



BOSCH

Des technologies pour la vie

Parfaitement cuit à point.

Conseils et recette pour votre four avec la cuisson sous-vide.





Le vrai goût n'a besoin d'aucun additif

Nous sommes de plus en plus exigeants vis-à-vis de notre nourriture, de notre alimentation. Elle doit avoir bon goût. Elle doit être saine. Et en plus, elle doit être facile à préparer. Bosch vous aide chaque jour à mettre en œuvre vos exigences.

Qu'il s'agisse de légumes, de fruits, de poisson, de volaille ou de viande : grâce à la cuisson sous vide, vous faites ressortir toute la saveur naturelle de vos ingrédients. Les plats de viande et de poisson deviennent tendres et juteux. Nutriments et vitamines sont préservés. Et même la préparation se fait presque toute seule.

La cuisson sous vide vous permet de préparer un grand nombre de plats. Notre brochure vous apporte de premières idées, mais aussi quelques conseils pour vous faciliter la préparation de vos nouveaux plats préférés.

Bon appétit !



Table des matières

Informations sur la cuisine sous vide	6
La préparation	7
La préparation	8
Après la cuisson sous vide	9
Programmes de cuisson sous vide	10
Abréviations et quantités	11

Recettes

Carpaccio de courge	14
Asperges vertes à la sauce aux truffes	16
Salade de tomates	18
Gnocchi de patates douces au beurre brun de sauge	20
Sandwich au cabillaud et sa sauce rémoulade	22
Coquilles Saint-Jacques pochées et crevettes tigrées	24
Saumon au risotto de fines herbes	26
Lotte aux épinards et aux tomates	28
Flétan à l'asiatique	30
Quesadillas au poulet	32
Magret de canard façon pékinois	34
Salade tiède de magret de canard	36
Steak de bison et sa salade verte	38
Entrecôte	40
Agneau au riz épicé à la grenade	42
Vitello Tonnato	44
Dessert au piña colada	46
Parfait à la pistache et aux prunes pochées	48
Petits pains blancs à la vapeur avec crème anglaise	50
Flan au chocolat	52

Informations sur la cuisine sous vide

Sous vide

Le sous vide est une méthode de cuisson développée en France. Elle consiste à placer les viandes, poissons, fruits ou légumes dans un sachet sous vide et à les laisser cuire à une température basse constante avec apport de vapeur. Cette méthode rend la viande et le poisson particulièrement savoureux et juteux.

Avantages de la cuisson sous vide

Le sachet sous vide conserve les nutriments et arômes naturels de vos aliments. Et le goût en profite : les steaks sont plus juteux, les filets de poisson plus fondants et les fruits et légumes conservent leur craquant et leur couleur. Vous cuisinez de plus sans aucun stress. Même si vos invités prennent du retard, vos plats n'en souffrent pas. Ils peuvent en effet rester jusqu'à 30 minutes de plus au four, les basses températures rendent une surcuisson pratiquement impossible.

Hygiène lors de la cuisine sous vide

Avant de cuisiner, lavez-vous soigneusement les mains et utilisez, si nécessaire, des gants jetables ou une pince de cuisine ou de barbecue. Assurez-vous toujours de la propreté des surfaces et planches à découper. Utilisez, pour différents types d'aliments, différentes planches. Comme la cuisson sous vide s'effectue à basse température, respectez impérativement les consignes d'hygiène suivantes lors de la préparation.

Préparation d'aliments :

- ▶ Utiliser uniquement des aliments frais irréprochables et de qualité supérieure.
- ▶ Laver ou éplucher toujours soigneusement les fruits et les légumes.
- ▶ Les aliments crus ou fragiles, comme la volaille, les œufs ou le poisson, nécessitent une préparation soignée.
- ▶ Pour éliminer les germes éventuellement présents à la surface des plats sous vide, plongez brièvement le sac rempli dans de l'eau bouillante (pas plus de 3 secondes), avant même la cuisson.

Conservation des plats :

- ▶ Veillez à ce que la chaîne du froid soit respectée et qu'elle ne soit interrompue que brièvement pour la préparation des aliments. Nous vous recommandons de conserver les plats sous vide au réfrigérateur jusqu'au début de la cuisson.
- ▶ Les plats cuits sous vide ne peuvent pas être réchauffés ni conservés longtemps, pas même au réfrigérateur. Dégustez donc vos plats seulement s'ils sont fraîchement cuits.
- ▶ Si vous voulez planifier à l'avance, pour les jours suivants, vous pouvez conserver vos plats sous vide préparés, pendant 24 heures au réfrigérateur.

La préparation

Nous vous donnons de précieux conseils si vous ne voulez pas acheter des plats déjà sous vide, mais préparer vos mets vous-même, depuis le début.

Avant de pouvoir commencer avec ce mode de préparation en douceur, vous devez d'abord emballer vos aliments dans des sachets sous vide adaptés à l'aide d'un tiroir sous vide. Pour un transfert de chaleur optimal, il convient d'utiliser si possible un tiroir sous vide qui peut atteindre un vide d'environ 99 %, comme c'est le cas du tiroir sous vide BOSCH. Vous pouvez commander différentes tailles de sachets sous vide, aisément par le biais de notre service après-vente.

Accessoires

Sachets sous vide	180x280 mm	240x350 mm
	Référence 17000222	Référence 17000223
Tiroir sous vide BOSCH		
	BVE9101B1	

Remarques concernant la mise sous vide :

La méthode la plus facile pour remplir un sachet sous vide est de le placer dans un récipient haut (p. ex. un gobelet doseur) et de rabattre les bord du sachet. Pour un meilleur résultat, mettre les aliments sous vide les uns à côté des autres et aussi plats que possible.

