croûte de parmesan

Steak de filet de bœuf

pour 2 personnes | Temps de préparation : 130 minutes

Ingédients

2 steaks de filet de bœuf,
(4 cm d'épaisseur)
2 brins de thym |
uniquement les feuilles, hachées
1 c. à s. d'huile d'olive
½ c. à c. de fleur de sel
½ c. à c. de poivre, noir

Accessoires :

Sachet de mise sous vide
Grille

Préparation

Assaisonner la viande avec du thym haché, verser dans le sachet sous vide et mettre sous vide.

Enfourner le sachet de mise sous vide sur la grille et cuire conformément aux réglages.

Sortir les filets du sachet.

Faire saisir très brièvement dans l'huile, des deux côtés dans une poêle très chaude. Saler et poivrer.

Réglage

Mise sous vide

Niveau de mise sous vide : ■■■

Cuisson

Modes de cuisson :	Sous-vide
Température :	56 °C
Durée du programme :	2 heures
Niveau :	2

Conseil

Accompagner de frites et de sauce Béarnaise.



Steak de filet de bœuf

Filet mignon de porc aux pommes

pour 2 personnes | Temps de préparation : 80 minutes

Ingédients

40 g de pommes |
en quartiers, épépinées
1 c. à c. de sel
½ c. à c. de poivre
1 c. à c. d'huile de noix
1 c. à s. de sirop d'érable
1 c. à s. de moutarde,
à l'ancienne, forte
250 g de filet mignon de porc,
paré

Accessoires :

Sachet de mise sous vide
Grille

Préparation

Découper les pommes en quartiers, épépiner et couper en tranches. Placer les tranches de pommes dans la largeur dans le sachet sous vide.

Mélanger le sel, le poivre, l'huile de noix et le sirop d'érable, et répartir le mélange sur les quartiers de pommes. Badigeonner le filet mignon de moutarde, disposer sur les quartiers de pommes et mettre le tout sous vide, selon les réglages.

Enfourner le sachet de mise sous vide sur la grille et cuire conformément aux réglages.

Sortir du sachet. Réduire brièvement le bouillon dans une petite poêle et arroser le filet mignon découpé.

Réglage

Mise sous vide

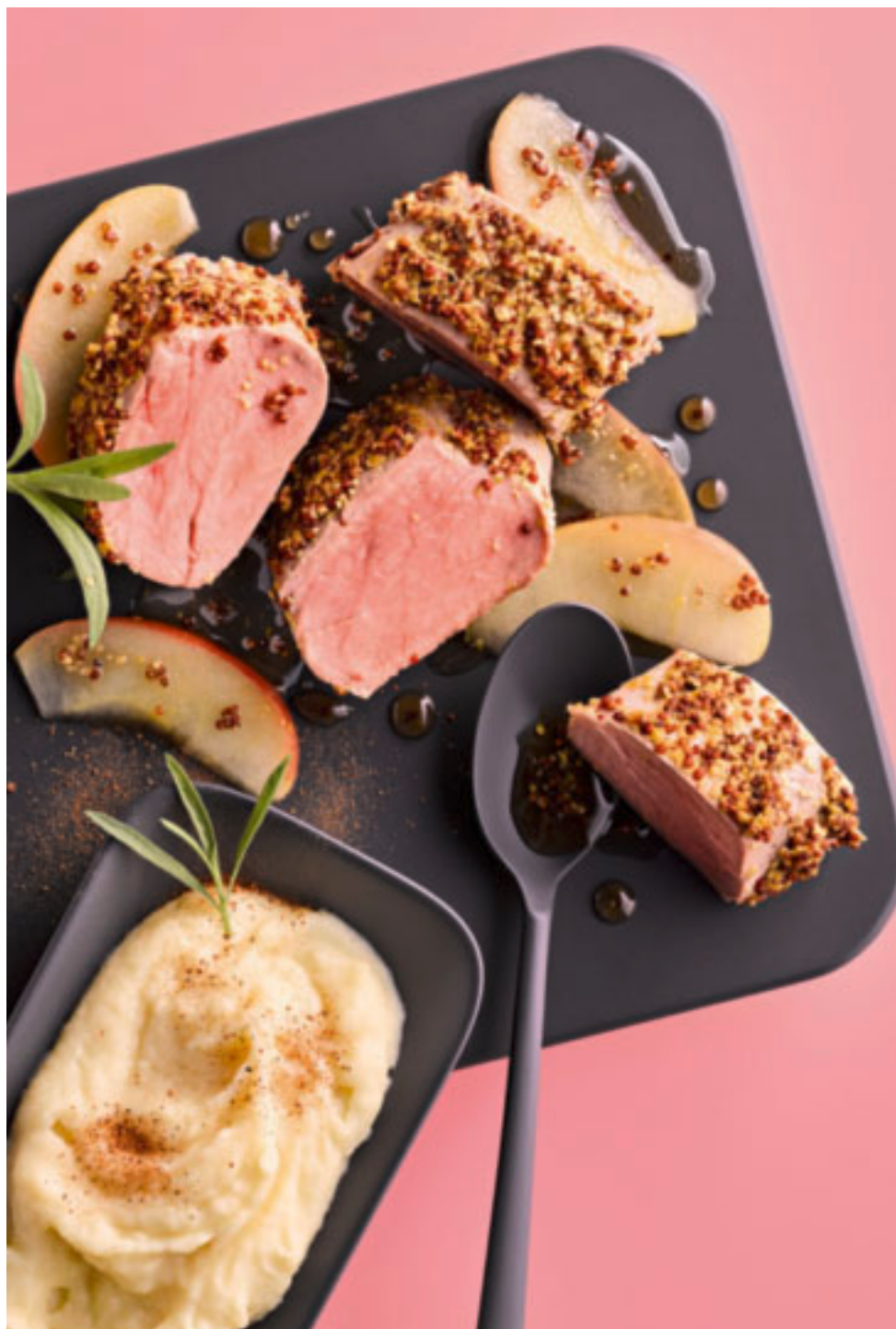
Niveau de mise sous vide : 

Cuisson

Modes de cuisson :	Sous-vide
Température :	63 °C
Durée du programme :	1 heure
Niveau :	2

Conseil

Accompagner de purée de pommes de terre.



