Tableau des températures de cuisson pour la cuisson sous vide basse température au Thermomix

Le mode de cuisson sous vide basse température est une mode de cuisson qui va vous permettre de cuisiner comme un professionnel.

Et bien sûr votre TM7, ce fantastique robot culinaire (ainsi que l'ancien TM6) possède le programme « Sous vide » qui va vous permettre de faire des cuissons fabuleuses , comme un grand chef.

Qu'est ce que la cuisson sous vide basse température

C'est une méthode de cuisson sous vide basse température révolutionnaire, utilisée par les chefs de restaurants depuis déjà quelques années.

Peu à peu elle arrive dans nos cuisines ménagères et c'est un plus extraordinaire dont il serait vraiment dommage de se passer.
La technique est en fait assez simple: l'aliment est mis dans un sachet sous vide à l'aide d'une machine à emballer sous vide et cuit dans un bain marie dont on peut régler la cuisson au degré près. Cette cuisson s'effectuant à des températures beaucoup plus faibles (en général aux alentours de 55 à 65 ° pour les viandes et poissons, 85° pour les légumes plus durs -carottes, pommes par exemple-) elle nécessite un temps plus long mais contrôlé. Un peu de patience dans ce monde de vitesse mais quel résultat au final!
Il faut savoir que cuisson sous vide, cuisson sous vide basse température sont des qualifications qui désignent exactement ce même mode de cuisson.

Pour plus d’explication sur cette cuisson particulière cliquez ici.

De quel matériel avez -vous besoin?

Bien sur une sous videuse pour mettre vos aliments sous vide. je vous conseille la marque « Foodsaver »

FoodSaver Machine Sous Vide avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter, fonction marinade, inclus sacs de mise sous vide assortis et adaptateur intégré [FFS017X]

Mais également un disque spécial , le couvre lame éplucheur , à placer dans le bol- sur les lames de coupe. Vous pouvez l’acheter en ligne sur le site officiel Thermomix Belgique en cliquant ici.

Exemples de recettes que vous pouvez réaliser avec ce mode de cuisson. Cliquez sur les noms pour accéder aux recettes

Thon basse température et espuma de chou romanesco

Carpaccio surprise d’ananas

Roulé de dinde ail des ours et oignon confit

Poire, crumble chocolat et crème anglaise

LES TABLEAUX de TEMPERATURES

Vous êtes très nombreux à rechercher les s températures en fonction des aliments pour la cuisson sous vide basse température à l’aide de votre Thermomix . Voici donc des tableaux indicatifs:

Volaille

Type	Épaisseur/Poids	Temp. (°C)	Temps	Temps max.
Filet de poulet	2,5 cm	63	1,5 h	3 h
Cuisse de poulet	Entière	74	2 h	6 h
Cuisse de poulet (effilochée)	Cuisse entière	74	6 h	8 h

Fruits de mer

Type	Épaisseur/Poids	Temp. (°C)	Temps	Temps max.
Gambas	Entier	58	30 min	1 h
Calamar	Entier	60	45 min	1,5 h
Homard (queue)	Entier	54	45 min	1,5 h
Moules	Entier	85	30 min	1 h

Bœuf

Type	Épaisseur/Poids	Temp. (°C)	Temps	Temps max.
Steak (bien cuit)	2,5 cm	65	1,5 h	2 h
Steak (à point)	2,5 cm	54	1,5 h	2 h
Steak (saignant)	2,5 cm	50	1,5 h	2 h
Burger	2 cm	58	45 min	1,5 h
Boulette de viande	150 g	65	1 h	2 h
Côte de bœuf (à point)	3 cm	54	1,5 h	3 h
Ragoût de bœuf	500 g	78	12 h	12 h

Légumes

Type	Épaisseur/Poids	Temp. (°C)	Temps	Temps max.
Pomme de terre	2–3 cm	90	90 min	2 h
Asperge	2 cm	85	45 min	1,5 h
Betterave	Entière	85	3 h	3 h
Brocoli (fleurettes)		85	30 min	1 h
Haricots verts	Entier	85	45 min	1,5 h
Carotte	1–2 cm	85	1 h	2 h

Poisson

Type	Épaisseur/Poids	Temp. (°C)	Temps	Temps max.
Filet de cabillaud	2,5 cm	54	30 min	1 h
Filet de saumon (bien cuit)	2,5 cm	52	45 min	1,5 h
Filet de saumon (mi-cuit)	2,5 cm	46	45 min	1,5 h

Porc

Type	Épaisseur/Poids	Temp. (°C)	Temps	Temps max.
Poitrine de porc	500 g	80	12 h	12 h
Côtelette	2,5 cm	60	1 h	2 h
Filet mignon	2,5 cm	60	1 h	2 h
Épaule de porc (effilochée)	750 g	74	12 h	12 h
Joue de porc	500 g	82	12 h	12 h