- ▶ Vous obtenez une saveur optimale en choisissant des aliments de bonne qualité et en ajoutant, dans le sachet, un petit morceau de beurre et une pincée de sel.
- ▶ L'ajout de sel ou de sucre peut raccourcir le temps de cuisson.
- ▶ La consistance des plats peut également changer lorsque vous additionnez du jus de citron ou du vinaigre.
- ▶ Pour éviter un goût désagréable, nous vous recommandons d'éviter, si possible, l'alcool et l'huile d'olive pressée à froid et de n'utiliser que de faibles quantités d'ail.
- ▶ Dans certaines circonstances, les légumes verts peuvent perdre, sous vide, leur couleur naturelle.
- ▶ Vérifiez, avant de commencer la cuisson, que le sachet sous vide est bien fermé hermétiquement.



La préparation

1. Après la mise sous vide, les sachets bien fermés sont posés les uns à côté des autres sur la grille. Pour une répartition homogène de la chaleur, les sachets ne doivent pas se toucher. Si nécessaire, effectuez la cuisson sur deux niveaux.
2. Insérez la grille au milieu du compartiment de cuisson et placez la poêle universelle sous la grille, au niveau 1 du four. Si vous possédez un autre appareil, consultez la notice d'utilisation correspondante.
3. Cuisez les plats tout simplement en vous tenant à la notice.
4. Après la cuisson, retirez les sachets avec précaution, car de l'eau bouillante s'est accumulée dessus.
5. Bien sécher les sachets et les déposer dans un plat propre. Les ouvrir à l'aide de ciseaux et sortir les aliments. Vous pouvez récupérer le liquide dans un gobelet pour être réutilisé plus tard dans la cuisson.

Attention

Risque de brûlures !

La vaisselle et les accessoires deviennent très chauds, tout comme la condensation sur les sacs pour mise sous-vide pendant la cuisson. Par conséquent, utilisez toujours des maniques pour sortir les mets du four !

Lors de la cuisson, de la vapeur chaude est générée à l'intérieur, or celle-ci n'est pas visible selon la température. Par conséquent, ne mettez pas la main dans le compartiment de cuisson lorsque l'appareil est en marche et ouvrez votre appareil avec précaution en fin de cuisson. Tenez les enfants à l'écart.



Après la cuisson sous vide

Après la cuisson, vous pouvez améliorer vos plats de la manière suivante :

Viande :	Poisson :	Légumes :
Faites chauffer la poêle au niveau maximum et faites revenir la viande pendant quelques secondes de tous côtés. Vous obtenez ainsi une belle croûte sans surcuire la viande à cœur. Pour éviter la projection de graisse, séchez la viande avant de la faire revenir avec du papier absorbant. Vous obtenez un arôme de grillé particulièrement bon sur le gril.	Vous pouvez assaisonner le poisson à votre goût. Notre suggestion de présentation : servir avec du beurre fondu.	Faites revenir brièvement les légumes dans une poêle, assaisonnez-les à votre goût ou ajoutez-y d'autres ingrédients.

Remarques utiles :

- ▶ Dégustez vos plats de préférence fraîchement cuisinés.
- ▶ Si un aliment cuit sous vide n'a pas atteint le degré de cuisson souhaité, prolongez tout simplement le temps de cuisson dans la poêle.
- ▶ Servez vos plats sur des assiettes préchauffées, de préférence avec une sauce chaude ou du beurre.
- ▶ Le jus ou la marinade des légumes, du poisson ou de la viande convient parfaitement en tant que base pour des sauces délicieuses.
- ▶ Le meilleur moyen pour éliminer les résidus d'eau après chaque utilisation est une éponge.

Veillez tenir compte des consignes de sécurité supplémentaires figurant dans la notice d'utilisation jointe.

Programmes de cuisson sous vide

Le tableau des programmes reprend tous les programmes de cuisson sous-vide de votre appareil. Afin de vous aider à faire les bons réglages, les niveaux de cuisson les plus fréquemment demandés et les températures de cuisson à régler sont indiqués dans les Niveaux de cuisson. Si le niveau de cuisson souhaité n'est pas indiqué, vous pouvez le choisir librement dans la plage de température réglable par paliers de 1 °C. Le temps de cuisson s'ajuste automatiquement en fonction de la température de cuisson réglée.

Placez les aliments dans le sac pour mise sous-vide sur la grille et insérez la lèche-frite en dessous.

Tableau des programmes

Aliments	Quantité*	Plage de température °C	Niveaux de cuisson	à régler Température	Astuce/remarque
Côtelettes de bœuf/veau	Épaisseur : 2-3 cm	58-65	rosé	58	Mettre sous vide avec du beurre et du romarin.
			rosé - à point	63	
			à point	65	
Médallions de filet de bœuf/veau	Épaisseur : 3-4 cm	58-65	rosé	58	Mettre sous vide avec du beurre et du romarin.
			rosé - à point	63	
			à point	65	
Médallions de filets de porc	de 80-100 g	63-70	rosé - à point à point	63 70	Mettre sous vide avec du beurre et du basilic frais.
Selle d'agneau	de 150-250 g	58-68	rosé	58	Mettre sous vide avec un peu de sel, du beurre et du thym.
			à point	68	
Magret de canard	de 300 g	58-68	rosé	58	Inciser la couche de gras, parsemer le côté viande avec un peu de poivre et de sel et mettre sous vide avec un petit morceau de zeste d'orange.
			à point	68	
Blanc de poulet	de 150-250 g	65-75	tendre et fondant	65	Mettre sous vide avec un peu de sel, du beurre et du thym.
			à point	75	
Filet de poisson	Épaisseur : 2-3 cm	58-65	translucide	58	Les poissons à chair épaisse sont particulièrement bien adaptés, par exemple le saumon et le cabillaud. Mettre sous vide avec du beurre, de l'aneth et de fines tranches de citron biologique.
			à point	65	
Coquilles St-Jacques	Mettre sous vide à plat	60-70	translucide	60	Mettre sous vide avec du jus de citron vert, du sel et du beurre.
			à point	70	
Crevettes	Mettre sous vide à plat	60-65	translucide	60	Utiliser des crevettes décortiquées. Mettre sous vide avec du jus d'orange, du sel et du beurre.
			à point	65	