Filet mignon de porc aux pommes

Légumes

La cuisson tout en douceur dans le tiroir sous vide accorde aux légumes tout le soin qui leur est dû. Pour leur effet bénéfique sur la santé et pour leur saveur, il est conseillé de consommer les légumes quotidiennement, en entrée, en plat de résistance ou dans les potées et autres plats uniques. Outre les variétés classiques, toujours appréciées, de plus en plus de nouvelles sélections viennent enrichir les menus. Dans la mesure du possible, la préférence doit être donnée aux légumes de saison, qui contiennent le plus de vitamines et de sels minéraux.

Chou-fleur à la moutarde

pour 3 personnes | Temps de préparation : 50 minutes

Ingédients

150 g de crème fleurette
3 c. à s. de moutarde, douce
1 c. à c. de sucre
1 tête de chou-fleur (600 g) |
en bouquets
½ c. à c. de sel
Poivre

Accessoires :

Sachet de mise sous vide
Grille

Préparation

Séparer le chou-fleur en bouquets. Mélanger la crème avec la moutarde, le sel, le poivre et le sucre, verser le tout avec les légumes dans un sachet sous vide et mettre sous vide selon réglages.

Enfourner le sachet de mise sous vide sur la grille et cuire conformément aux réglages.

Sortir le chou-fleur du sachet et servir chaud.

Réglage

Mise sous vide

Niveau de mise sous vide : ☒ ☒ ☐

Cuisson

Modes de cuisson :	Sous-vide
Température :	85 °C
Durée du programme :	40 minutes
Niveau :	2

Conseil

Accompagner d'un poisson grillé
et de pommes de terre persillées.



Chou-fleur à la moutarde

Chou-rave à la crème

pour 2 personnes | Temps de préparation : 45 minutes

Ingédients

180 g de chou-rave |
en bâtonnets
40 g de crème fleurette
20 g de beurre
½ c. à c. de fleur de sel
Poivre blanc

Accessoires :

Sachet de mise sous vide
Grille

Préparation

Découper le chou-rave en juliennes, verser avec d'autres ingrédients dans le sachet sous vide et mettre sous vide, selon réglages.

Enfourner le sachet de mise sous vide sur la grille et cuire conformément aux réglages.

Retirer du sachet et servir directement.

Réglage

Mise sous vide

Niveau de mise sous vide : 

Cuisson

Modes de cuisson :	Sous-vide
Température :	85 °C
Durée du programme :	30 minutes
Niveau :	2

Conseil

La sauce peut si nécessaire être épaissie sur la zone de cuisson avec un peu de maïzena.
La sauce convient également bien à la préparation d'autres sortes de légumes.
Accompagne parfaitement une belle pièce de viande et des pommes de terre vapeur.



Chou-rave à la crème

Ratatouille

pour 3 personnes | Temps de préparation : 70 minutes

Ingédients

1 échalote | émincée
¼ de gousse d'ail | en petits dés
½ c. à c. de feuilles de thym |
hachées
1 c. à c. de basilic | haché
1 c. à c. de gros sel
½ c. à c. de poivre, noir
2 c. à s. d'huile d'olive
1 poivron, rouge | en morceaux
de la taille d'une bouchée
1 poivron, jaune | en morceaux
de la taille d'une bouchée
½ courgette | en morceaux de la
taille d'une bouchée
6 tomates cocktail
6 champignons de Paris |
en morceaux de la taille d'une
bouchée
3 brins de romarin

Accessoires :

Sachet de mise sous vide
Grille

Préparation

Emincer l'échalote et la mélanger à l'ail, aux épices, à l'huile d'olive, aux herbes et aux champignons.

Verser tout dans le sachet sous vide et mettre sous vide.

Enfourner le sachet de mise sous vide sur la grille et cuire conformément aux réglages.

Retirer du sachet, disposer sur les assiettes et décorer avec un brin de romarin.

Réglage

Mise sous vide

Niveau de mise sous vide : ■■■

Cuisson

Modes de cuisson :	Sous-vide
Température :	65 °C
Durée du programme :	40 minutes
Niveau :	2

Conseil

Convient parfaitement en accompagnement d'une viande forte en goût.



Ratatouille

Asperges blanches

pour 2 personnes | Temps de préparation : 45 minutes

Ingrédients

1 citron, non traité |
uniquement le zeste
500 g d'asperges, de taille
moyenne, blanches
30 g de beurre
½ c. à c. de sucre
½ c. à c. de fleur de sel

Accessoires :

Sachet de mise sous vide
Grille

Préparation

Placer tous les ingrédients dans le sachet sous vide et mettre sous vide, selon les réglages.

Enfourner le sachet de mise sous vide sur la grille et cuire conformément aux réglages.

Retirer les asperges du sachet et servir.

Réglage

Mise sous vide

Niveau de mise sous vide : ■■■

Cuisson

Modes de cuisson :	Sous-vide
Température :	85 °C
Durée du programme :	30 minutes
Niveau :	2

Conseil

Servir avec des pommes de terre
vapeur salées et une escalope
panée.



Asperges blanches

Salade de chou tiède sauce à l'orange

pour 2 personnes | Temps de préparation : 30 minutes

70 Ingrédients

250 g de chou pointu |
en bâtonnets
1 orange, petite |
suprêmes coupés en deux
1 orange, petite |
uniquement le jus
5 c. à c. de crème balsamique,
blanche
1 c. à c. de sucre
½ c. à c. de sel
Poivre, noir

Accessoires :

Sachet de mise sous vide
Grille

Préparation

Placer le chou chinois et les suprêmes d'orange dans le sachet sous vide. Mélanger 50 ml de jus pressé frais au reste des ingrédients et placer aussi dans le sachet. Mettre le tout sous vide, selon les réglages.

Enfourner le sachet de mise sous vide sur la grille et cuire conformément aux réglages.

Sortir du sachet et servir froid ou tiède.

Réglage

Mise sous vide

Niveau de mise sous vide : ☒ ☒ ☐

Cuisson

Modes de cuisson : Sous-vide
Température : 65 °C
Durée du programme : 15 minutes
Niveau : 2

Conseil

Accompagne parfaitement la volaille ou les plats de viande grillée.



Confit de tomates cerises

pour 2 personnes | Temps de préparation : 50 minutes

Ingrédients

- 300 g de tomates cocktail
- ¼ branche de romarin |
- 8 aiguilles, hachées
- 1 tige de basilic |
- feuilles finement hachées
- ¼ de gousse d'ail | en petits dés
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- ½ c. à c. de gros sel
- ½ c. à c. de poivre, noir

Accessoires :

- Sachet de mise sous vide
- Grille

Préparation

Placer les tomates dans le sachet sous vide avec les autres ingrédients puis mettre sous vide, selon les réglages.

