

Les températures et durées idéales de la cuisson sous vide basse température

Vous trouverez ci dessous, à titre indicatif, Les températures et durées idéales de la cuisson sous vide basse température pour différents aliments, afin d'obtenir une cuisson idéale. Je dis bien idéale et non parfaite car certains aimeront un saumon à 45° avec une texture fondante, d'autre préféreront un saumon avec plus de mâche à 55°: donc pour certains aliments vous trouverez une échelle comprise entre deux températures... A vous de faire vos propres expériences et d'établir vos tableaux en fonction de vos goûts!

Rappelons que la cuisson sous vide basse température permet un contrôle très précis de la température de cuisson, celle ci restant extrêmement constante grâce à un matériel particulier pendant toute la durée de la cuisson (voir l'article: **Cuisson sous vide basse température**). Qui dit contrôle dit régularité et reproductibilité dans le résultat.



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées comme dans le blog.

Voici donc Les températures et durées idéales de la cuisson sous vide basse température:

Viandes et abats	Température	Durée
Filet d'agneau	56 à 62°C	25 mn
Joue de bœuf, de veau, blanquette	64° C	17 hrs
Épaule d'agneau, gigot	58 à 60° C	4 hrs
Spare Ribs	68° C	18 hrs
Ris de veau	64° C	1 hr
Medaillon, filet mignon de porc/ Noix ou filet de veau	64° C	45 mn
Carré d'agneau	62°C	1h 30
Côte de bœuf (épaisseur 2,5 cm) saignante	55°C	1 hr
Côte de bœuf (épaisseur 2,5 cm) à point	56°C	1 hr
Côte de boeuf (épaisseur 2,5 cm) bien cuit	58°C	1 hr
Steak de sanglier	60°C	25 mn

Certaines viandes (en particulier les viandes rouges, le carré d'agneau, le magret de canard...) nécessitent d'être dorées rapidement à la poêle après cuisson sous vide pour apporter une jolie caramélisation sur le dessus.

Volailles	Température	Durée
Cuisse de poulet avec os, pigeon entier, volaille sur coffre	68°C	2 hrs
Blanc volaille, cailles désossées	64°C	25 mn
Foie gras	64°/68°C	45 mn
Oeuf	62°/63°C	1 hr
Cuisse dinde	80°C	2 hrs
Confit canard	56,5°C	48 hrs
Magret de canard	57°C bleu 58° C saignant 60° C à point	40 mn
Poissons et fruits de mer	Température	Durée
Saumon, Thon, Truite	45°/55°C	20 mn
Poissons blancs(lotte,colin, bar, soles...)	56°C	15 mn
Homard	52°C	20 mn
Poulpe	45°C	4 hrs
Crevettes, gambas	52°C	20 mn
Raie	50°C	12 mn
Filet de maquereau, sardine	45°C	12 mn
Légumes	Température	Durée
légumes racine**	85°C	1 – 4 hrs
légumes**	85°C	30 – 75 mins

**Betteraves, navets, artichaut, carottes...*

***Oignons, haricots, choux fleur, asperge, petit pois, aubergine...*

Deux exceptions: artichauts 90° pendant 45 mn et pomme de terre 90° pendant 1 heure

Fruits	Température	Durée
Fruits (type pomme, poire)*	75°C	45 mn
Autres fruits (abricots, pêches, mangue, fraises, bananes...)**	65°C	20 mn

Vous désirez en savoir plus sur la cuisson sous vide basse température, méthode de cuisson révolutionnaire utilisée par tous les grands chefs (techniques, matériels,etc)? : cliquer ici