Aliments	Quantité*	Plage de température °C	Astuce/remarque
Asperges vertes	–	85	Restent bien vertes si elles sont blanchies avant la mise sous vide. Mettre sous vide avec du beurre, du sel, un peu de sucre et de poivre.
Courge, cubes/éclats	–	90	Mettre sous vide avec du sel, du poivre, du beurre et du thym ou du gingembre. Piment et poudre de curry facultatifs.
Tomates cerises	–	58	Mélanger les tomates cerises rouges et jaunes. Mettre sous vide avec de l'huile d'olive, du sel et du sucre. Vinaigre balsamique facultatif.
Ananas en tranches	Épaisseur : 1,5 cm	85	Mettre sous vide avec du beurre, du miel et de la vanille.
Pomme, en tranches	Épaisseur : 0,5 cm	85	Les pommes à chair ferme conviennent particulièrement bien, par exemple les Jonagold et les Boskop. Mettre sous vide avec de la sauce au caramel.
Crème anglaise	–	82	voir la recette dans le dépliant

* Quantité totale maximale pouvant être préparée en même temps - 2 kg

Abréviations et quantités

Abréviations	
ml	millilitre
l	litre
g	gramme
kg	kilogramme
cm	centimètre
mm	millimètre
c. à s.	cuillère à soupe
c. à c.	cuillère à café
p. c.	pointe de couteau
par ex.	par exemple
env.	environ
∅	diamètre

Poids, mesures			
1 kg	1000 g	100 dg	2,22 lb
1 l	1000 ml	100 cl	10 dl

Valeurs nutritives	
kcal	kilocalories
L	lipides
G	glucides
P	protéines



Recettes



Carpaccio de courge

4 portions

Ingédients :

Pour la courge musquée :

500 g de courge musquée

120 ml d'huile de pépins de raisin

10 de branches de thym frais

50 g de gingembre frais, pelé et haché

3 g de sel, 2 pincées

Par ailleurs :

200 g de fromage à pâte dure, par ex. du cheddar

100 g de roquette lavée

50 g de cerneaux de noix grillés et hachés

Accessoires :



↑ 60/45 cm

Lèche-frite, grille



↑ 45cm

Panier à vapeur non perforé, panier à vapeur perforé

Valeurs nutritives :

575 kcal, 53 g L, 17 g G, 8 g P

Préparation :

- 1 | Lavez la courge musquée à l'eau froide, coupez-la en deux dans le sens de la longueur, coupez en quatre, retirez les extrémités dures et pelez-la. Coupez la chair à l'aide d'un coupe-légumes en tranches d'environ 2 mm d'épaisseur.
- 2 | Placez les tranches de courge dans un sac pour mise sous vide avec l'huile de pépins de raisin, les brins de thym, les morceaux de gingembre et le sel. Mettez sous vide au niveau 2 et cuisez comme indiqué.
- 3 | Entre-temps, coupez le fromage en fines tranches à l'aide d'une trancheuse à fromage ou d'un éplucheur.
- 4 | À la fin du temps de cuisson, transférez avec précaution le contenu du sac sur une assiette.
- 5 | Alternez les tranches de potiron et de fromage, en les superposant en éventail. Servez avec des noix hachées et de la roquette.

Conseil :

- Vous pouvez également utiliser d'autres fromages à pâte dure, comme le parmesan, le gouda, le gruyère.

Réglages :



↑ 60cm

Lèche-frite, hauteur 1
grille, hauteur 3



↑ 45cm

Lèche-frite, hauteur 1
grille, hauteur 2



↑ 45cm

Panier à vapeur non perforé, hauteur 1
panier à vapeur perforé, hauteur 2

Sous-vide, 90 °C, **Temps de cuisson** : 20 minutes



Asperges vertes à la sauce aux truffes

4 portions

Ingédients :

Pour les asperges :

800 g d'asperges vertes

5 g de sel, 1 c. à c.

40 g de beurre

Pour la sauce aux truffes :

150 g de beurre

4 jaunes d'œufs

25 ml de sauce de soja japonaise

20 ml de jus de citron

20 ml de vinaigre balsamique

15 g de truffes noires hachées

25 ml d'eau

Accessoires :

 60/45 cm

Lèche-frite, grille

 45 cm

Panier à vapeur non perforé,
panier à vapeur perforé

Valeurs nutritives :

457 kcal, 46 g L, 5 g G, 7 g P

Préparation :

- 1 | Lavez les asperges, séchez-les en les tamponnant et retirez le tiers inférieur. Placez les asperges dans un sac pour mise sous vide avec le sel et le beurre, et mettez-les sous vide au niveau 3.
- 2 | Placez un autre sac sous vide avec les bords repliés dans un gobelet doseur et versez-y les ingrédients de la sauce aux truffes. Mettez sous vide au niveau 2. Surveillez le processus d'aspiration, le liquide peut monter. Arrêtez la mise sous vide rapidement.
- 3 | Faites cuire le sac pour mise sous vide avec les asperges comme indiqué. 8 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez le sac pour mise sous vide de la sauce aux truffes.
- 4 | Versez la sauce aux truffes du sac pour mise sous vide dans un récipient haut. À l'aide d'un mixeur, réduisez brièvement en purée jusqu'à ce que la sauce soit lisse et mousseuse.
- 5 | Retirez les asperges du sac pour mise sous vide et servez-les avec la sauce aux truffes.