Enfourner le sachet de mise sous vide sur la grille et cuire conformément aux réglages.

Sortir du sachet et servir chaud.

Réglage

Mise sous vide

Niveau de mise sous vide : ☒ ☒ ☐

Cuisson

- | | |
|----------------------|------------|
| Modes de cuisson : | Sous-vide |
| Température : | 65 °C |
| Durée du programme : | 40 minutes |
| Niveau : | 2 |

Conseil

Accompagne parfaitement les pâtes fraîches ou les grillades.



Fines rondelles de carottes arôme vanille

pour 2 personnes | Temps de préparation : 55 minutes

Ingédients

½ gousse de vanille |
uniquement la pulpe
30 g de bouillon de légumes
250 g de carottes |
en fines rondelles
1 c. à s. de persil |
finement ciselé
30 g de beurre | en morceaux
½ c. à c. de gros sel
Poivre

Accessoires :

Sachet de mise sous vide
Grille

Préparation

Dissoudre la pulpe de vanille avec le bouillon de légumes.

Verser tout dans le sachet sous vide et mettre sous vide.

Enfourner le sachet de mise sous vide sur la grille et cuire conformément aux réglages.

Sortir les carottes arôme vanille du sachet et servir chaud.

Réglage

Mise sous vide

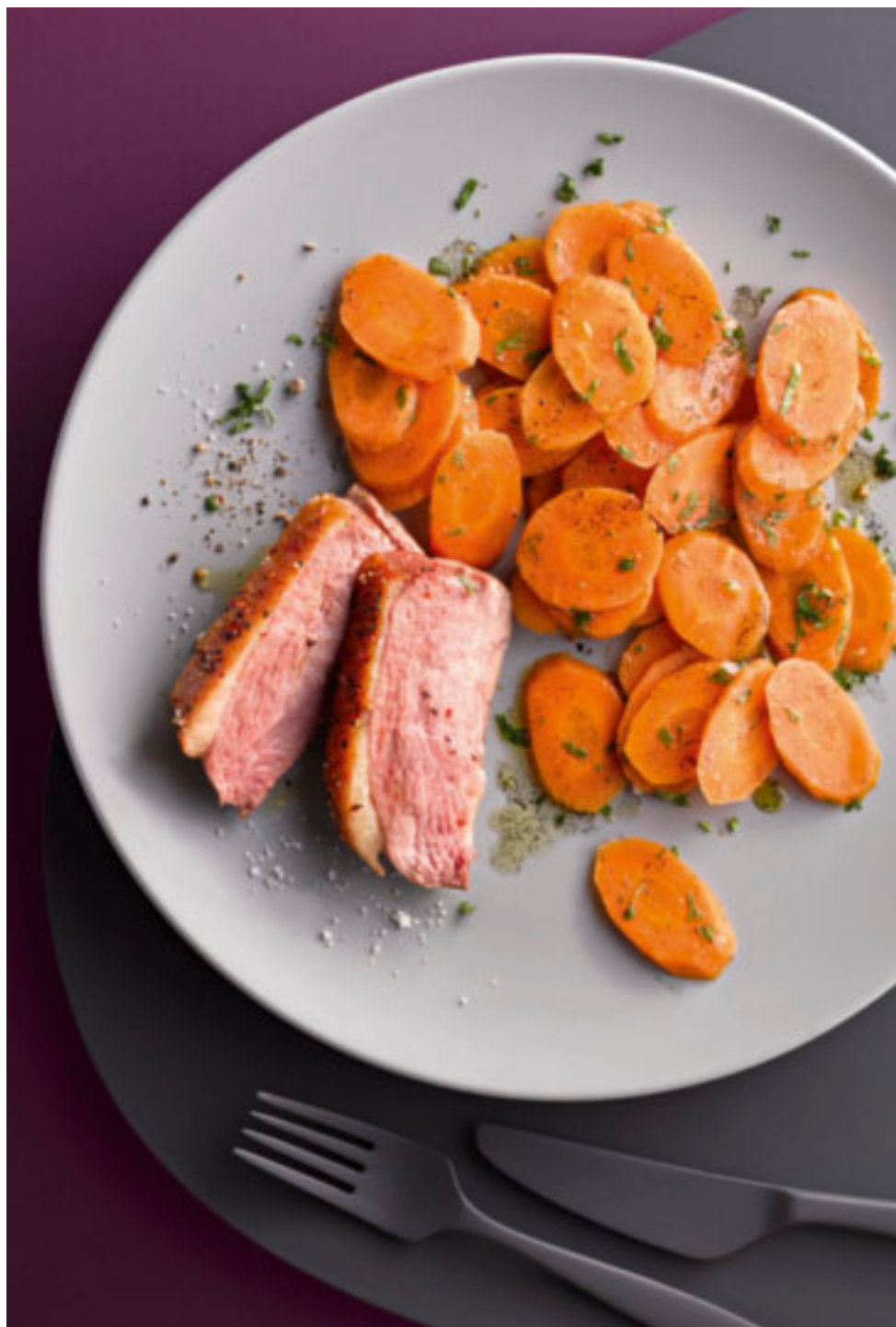
Niveau de mise sous vide : ■■■■

Cuisson

Modes de cuisson :	Sous-vide
Température :	85 °C
Durée du programme :	40 minutes
Niveau :	2

Conseil

Il est possible d'utiliser du
bouillon de veau à la place du
bouillon de légumes.
Accompagne parfaitement la
viande saisie ou le rôti de veau.



Fines rondelles de carottes arôme vanille

Sauces

Tout ce qui vient du ciel est béni

La sauce dans tous ses états : l'asperge ne se conçoit pas sans elle, elle sublime les entremets, quant aux viandes et aux poissons, ils se détendent sous ce délicieux nappage. Qu'il s'agisse d'un grand classique tel que la sauce hollandaise ou de créations pleines d'imagination, une bonne sauce constitue la touche finale idéale de la plupart des plats. Le fait d'alterner entre l'une et l'autre sauce permet de redécouvrir une même recette sous un oeil différent : crémeuse hier, poivrée aujourd'hui, fruitée demain ou encore auréolée d'une touche de luxe, avec de la truffe par exemple.