Conseils :

- ▶ Vous pouvez également utiliser des cornes d'abondance séchées à la place des truffes. Pour ce faire, faites tremper les champignons dans de l'eau chaude, puis hachez-les finement.
- ▶ Vous pouvez également utiliser des asperges blanches à la place des asperges vertes. Prolongez le temps de cuisson de 5 à 8 minutes.

Réglages :

 60 cm Lèche-frite, hauteur 1 grille, hauteur 3

 45 cm Lèche-frite, hauteur 1 grille, hauteur 2

 45 cm Panier à vapeur non perforé, hauteur 1 panier à vapeur perforé, hauteur 2

Asperges : Sous-vide, 80 °C,

Temps de cuisson : 23 minutes

Asperges et sauce aux truffes : Sous-vide, 80 °C,

Temps de cuisson : 8 minutes



Salade de tomates

Pour 4 portions

Ingédients :

500 g de tomates cerise mûres, rouges et jaunes

1 pincée de sel

Poivre noir du moulin

5 g de sucre roux, 1 c. à c.

30 ml de vinaigre balsamique

1 brin de romarin

1 branche de thym

3 c. à s. d'huile d'olive « extra vierge »

Accessoires :

 60/45 cm

Lèche-frite, grille

 45 cm

Panier à vapeur non perforé, panier à vapeur perforé

Valeurs nutritives :

103 kcal, 8 g L, 6 g G, 1 g P

Préparation :

- 1 | Lavez soigneusement les tomates, séchez-les en les tamponnant et coupez-les en deux.
- 2 | Placez les tomates ainsi que les ingrédients restants dans un sac pour mise sous vide et mettez-les sous vide au niveau 2. Cuisez selon les indications.
- 3 | Après la cuisson, laissez refroidir à température ambiante.

Conseil :

- Servez la salade de tomates avec de la mozzarella et du pain frais ou en accompagnement de steaks d'entrecôte.

Réglages :

 60 cm Lèche-frite, hauteur 1 grille, hauteur 3

 45 cm Lèche-frite, hauteur 1 grille, hauteur 2

 45 cm Panier à vapeur non perforé, hauteur 1 panier à vapeur perforé, hauteur 2

Sous-vide, 58 °C, **Temps de cuisson :** 25 minutes



Gnocchi de patates douces au beurre brun de sauge

4 portions

Réglages :



60cm

Lèche-frite, hauteur 1
grille, hauteur 3



45cm

Lèche-frite, hauteur 1 grille, hau-
teur 2



45cm

Panier vapeur, non perforé, hauteur 1
panier à vapeur perforé, hauteur 2

Sous-vide, 90 °C,

Temps de cuisson : 50 minutes

Ingédients :

Pour les patates douces :

600 g de patates douces

1 pincée de sel

20 g de beurre

Pour les gnocchi :

150 g de ricotta

8 g de sel

60 g de parmesan râpé

½ c. à c. de noix de muscade,
fraîchement râpée

250 g de farine

Pour le beurre à la sauge :

80 g de beurre doux

15 g de feuilles de sauge

Sel

Poivre noir, moulu

Accessoires :



60/45 cm

Lèchefrite, grille



45 cm

Panier à vapeur non perforé,
panier à vapeur perforé

Valeurs nutritives :

695 kcal, 32 g L, 84 g G, 17 g P

Préparation :

- 1 | Lavez les patates douces, pelez-les et coupez-les en petits dés d'environ 2 cm.
- 2 | Placez les patates douces dans un sac pour mise sous vide avec le sel et le beurre. Mettez sous vide au niveau 3 et cuisez comme indiqué.
- 3 | Retirez ensuite les patates douces du sac pour mise sous vide, égouttez-les dans une passoire et placez-les dans un récipient.
- 4 | Écrasez les patates douces avec une fourchette et retirez les plus gros amas de fibres. Laissez refroidir brièvement, puis mixez délicatement avec la ricotta, le parmesan, le sel et la muscade.
- 5 | Incorporez la farine en plusieurs fois jusqu'à l'obtention d'une pâte molle.
- 6 | Transférez la pâte sur un plan de travail fariné et divisez-la en 6 pâtons égaux. Sur un plan de travail fariné, abaissez chacun des pâtons en un boudin de 50 cm de long et d'environ 2,5 cm d'épaisseur. Si la pâte est trop collante, saupoudrez-la de farine. Cependant, n'utilisez pas trop de farine.
- 7 | Découpez environ 20 morceaux dans chacun des boudins. Roulez chaque morceau obtenu sur le dos d'une fourchette, de sorte à réaliser les stries. Répartissez les gnocchi formés sur du papier sulfurisé.
- 8 | Portez de l'eau à ébullition dans une grande casserole et ajoutez du sel si nécessaire.
- 9 | Faites cuire les gnocchi en plusieurs lots pendant environ 5-6 minutes, jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface. Retirez les gnocchi cuits de l'eau de cuisson à l'aide d'une écumoire et répartissez-les sur une tôle de cuisson.
- 10 | Faites chauffer le beurre dans une grande casserole à feu moyen et faites-le dorer, en remuant, pendant environ 5 minutes.
- 11 | Ajoutez les feuilles de sauge et assaisonnez de sel et de poivre.
- 12 | Ajoutez les gnocchi par lots au beurre et faites-les dorer à feu moyen. Sortez-les de la casserole à l'aide d'une louche et servez-les dans un plat creux.