Sauce chocolat

pour 3 personnes | Temps de préparation : 35 minutes

Ingrédients

100 g de chocolat
(min. 55-60 % de cacao) |
en gros morceaux
70 g de crème fleurette
20 g de beurre

Accessoires :

Sachet de mise sous vide
Grille

Préparation

Casser grossièrement le chocolat, verser le avec la crème et le beurre dans le sachet sous vide puis mettre sous vide, selon réglages.

Enfourner le sachet de mise sous vide sur la grille et cuire conformément aux réglages.

Pour terminer, malaxer le sachet et servir la sauce chaude.

Réglage

Mise sous vide

Niveau de mise sous vide : ☒ ☒ ☐

Cuisson

Modes de cuisson :	Sous-vide
Température :	62 °C
Durée du programme :	30 minutes
Niveau :	2

Conseil

Convient parfaitement pour
agrémenter les fruits rouges,
la glace vanille ou du gâteau.



Sauce hollandaise light

pour 4 personnes | Temps de préparation : 40 minutes

Ingédients

3 œufs, calibre M
250 g de crème fleurette
1 c. à c. de sel
4 c. à s. de vin blanc
1 c. à c. de moutarde, mi-forte
Sucre
Poivre, noir

Accessoires :

Sachet de mise sous vide
Mixeur à purée
Grille

Préparation

Mélanger les oeufs avec de la crème et du sel dans le mixeur ou dans le bras mixeur. Verser la préparation dans le sachet sous vide et mettre sous vide.

Enfourner le sachet de mise sous vide sur la grille et cuire conformément aux réglages.

Dans l'intervalle, mélanger le vin avec la moutarde dans une petite casserole, et faire réduire de moitié.

Malaxer le sachet après cuisson. Mixer la préparation dans un récipient haut ou dans un mixeur en réduisant le mélange moutarde - vin blanc. Rectifier l'assaisonnement avec du sucre et du poivre.

Réglage

Mise sous vide

Niveau de mise sous vide : ☒ ☒ ☐

Cuisson

Modes de cuisson :	Sous-vide
Température :	76 °C
Durée du programme :	30 minutes
Niveau :	2

Conseil

Vous pouvez aromatiser la sauce de base selon vos goûts avec des herbes ou du concentré de tomate.

La sauce peut être servie avec des asperges et d'autres légumes.



Sauce vanille

pour 4 personnes | Temps de préparation : 40 minutes

82 Ingrédients

1 gousse de vanille |
uniquement la pulpe
3 œufs, calibre M
250 g de crème fleurette
30 g de sucre

Accessoires :

Sachet de mise sous vide
Mixeur à purée
Grille

Préparation

Couper la gousse de vanille dans le sens de la longueur, gratter les graines et les incorporer avec les oeufs, la crème et le sucre au mixeur ou au bras mixeur.

Verser la préparation dans le sachet sous vide et mettre sous vide.

Enfourner le sachet de mise sous vide sur la grille et cuire conformément aux réglages.

Pour terminer, bien malaxer le sachet, utiliser directement ou laisser refroidir.

Réglage

Mise sous vide

Niveau de mise sous vide : ☒ ☒ ☐

Cuisson

Modes de cuisson :	Sous-vide
Température :	76 °C
Durée du programme :	30 minutes
Niveau :	2

Conseil

Convient parfaitement pour
agrémenter les fruits rouges.



Sauce vanille

Recettes marinées

Il est possible de varier les plaisirs de la marinade en version classique avec de l'huile, du vinaigre et des épices ou plus rare avec du basilic et du jus de citron vert. Les combinaisons sont multiples. Alors que cette méthode était utilisée à l'origine pour conserver les aliments, elle sert aujourd'hui principalement à obtenir une expérience gustative harmonieuse ou pour adoucir la texture des viandes et poissons. Il est même possible de varier le goût des fruits et légumes avec de tout nouveaux arômes. N'ayez pas peur, testez de nouveaux accords de goût et laissez vous transporter par nos recettes. Au final, „l'acidité“ n'est pas seulement amusant, mais aussi très bon !

Carpaccio d'ananas

pour 2 personnes | Temps de préparation : 30 minutes + 2 à 24 heures de marinade

Ingédients

60 ml de whisky
2 c. à s. de sucre, roux
100 ml d'eau
½ ananas, frais, préparé |
en quartiers, en fines tranches
1 brin de citronnelle |
coupée en deux, en morceaux
de 10 cm de long
½ c. à c. de poivre, vert |
moulu grossièrement
1 c. à c. de baies roses |
moulues grossièrement

Accessoires :

Sachet de mise sous vide
Casserole

Préparation

Faire bouillir le whisky brièvement dans une petite casserole, ajouter le sucre et laisser bouillir le tout une nouvelle fois. Faire réduire de moitié et laisser refroidir.

Répartir les morceaux d'ananas de manière uniforme dans le sachet sous vide.

Couper la citronnelle en deux dans le sens de la longueur. Déposer dans la sachet sous vide sur les tranches d'ananas avec le poivre, les baies roses et le liquide et mettre sous vide, conformément aux réglages.

Faire mariner 2 à 24 heures dans le réfrigérateur.

Sortir le carpaccio d'ananas du sachet et servir.

Réglage

Mise sous vide

Niveau de mise sous vide : ■■■

Conseil

L'arôme est plus intense si on laisse mariner plus longtemps. Servir comme accompagnement sucré à une glace, des crèmes mais aussi du gâteau au chocolat ou comme accompagnement salé avec du jambon de Parme. Les baies roses sont des baies brésiliennes au goût fruité et légèrement résineux.



Fraises au balsamique

pour 2 personnes | Temps de préparation : 10 minutes + 2 heures de marinade

Ingrédients

160 g de fraises
½ c. à c. de poivre, vert
15 g de vinaigre balsamique,
extra vieux
1 c. à c. de sucre

Accessoires :

Sachet de mise sous vide

Préparation

Laver les fraises, retirer les queues et placer dans le sachet de mise sous vide avec le côté découpé vers le bas.

Mélanger le reste des ingrédients, ajouter les aux fraises dans le sachet de mise sous vide et mettre sous vide.

Laisser mariner dans le réfrigérateur.

Sortir les fraises au balsamique du sachet et servir.

Réglage

Mise sous vide

Niveau de mise sous vide : ☒ ☒ ☐

Conseil

Pour obtenir un goût de vinaigre balsamique plus intense, les fraises peuvent être coupées en deux ou en petits morceaux avant d'être marinée.
Servir en dessert seul ou avec une boule de glace vanille.



Fraises au balsamique

Crevettes à l'huile piquante et ail

pour 2 personnes | Temps de préparation : 15 minutes + 2 heures de marinade

Ingrédients

12 crevettes (16 g pièce) |
décortiquées
50 g d'huile d'olive
1 piment | en rondelles
2 gousses d'ail, petites |
en tranches
½ c. à c. de gros sel
Poivre, noir

Accessoires :

Sachet de mise sous vide

Préparation

Laver les crevettes, sécher en les tamponnant et placer dans un sachet sous vide

Réchauffer un peu l'huile. Découper le piment et ajouter l'huile et l'ail. Laisser de nouveau refroidir l'huile.

Placer ensuite dans le sachet sous vide les crevettes puis saler et poivrer et mettre sous vide.

Laisser mariner dans le réfrigérateur.

Sortir les crevettes du sachet, retirer l'ail. Cuire sur le grill ou dans une poêle chaude.

Réglage

Mise sous vide

Niveau de mise sous vide : 

Conseil

Accompagner d'une salade d'été fraîche ou d'un morceau de baguette.



Crevettes à l'huile piquante et ail

Salade de concombres à l'asiatique

pour 2 personnes | Temps de préparation : 15 minutes + 30 minutes de marinade

Ingédients

160 g de concombre |
grossièrement épluché et en
fines rondelles
1 c. à s. de sirop d'érable
1 c. à s. de sauce chili, douce
1 c. à c. de sauce soja
½ c. à c. d'huile de sésame
¼ c. à c. de sel

Accessoires :

Sachet de mise sous vide

Préparation

Eplucher grossièrement le concombre, couper le en très fines rondelles, et placer à plat dans le sachet sous vide.

Faire une marinade avec le reste des ingrédients. Verser la sur les rondelles de concombre dans le sachet.

Mettre sous vide, conformément aux réglages.

Laisser mariner dans le réfrigérateur.

Sortir du sachet et servir.

Réglage

Mise sous vide

Niveau de mise sous vide : ☒ ☒ ☐

Conseil

Servir comme accompagnement
pour les sushis ou les rouleaux
de printemps.
Pour parfaire le goût, utilisez de
l'huile de sésame grillée.



Salade de concombres à l'asiatique

Huile parfumée aux herbes

| Temps de préparation : 10 minutes + 48 heures de marinade

Ingédients

Pour l'huile parfumée aux herbes :

150 ml d'huile d'olive, douce
10 g de romarin | branche
10 g de thym | branche
10 g d'ail, frais | en fines tranches
1½ c. à c. de poivre, noir | moulu grossièrement
1 c. à c. de sel

Pour la version rapide :

150 ml d'huile d'olive, douce
5 g de romarin | uniquement les feuilles
5 g de thym | uniquement les feuilles
5 g d'ail, frais | en fines tranches
¾ c. à c. de grains de poivre, noir | grossièrement moulus
½ c. à c. de sel

Accessoires :

Sachet de mise sous vide

Préparation

Placer tous les ingrédients dans le sachet sous vide et mettre sous vide, selon les réglages.

Faire mariner au moins 48 heures dans le réfrigérateur.

Mélanger bien l'huile parfumée aux herbes avant de l'utiliser.

Pour la version rapide : Mixer tous les ingrédients puis placer dans le sachet sous vide et mettre sous vide, selon les réglages. Mariner dans le réfrigérateur et laisser dans le sachet sous vide jusqu'à la prochaine utilisation.

Réglage

Mise sous vide

Niveau de mise sous vide : ☒ ☒ ☐

Conseil

L'huile parfumée aux herbes peut être utilisée notamment en mélange pour des marinades par exemple en nappage des crevettes pour des brochettes. Plus le temps de marinade est long, plus l'arôme de l'huile sera intensif.



Huile parfumée aux herbes

Saumon mariné aux épices

pour 3 personnes | Temps de préparation : 15 minutes + 4 à 6 heures de marinade

Ingédients

80 g de gros sel
80 g de sucre de canne, brun
2 c. à s. de graines de moutarde
1 c. à s. de curry
1 filet de saumon, sans peau,
nettoyé (300 g)

Accessoires :

Sachet de mise sous vide

Préparation

Mélanger les épices puis badigeonner le filet de saumon.

Verser tout dans le sachet sous vide et mettre sous vide.

Laisser mariner 4 à 6 heures max. au réfrigérateur.

Retirer le filet de saumon du sachet.

Sortir du sachet, rincer le mélange d'épices et sécher le filet en le tamponnant. Couper en très fines tranches et dresser.

Réglage

Mise sous vide

Niveau de mise sous vide : ■■■

Conseil

Le saumon est sublimé de manière traditionnelle avec de la crème épaisse sur un blini ou un rösti. Il agrémenté aussi une salade croquante.



Saumon mariné aux épices

Blanc de poulet Tandoori

pour 2 personnes | Temps de préparation : 15 minutes + 1 heure de marinade

Ingrédients

100 g de yaourt, 3,5 % de MG
2 c. à c. de pâte de curry, rouge
2 c. à c. de gros sel
300 g de blancs de poulet,
ouverts

Accessoires :

Sachet de mise sous vide

Préparation

Bien mélanger dans un plat le yaourt avec le reste des ingrédients, et badigeonner la viande.

Verser tout dans le sachet sous vide et mettre sous vide.

Laisser mariner dans le réfrigérateur.

Sortir les blancs de poulet du sachet, et placer sur le gril.

Réglage

Mise sous vide

Niveau de mise sous vide : ☒ ☒ ☒

Conseil

Grâce au yaourt, la viande sera particulièrement tendre lorsqu'elle sera grillée.
Accompagner d'une salade de lentilles.



Blanc de poulet Tandoori

Sucre parfumé à l'orange et à la menthe

| Temps de préparation : 20 minutes + 24 heures de marinade

Ingédients

2 oranges, non traitées |
uniquement le zeste,
finement émincé
5 feuilles de menthe |
finement émincées
200 g de sucre

Accessoires :

Sachet de mise sous vide

Préparation

Râper le zeste de l'orange préalablement lavée à l'eau chaude et couper le en très fines lamelles. Couper également la menthe en fines bandes. Verser tout avec le sucre dans le sachet sous vide, mélanger et mettre sous vide selon les réglages.