Conseils :

- Vous pouvez utiliser d'autres herbes à la place de la sauge, comme du romarin ou du thym.
- Vous pouvez également utiliser des pommes de terre à la place des patates douces. En fonction de leur teneur en amidon, il faut plus ou moins de farine pour obtenir une pâte souple. Augmentez la température de cuisson à 95 °C.



Sandwich au cabillaud et sa sauce rémoulade

4 portions

Ingrédients :

Pour le cabillaud :

500 g de filet de cabillaud frais,
sans arêtes ni peau

1 feuille de laurier

80 g de beurre

10 g de sel

Pour la rémoulade :

30 g de céleri-rave, lavé, pelé et
finement râpé

10 g de moutarde

Tabasco, selon votre goût

150 g de mayonnaise

10 g de câpres hachées

10 g de cornichons hachés

10 g d'échalotes hachées

½ citron bio, jus et zeste

5 g de ciboulette, finement
hachée

5 g d'estragon,
finement haché

Pour les sandwichs :

4 petits pains briochés

40 g de beurre

60 g de roquette lavée

Accessoires :

 ↑ 60/45 cm

Lèche-frite, grille

 ↑ 45cm

Panier à vapeur non perforé,
panier à vapeur perforé

Valeurs nutritives :

854 kcal, 67 g L, 34 g G, 31 g P

Préparation :

- 1 | Préparez le filet de cabillaud dans le respect des règles d'hygiène, et placez-le avec la feuille de laurier, du beurre et du sel dans le sac pour mise sous vide. Mettez sous vide au niveau 2 et cuisez comme indiqué.
- 2 | Lavez le citron à l'eau chaude, séchez-le en le tamponnant, prélevez-en le zeste et pressez-le.
- 3 | Pour la rémoulade, mélangez tous les ingrédients dans un récipient et assaisonnez de sel.
- 4 | Coupez les petits pains briochés. Ajoutez le beurre dans une poêle et faites-le chauffer à feu moyen. Placez les petits pains briochés, côtés coupés vers le bas, et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.
- 5 | Retirez le filet de cabillaud du sac pour mise sous vide à la fin du temps de cuisson, séchez-le en le tamponnant et coupez-le en 4 portions.
- 6 | Tartinez la moitié inférieure du petit pain avec une couche de rémoulade, placez une portion de cabillaud et de la roquette sur le dessus et couvrez avec le haut du petit pain.

Conseil :

- Vous pouvez également utiliser du haddock, du merlu ou du saumon à la place du cabillaud.

Réglages :

 ↑ 60cm Lèche-frite, hauteur 1
grille, hauteur 3

 ↓ 45cm Lèche-frite, hauteur 1
grille, hauteur 2

 ↓ 45cm Panier à vapeur non perforé, hauteur 1
panier à vapeur perforé, hauteur 2

Sous-vide, 61 °C, **Temps de cuisson : 18 minutes**



Coquilles Saint-Jacques pochées et crevettes tigrées

4 portions

Ingrédients :

Pour les coquilles

Saint-Jacques :

120 g de beurre

4 coquilles St-Jacques,
propres, éviscérées

700 g de crevettes tigrées

6 g de sel, 1 c. à c. bombée

120 ml de jus d'orange

Pour les légumes :

80 g de concombres

60 g d'oignons rouges

15 g de piment jalapeño

10 g de feuilles de coriandre

Par ailleurs :

10 ml de jus de citron vert

200 g de nachos

Accessoires :

 60/45 cm

Lêchefrite, grille

 45 cm

Panier à vapeur non perforé,
panier à vapeur perforé

Valeurs nutritives :

671 kcal, 40 g L, 40 g G, 39 g P

Préparation :

- 1 | Placez le beurre dans une casserole et faites-le dorer légèrement à feu moyen, passez-le au chinois et laissez-le refroidir.
- 2 | Préparez les coquilles Saint-Jacques dans le respect des règles d'hygiène.
- 3 | Préparez les crevettes tigrées dans le respect des règles d'hygiène, décortiquez-les, retirez les têtes et les intestins.
- 4 | Salez les coquilles Saint-Jacques et les crevettes tigrées et placez-les dans un sac pour mise sous vide avec le beurre préparé et le jus d'orange. Assurez-vous que les coquilles Saint-Jacques et les crevettes tigrées ne se chevauchent pas.
- 5 | Mettez sous vide au niveau 2 et cuisez comme indiqué.
- 6 | Rincez le concombre et les piments jalapeño à l'eau froide et séchez-les en les tamponnant. Épluchez l'oignon rouge.
- 7 | Émincez finement l'oignon rouge, le piment jalapeño et le concombre.
- 8 | À la fin du temps de cuisson, ouvrez le sac pour mise sous vide et versez soigneusement son contenu dans un récipient. Ajoutez le jus de citron vert et mélangez.
- 9 | Répartissez les coquilles Saint-Jacques et les crevettes tigrées dans la sauce avec les légumes en 4 portions et garnissez-les de feuilles de coriandre. Servez avec des nachos en accompagnement.

Conseil :

- Vous pouvez également utiliser d'autres crevettes ou langoustines à la place des crevettes tigrées.