Laisser mariner au minimum 24 heures.

Placer le sucre sorti du sachet sur une assiette, laisser un peu sécher.

Malaxer brièvement pour terminer.

Réglage

Mise sous vide

Niveau de mise sous vide : ☒ ☒ ☒

Conseil

Le sucre fruité-épicé convient bien pour adoucir les crèmes ou gratiner les fruits.



Sucre parfumé à l'orange et à la menthe

Salade fruitée au céleri branches

pour 2 personnes | Temps de préparation : 15 minutes + 3 heures de marinade

Ingrédients

140 g de céleri-rave |
en bâtonnets
70 g de raisin, blanc,
sans pépins | en rondelles
1 c. à s. de vinaigre balsamique,
blanc
20 g d'huile de truffe
1 c. à c. de sirop d'agave
½ c. à c. de gros sel

Accessoires :

Sachet de mise sous vide

Préparation

Placer tous les ingrédients dans le sachet sous vide et mettre sous vide, selon les réglages.

Laisser mariner dans le réfrigérateur.

Sortir la salade du sachet.

Réglage

Mise sous vide

Niveau de mise sous vide : ☒ ☒ ☐

Conseil

Servir en accompagnement du poisson ou de grillade.

Il est possible d'utiliser également de l'huile de truffe, de noisette ou une huile neutre.

Pour décorer de manière raffinée le plat, ajouter sur la salade des morceaux concassés de noisettes ou de noix grillés.



Salade fruitée au céleri branches

Pastèque et son pesto au basilic fruité

pour 3 personnes | Temps de préparation : 30 minutes + 1 heure de marinade minimum

Ingédients

Pour la pastèque :

300 g de pastèque, sans pépins |
uniquement la chair, en fines
tranches
2 citrons verts, non traités |
zeste et jus
2 c. à c. de sucre de canne, brun

Pour le pesto au basilic :

50 g d'huile de pépins de raisin
1 bouquet de basilic (30 g)
2 c. à s. de sucre de canne, brun

Pour décorer :

50 g chocolat, blanc |
haché finement

Accessoires :

Sachet de mise sous vide
Mixeur à purée

Préparation

Eplucher la pastèque, couper la chair en fines tranches et placer à plat dans un sachet sous vide.

Mélanger 1 c. à c. de zeste de citron vert et 2 c. à c. de jus de citron vert avec le sucre. Répartir le mélange sur les tranches de pastèque et mettre sous vide.

Mettre sous vide, conformément aux réglages.

Laisser mariner dans le réfrigérateur.

Pour le pesto, mélanger l'huile, le basilic, le sucre et 30 g de jus de citron vert au mixeur ou à l'aide d'un bras mixeur afin d'obtenir une crème très légère.

Sortir la pastèque du sachet et dresser avec les copeaux de chocolat blanc et le pesto.

Réglage

Mise sous vide

Niveau de mise sous vide : ■■■



Pastèque et son pesto au basilic fruité

Desserts

Douces tentations

Que serait un repas sans ce point d'orgue qui flatte le palais des gourmands ? Un dessert, c'est une main tendue, un signe de tendresse et de gratitude pour ces moments partagés, un bouquet final offert à ses invités. A base de fruits frais, de chocolat amer, d'alcool pétillant ou gorgé des douces saveurs du sucre et de la crème, les convives aiment à se laisser surprendre par son inventivité et ses mariages de saveurs. Salué lorsqu'il apparaît, le dessert suscite d'autant plus d'enthousiasme que sa présentation reflète la créativité de ses hôtes. Prenez le temps de vous faire plaisir !

Compotée de pommes et figues fraîches

pour 3 personnes | Temps de préparation : 60 minutes

Ingrédients

1 pomme (200 g), acidulée
(ex. Boskoop) | en quartiers et
épépinée
100 g de figues, fraîches |
en morceaux
50 g de canneberges
50 g de pignons de pin
2 c. à s. de miel
⅓ de brin de citronnelle

Accessoires :

Sachet de mise sous vide
Grille

Préparation

Couper les quartiers de pommes dans le sens de la longueur en tranches pas trop fines.

Mélanger tous les ingrédients dans le sachet sous vide et mettre sous vide.

Enfourner le sachet de mise sous vide sur la grille et cuire conformément aux réglages.

Sortir la compotée du sachet.

Réglage

Mise sous vide

Niveau de mise sous vide : ☒ ☒ ☐

Cuisson

Modes de cuisson :	Sous-vide
Température :	80 °C
Durée du programme :	40 minutes
Niveau :	2

Conseil

La compotée peut agrémenter un dessert avec de la glace ou du pudding. Elle convient aussi parfaitement en accompagnement sucré d'une assiette de fromages.



Compotée de pommes et figues fraîches

Pommes au four

pour 3 personnes | Temps de préparation : 100 minutes

Ingédients

- 40 g d'amandes, concassées
- 1 citron, non traité | uniquement le zeste
- 100 g de pâte d'amandes
- 1 pointe de cannelle
- 1 c. à s. d'amandes, hachées
- 1 c. à s. de rhum
- 2 c. à s. de sucre glace
- 3 pommes, acidulées (ex. Boskoop) | épépinées

Accessoires :

- 3 sachets de mise sous vide
- Grille
- Plat à gratin
- Vide-pomme

Préparation

- Griller les amandes hachées dans la poêle et laisser refroidir.
- Mélanger les amandes grillées et 1 c. à c. de zeste de citron avec les autres ingrédients et verser un tiers de la préparation dans le trou de la pomme.
- Verser les pommes ainsi préparées dans le sachet sous vide et mettre sous vide.
- Enfourner le sachet de mise sous vide sur la grille et cuire conformément aux réglages.
- Préchauffer le gril (en fonction de l'appareil).
- Sortir du sachet, placer dans un moule à gratin et gratiner.

Réglage

Mise sous vide

Niveau de mise sous vide : 

Cuisson

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| Modes de cuisson : | Sous-vide |
| Température : | 85 °C |
| Durée du programme : | 1 heure et 15 minutes |
| Niveau : | 2 |

Conseil

Accompagner de sauce vanille.