Réglages :

- | | |
|---|--|
|  60 cm | Lêchefrite, hauteur 1
grille, hauteur 3 |
|  45 cm | Lêchefrite, hauteur 1
grille, hauteur 2 |
|  45 cm | Panier à vapeur non perforé, hauteur 1
panier à vapeur perforé, hauteur 2 |

Sous-vide, 60 °C, **Temps de cuisson** : 18 minutes



Saumon au risotto de fines herbes

4 portions

Réglages :



60cm

Lèchefrite, hauteur 1
grille, hauteur 3



45cm

Lèchefrite, hauteur 1
grille, hauteur 2



45cm

Panier à vapeur non perforé, hauteur 1
panier à vapeur perforé, hauteur 2

Risotto : Cuisson vapeur, 100 °C

Temps de cuisson : 25 minutes

Risotto et saumon : Sous-vide, 61 °C,

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients :

Pour le saumon :

600 g de filets de saumon, avec la peau, nettoyés

10 g de sel

60 g de beurre

10 g d'aneth

Pour le risotto :

100 g d'oignons blancs, hachés

15 g d'ail haché

30 g de beurre

280 g de risotto, par exemple riz Arborio

80 ml de vin blanc

600 ml de fond de volaille

8 g de sel

20 g de parmesan, râpé

50 g de beurre

½ citron bio

Pour la purée d'herbes :

10 g de feuilles de menthe

30 g de feuilles de persil

100 g d'épinards

30 g de ciboulette

5 g de sel, 1 c. à c.

Pour dorer les filets de saumon :

30 g de beurre

Accessoires :



60/45 cm

Lêchefrite, grille



45cm

Panier à vapeur non perforé, panier à vapeur perforé

Moule résistant à la vapeur et à la chaleur

Valeurs nutritives :

916 kcal, 60 g L, 58 g G, 36 g P

Préparation :

- 1 | Préparez les filets de saumon dans le respect des règles d'hygiène, et divisez-les en 4 portions.
- 2 | Salez les filets de saumon et placez-les dans un sac pour mise sous vide avec le beurre et l'aneth. Mettez sous vide au niveau 2 et laissez refroidir.
- 3 | Pour le risotto, faites chauffer le beurre dans une poêle à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites revenir jusqu'à ce que les oignons soient translucides. Ajoutez le risotto et faites-le revenir pendant environ 30 secondes.
- 4 | Ajoutez le vin blanc et poursuivez la cuisson, en remuant, jusqu'à ce que le riz ait absorbé le vin. Ajoutez le bouillon de poulet et remuez.
- 5 | Placez le mélange de riz dans un récipient peu profond résistant à la vapeur et à la chaleur et faites-le cuire comme indiqué.
- 6 | Après 25 minutes, placez le saumon à côté du risotto et faites-le cuire comme indiqué. Si nécessaire, ouvrez la porte pendant 1 minute pour laisser le four refroidir à la température de cuisson du saumon.
- 7 | Pour la purée d'herbes aromatiques, portez à ébullition une casserole d'eau et 1 c. à s. de sel. Ajoutez les herbes et les épinards et blanchissez-les pendant 10 secondes.
- 8 | Retirez-les de la poêle à l'aide d'une écumoire, égouttez-les brièvement et rincez-les dans de l'eau glacée.
- 9 | Séchez les herbes et les épinards en les tamponnant, hachez-les grossièrement et réduisez-les en purée avec 100 ml d'eau de cuisson.
- 10 | Lavez le citron, séchez-le en le tamponnant et prélevez-en le zeste.
- 11 | À la fin du temps de cuisson, ajoutez le parmesan, le beurre, la purée d'herbes et la moitié du zeste de citron au risotto et remuez jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse.
- 12 | Retirez les filets de saumon avec précaution du sac pour mise sous vide et séchez-les en les tamponnant.
- 13 | Faites revenir les filets de saumon dans une poêle avec un peu de beurre jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.
- 14 | Disposez les filets de saumon sur le risotto vert et saupoudrez avec le reste des zestes de citron.

Conseil :

- Vous pouvez également utiliser de la truite à la place des filets de saumon.



Lotte aux épinards et aux tomates

4 portions

Ingredients :

Pour la lotte :

600 g de filet de lotte, sans peau ni arêtes

10 g de sel

60 g de beurre

Pour les épinards :

30 ml d'huile d'olive

10 g d'ail, finement haché

400 g de feuilles d'épinards

50 g de tomates séchées, hachées grossièrement

80 g de feta émiettée

Pour dorer le poisson :

30 g de beurre

Pour les citrons :

2 citrons bio

Accessoires :

 60/45 cm

Lèche-frite, grille

 45cm

Panier à vapeur non perforé, panier à vapeur perforé

Valeurs nutritives :

436 kcal, 32 g L, 5 g G, 30 g P

Préparation :

- 1 | Préparez le filet de lotte dans le respect de l'hygiène, coupez-le en 4 morceaux égaux, salez-les et placez-les dans un sac pour mise sous vide avec du beurre. Mettez sous vide au niveau 2 et cuisez comme indiqué.
- 2 | Rincez les feuilles d'épinards et séchez-les en les tamponnant.
- 3 | Faites chauffer une poêle à feu moyen. Ajoutez l'huile et l'ail et faites sauter en mélangeant pendant environ 2 minutes, jusqu'à ce que l'ail dégage son parfum. Ajoutez les feuilles d'épinards une par une, et faites-les chauffer jusqu'à ce que leur volume réduise fortement.
- 4 | Retirez la casserole du feu, ajoutez les tomates séchées et la feta aux épinards et mélangez le tout.
- 5 | Rincez les citrons, séchez-les en les tamponnant et coupez-les en deux.
- 6 | Retirez le filet de lotte du sac pour mise sous vide à la fin du temps de cuisson et séchez-le en le tamponnant.
- 7 | Ajoutez le beurre dans une poêle et faites-le chauffer à feu moyen. Ajoutez le filet de lotte et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirez-le ensuite de la poêle et divisez-le en 4 portions.
- 8 | Dans la même poêle, faites sauter les moitiés de citron, côté coupé vers le bas, jusqu'à ce qu'elles soient dorées, pendant environ 1 minute.
- 9 | Servez les épinards et les moitiés de citron avec la lotte.