Pommes au four

Nectarine aux cranberries

pour 2 personnes | Temps de préparation : 40 minutes

Ingédients

1 c. à s. de sucre vanillé
2 nectarines (200 g pièce),
mûres | coupées en deux et
dénoyautées
2 c. à s. de canneberges
2 c. à s. de sirop de pêche

Accessoires :

Sachet de mise sous vide
Grille

Préparation

Couper les nectarines en deux et retirer les noyaux.
Verser dans l'ouverture un peu de sucre vanillé puis les cranberries.

Verser la moitié de la préparation dans le sachet sous vide.
Ajouter le sirop et mettre sous vide.

Enfourner le sachet de mise sous vide sur la grille et cuire
conformément aux réglages.

Sortir du sachet et servir.

Réglage

Mise sous vide

Niveau de mise sous vide : ☒ ☒ ☐

Cuisson

Modes de cuisson :	Sous-vide
Température :	62 °C
Durée du programme :	30 minutes
Niveau :	2

Conseil

Peut être servi avec des gâteaux
de semoules.



Pêches au porto

pour 2 personnes | Temps de préparation : 40 minutes

Ingédients

1 c. à s. de sucre vanillé
2 pêches (200 g pièce), mûres |
coupées en deux et dénoyautées
4 c. à s. de porto

Accessoires :

Sachet de mise sous vide
Grille

Préparation

Couper les pêches en deux et retirer les noyaux. Verser au centre un peu de sucre vanillé et cuire les oreillons dans un sachet sous vide.

Faire cuire le porto, laisser refroidir et verser dans le sachet. Mettre le tout sous vide, selon les réglages.

Enfourner le sachet de mise sous vide sur la grille et cuire conformément aux réglages.

Sortir les pêches au porto du sachet.

Réglage

Mise sous vide

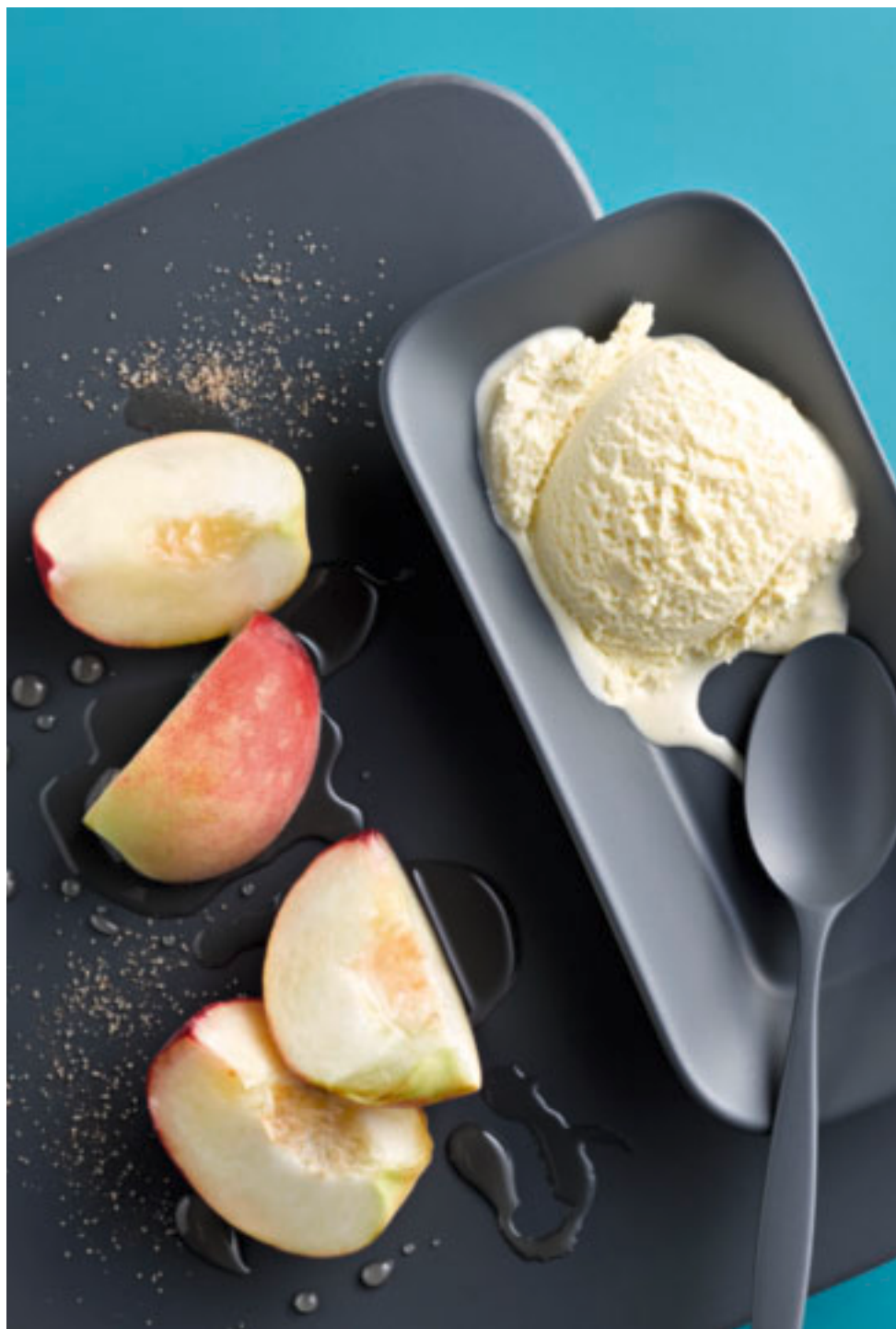
Niveau de mise sous vide : ☒ ☒ ☐

Cuisson

Modes de cuisson :	Sous-vide
Température :	62 °C
Durée du programme :	30 minutes
Niveau :	2

Conseil

Servir avec une boule de glace.



Pêches au porto

Prunes sauce orange amaretto

pour 2 personnes | Temps de préparation : 45 minutes

Ingédients

4 prunes (35 g pièce) |
coupées en deux et dénoyautées
50 g de sucre
2 c. à s. d'amaretto
1 orange, non traitée |
un morceau d'écorce et le jus
½ bâton de cannelle

Accessoires :

Sachet de mise sous vide
Grille

Préparation

Couper les prunes en deux, retirer les noyaux et placer dans un sachet sous vide.

Caraméliser le sucre puis déglacer avec l'amaretto et le jus d'orange. Ajouter le bâton de cannelle et laisser cuire brièvement.

Verser la préparation sauce orange-amaretto dans le sachet et mettre sous vide.

Enfourner le sachet de mise sous vide sur la grille et cuire conformément aux réglages.

Sortir du sachet et servir.

Réglage

Mise sous vide

Niveau de mise sous vide : ☒ ☒ ☐

Cuisson

Modes de cuisson :	Sous-vide
Température :	70 °C
Durée du programme :	20 minutes
Niveau :	2

Conseil

Les prunes ont encore plus de goût lorsqu'elles restent marinées quelques heures dans le réfrigérateur.
Accompagne parfaitement une boule de glace vanille.



Rhubarbe à la vanille

pour 2 personnes | Temps de préparation : 20 minutes

118 Ingrédients

1 gousse de vanille |
uniquement la pulpe
70 g de sirop d'agave
250 g de rhubarbe, fraîche |
épluchée et en morceaux de la
taille d'une bouchée

Accessoires :

Sachet de mise sous vide
Grille

Préparation

Couper la gousse de vanille dans le sens de la longueur, gratter les graines et mélanger avec le sirop d'agave.

Placer les morceaux de rhubarbe en vrac dans un sachet sous vide, ajouter le sirop d'agave et mettre sous vide, selon les réglages.

Enfourner le sachet de mise sous vide sur la grille et cuire conformément aux réglages.

Verser d'abord le jus sorti directement du sachet dans une petite casserole puis laisser réduire. Dresser la rhubarbe avec le jus.

Réglage

Mise sous vide

Niveau de mise sous vide : ■■■

Cuisson

Modes de cuisson :	Sous-vide
Température :	75 °C
Durée du programme :	13 minutes
Niveau :	2

Conseil

Accompagne parfaitement une glace vanille ou des gaufres.



Rhubarbe à la vanille

Crème glacée

pour 3 personnes | Temps de préparation : environ 50 minutes + 12 heures de refroidissement + temps

Ingrédients

Pour la crème glacée :

½ gousse de vanille |
uniquement la pulpe
3 œufs, calibre M |
uniquement le jaune
125 g de crème fraîche épaisse
(min. 30 à 40 % de MG)
125 g de lait, 3,5 % de MG
50 g de sucre

Pour la version crème glacée au chocolat :

20 g de chocolat
40 g de copeaux de chocolat

Pour la variante crème glacée aux fruits :

200 g de purée de fruit

Pour la variante crème glacée espresso avec du pralin :

2 c. à c. de café instantané |
dilué dans un peu d'eau chaude
40 g de pralin

Accessoires :

Sachet de mise sous vide
Mixeur à purée
Grille

Conseil

Selon votre goût, la recette de base peut être agrémentée d'autres ingrédients avant d'être travaillée dans la sorbetière.

Préparation

Couper la gousse de vanille dans le sens de la longueur, gratter les graines et les incorporer avec le jaune d'œuf, la crème double, le lait et sucre au mixeur ou au bras mixeur.

Pour la crème glacée au chocolat : ajouter 20 g de chocolat.

Verser la préparation dans le sachet sous vide et mettre sous vide selon les réglages.

Enfourner le sachet de mise sous vide sur la grille et cuire conformément aux réglages.

Malaxer le sachet après cuisson et placer au réfrigérateur toute une nuit, puis préparer à la l'aide de la sorbetière.

Pour la variante crème glacée au chocolat : ajouter des copeaux de chocolat avant d'être travaillée dans la sorbetière.

Pour la variante crème glacée aux fruits : ajouter la purée de fruits avant d'être travaillée dans la sorbetière.

Pour la variante glace espresso avec pralin : ajouter la poudre café instantanée dissoute dans très peu d'eau chaude et le pralin avant d'être travaillée dans la sorbetière.

Réglage

Mise sous vide

Niveau de mise sous vide : ☒ ☒ ☐

Cuisson

Modes de cuisson : Sous-vide
Température : 84 °C
Durée du programme : 25 minutes
Niveau : 2



Crème glacée

Table des matières

122

Asperges blanches	68	Ratatouille	66
Blanc de poulet Tandoori	98	Rhubarbe à la vanille	118
Carpaccio d'ananas	86	Salade de chou tiède sauce à l'orange	70
Chou-fleur à la moutarde	62	Salade de concombres à l'asiatique	92
Chou-rave à la crème	64	Salade fruitée au céleri branches	102
Compotée de pommes et figes fraîches	108	Sauce chocolat	78
Confit de tomates cerises	72	Sauce hollandaise light	80
Coquilles Saint-Jacques, à la provençale	28	Sauce vanille	82
Crème glacée	120	Saumon à l'aneth	32
Crevettes à l'huile piquante et ail	90	Saumon mariné aux épices	96
Crevettes vanille Bourbon	26	Selle d'agneau Provençale	52
Curry d'agneau	50	Steak de filet de bœuf	56
Filet de cabillaud	30	Sucre parfumé à l'orange et à la menthe	100
Filet de carrelet au bacon	36	Suprême de poularde en croûte de parmesan	54
Filet de dorade à l'italienne	24		
Filet de sébaste aux tomates séchées	34		
Filet mignon de porc aux pommes	58		
Fines rondelles de carottes arôme vanille	74		
Fraises au balsamique	88		
Huile parfumée aux herbes	94		
Lotte aux agrumes et à l'estragon	38		
Magret de canard à l'asiatique	42		
Nectarine aux cranberries	112		
Pastèque et son pesto au basilic fruité	104		
Paupiettes de veau méditerranéennes	48		
Pêches au porto	114		
Pommes au four	110		
Poulet à l'orientale	46		
Poulet au citron	44		
Prunes sauce orange amaretto	116		

Rédaction :

Usine de Gütersloh
Usine de Bünde

Développement des recettes :

Cuisine d'essai, usine de Bünde

Photographie :

Fotostudio Casa, Münster

Styling :

Renate Neetix, Bielefeld
Fotostudio Casa, Münster

Foodstyling :

Renate Neetix, Bielefeld

Conception et production :

Marketing Communications International
Miele Gütersloh

Reproduction, même partielle uniquement sur
autorisation expresse de Miele & Cie. KG avec
citation des sources.

© Miele & Cie. KG
Gütersloh

Sous réserve de modifications

1. édition
MMS 18-2356
N° M. 11158290
Prix : 19,99 € TTC