Conseils :

- Vous pouvez également utiliser des blettes à la place des épinards. Pour ce faire, séparez les feuilles des nervures et faites cuire les nervures plus longtemps.
- Le vivaneau rouge ou le bar peuvent également convenir pour cette recette.

Réglages :

 60cm

Lèche-frite, hauteur 1 grille, hauteur 3

 45cm

Lèche-frite, hauteur 1 grille, hauteur 2

 45cm

Panier à vapeur non perforé, hauteur 1 panier à vapeur perforé, hauteur 2

Sous-vide, 60 °C, **Temps de cuisson** : 20 minutes



Flétan à l'asiatique

Pour 4 portions

Ingrédients :

Poisson :

2 filets de flétan, de 300 g

Sel

40 g de beurre

Légumes :

300 g de carottes

1 botte d'oignons nouveaux

10 ml d'huile, 1 c. à s.

150 ml de bouillon de poule

75 ml de sauce soja

30 ml de xérès

1 morceau de gingembre frais
de la taille d'une noix

100 g de pousses de bambou

150 g de pousses de haricot
mungo

20 g de sirop d'érable

Poudre de piment

Par ailleurs :

¼ de botte de coriandre fraîche

20 g de noix de cajou grillées

Accessoires :

 60/45 cm

Lèche-frite, grille

 45 cm

Panier à vapeur non perforé,
panier à vapeur perforé

Valeurs nutritives :

392 kcal, 20 g L, 11 g G, 39 g P

Préparation :

- 1 | Préparez les filets de flétan dans le respect des règles d'hygiène. Frottez-les avec un peu de sel et placez-les avec du beurre dans un sac pour mise sous vide. Mettez sous vide au niveau 3 et faites cuire comme indiqué.
- 2 | Épluchez les carottes et taillez-les en sifflet. Lavez les oignons nouveaux et coupez-les en quartiers.
- 3 | Mettez de l'huile dans une poêle. Saisissez-y les carottes et les oignons nouveaux. Ajoutez le bouillon de volaille, la sauce de soja et le xérès. Passez le gingembre pelé au presse-ail et ajoutez-le. Laissez réduire sans couvrir pendant environ 5 minutes.
- 4 | Incorporez les pousses. Assaisonnez avec du sirop d'érable, du sel, du poivre et de la poudre de piment.
- 5 | Sortez les filets de poisson du sac pour mise sous vide et dressez-les sur les légumes. Rincez la coriandre, secouez-la pour la sécher et effeuillez-la. Garnissez les magrets de feuilles de coriandre et de noix de cajou.

Réglages :

 60cm

Lèche-frite, hauteur 1
grille, hauteur 3

 45cm

Lèche-frite, hauteur 1
grille, hauteur 2

 45cm

Panier à vapeur non perforé, hauteur 1
panier à vapeur perforé, hauteur 2

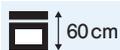
Sous-vide, 58 °C, **Temps de cuisson** : 30 minutes



Quesadillas au poulet

4 portions

Réglages :



Lèchefrite, hauteur 1
grille, hauteur 3



Lèchefrite, hauteur 1
grille, hauteur 2



Panier à vapeur non perforé, hauteur 1
panier à vapeur perforé, hauteur 2

Blanc de poulet : Sous-vide, 65 °C, **Temps de cuisson :** 60 minutes

Asperges : Sous-vide, 80 °C, **Temps de cuisson :** 30 minutes

Ingédients :

Pour le poulet :

600 g de blanc de poulet

10 g de sel

1 g d'origan

2 g de cumin moulu, ½ c. à c.

1 g de poudre de piment, 1 p. c.

2 g de poivre noir, ½ c. à c.

30 ml d'huile de tournesol

Pour le guacamole :

600 g d'avocat, 2 pièces

60 g d'échalotes hachées

20 ml de jus de citron vert

80 g de tomates cerise, coupées en deux

8 g de sel

5 g de coriandre fraîche, hachée

Pour dorer les blancs de poulet

30 g de beurre

Pour les quesadillas :

150 g d'asperges vertes

4 g de sel

40 g de beurre

12 tortillas de blé, Ø 20 cm

250 g de cheddar râpé

Accessoires :



↑ 60/45 cm

Lèche-frite, grille



↑ 45 cm

Panier à vapeur non perforé,
panier à vapeur perforé

Valeurs nutritives :

1288 kcal, 73 g L, 88 g G, 68 g P

Préparation :

- 1 | Préparez les blancs de poulet dans le respect des règles d'hygiène, salez-les et frottez-les avec les épices. Placez-les dans le sac pour mise sous vide et mettez-les sous vide au niveau 3. Cuisez selon les indications.
- 2 | Pour le guacamole, rincez les avocats, séchez-les en les tamponnant, coupez-les en deux et dénoyautez-les.
- 3 | Retirez leur chair à l'aide d'une cuillère, placez-la dans un récipient et écrasez-la avec une fourchette. Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez délicatement le tout.
- 4 | Laissez reposer les blancs de poulet pendant 10 minutes après la fin de la cuisson. Retirez ensuite le sac pour mise sous vide et séchez-le en le tamponnant.
- 5 | Lavez les asperges, séchez-les en les tamponnant et retirez les extrémités dures.
- 6 | Placez les asperges dans un sac pour mise sous vide avec le sel et le beurre, mettez-les sous vide au niveau 3 et faites-les cuire comme indiqué.
- 7 | Ajoutez le beurre dans une poêle et faites-le chauffer à feu moyen. Ajoutez les blancs de poulet et saisissez-les des deux côtés. Coupez-les ensuite en tranches fines de 1 cm.
- 8 | Retirez les asperges du sac pour mise sous vide et coupez-les en fines tranches.
- 9 | Répartissez uniformément les asperges, le cheddar et les tranches de blanc de poulet sur 6 tortillas. Recouvrez avec les tortillas restantes pour faire des quesadillas.
- 10 | Ajoutez le beurre dans une poêle et faites-le chauffer à feu moyen. Ensuite, mettez une quesadilla dans la poêle et faites-la cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée des deux côtés.
- 11 | Faites dorer toutes les quesadillas dans la poêle de la même manière.
- 12 | Coupez les quesadillas en biais et servez-les avec du guacamole.

Conseils :

- Vous pouvez également utiliser du blanc de dinde à la place du blanc de poulet.
- Vous pouvez également servir une sauce salsa aux tomates fraîches et au chili avec les quesadillas. Pour ce faire, coupez des tomates et des oignons rouges en dés, ajoutez le jus de citron vert et les feuilles de coriandre fraîche hachées.



Magret de canard façon pékinois

4 portions

Réglages :



Lèche-frite, hauteur 1
grille, hauteur 3



Lèche-frite, hauteur 1
grille, hauteur 2



Panier à vapeur non perforé, hauteur 1
panier à vapeur perforé, hauteur 2

Sous-vide, 62 °C, **Temps de cuisson** : 90 minutes

Ingrédients :

Pour le magret de canard :

2 magrets de canard, de 400 g

5 g de sel, 1 c. à c.

5 g de poudre de cinq épices,
1 c. à c.

10 g de gingembre râpé

20 ml de sauce soja

20 g de sucre de canne

2 g de piment en poudre, ½ c.
à c.

1 orange bio

Pour les crêpes, 4 pièces :

130 g de farine

15 g de fécule de maïs

125 ml d'eau

125 ml de lait entier

3 œufs

25 g de beurre fondu

Pincée de sel

Pour les légumes :

100 g de concombres

100 g de carottes

100 g d'oignons de printemps

50 g de sauce hoisin

Accessoires :



60/45 cm

Lèche-frite, grille



45 cm

Panier à vapeur non perforé,
panier à vapeur perforé

Valeurs nutritives :

708 kcal, 42 g L, 39 g G, 43 g P

Préparation :

- 1 | Préparez les magrets de canard en respectant les règles d'hygiène. À l'aide d'un couteau aiguisé, entaillez la peau des poitrines de canard en forme de losange. Veillez à ne couper que la couche de graisse et à ce que les découpes soient très rapprochées.
- 2 | Dans un petit récipient, mélangez au fouet le sel, la poudre de cinq épices, le gingembre, la sauce soja, le sucre et la poudre de chili.
- 3 | Lavez l'orange sous l'eau chaude, séchez-la et prélevez quelques zestes.
- 4 | Frottez vigoureusement les magrets de canard avec le mélange d'épices et placez-les dans un sac pour mise sous vide avec le zeste d'orange. Mettez sous vide au niveau 3 et laissez mariner au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.
- 5 | Après la marinade, faites cuire comme indiqué.
- 6 | Pour les crêpes, fouettez tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et laissez reposer, à couvert, pendant 15 minutes.
- 7 | Lavez et épluchez le concombre et les carottes. Lavez les oignons nouveaux et séchez-les. Coupez les légumes en bâtonnets de 10 cm de long et de 2 mm d'épaisseur.
- 8 | Pour les crêpes, ajoutez le beurre dans une poêle et faites-le chauffer à feu moyen. Faites cuire des crêpes dans une poêle d'environ 16 cm de diamètre. Utilisez ¼ de tasse de pâte par crêpe et faites cuire jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Couvrez les crêpes cuites pour éviter qu'elles ne sèchent.
- 9 | Retirez les magrets de canard du sac pour mise sous vide à la fin du temps de cuisson et séchez-les en les tamponnant.
- 10 | Faites chauffer une poêle à feu moyen. Placez dans la poêle les magrets de canard, côté gras vers le bas, appuyez dessus avec une spatule et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Retournez-les et faites-les cuire pendant environ 20 secondes de plus. Ensuite, laissez-les reposer sur une assiette pendant cinq minutes.
- 11 | À l'aide d'un couteau aiguisé, coupez les magrets de canard en fines tranches.
- 12 | Arrosez les crêpes de sauce hoisin, garnissez-les de tranches de magret de canard, de concombre, de carottes et d'oignons verts et servez.

Conseil :

- À la place des crêpes, vous pouvez également utiliser des tortillas de blé toutes prêtes. Réchauffez-les 5 minutes avant de les consommer en utilisant la fonction de régénération de votre four.



Salade tiède de magret de canard

Pour 4 portions

Ingredients :

2 magrets de canard,
d'env. 300 g

40 g de beurre

2 branches de menthe fraîche

1 brin de coriandre frais

20 ml d'huile d'olive

1 botte d'oignons nouveaux

1 morceau de gingembre frais
de la taille d'une noix

1-2 gousses d'ail

75 ml de vinaigre de riz ou de
vinaigre de fruits

50 ml de sauce soja claire

20 ml d'huile de sésame grillé

30 ml d'huile de tournesol

30 g de cacahuètes hachées

Sel

Poivre noir du moulin

Sucre

Accessoires :

 60/45 cm

Lèche-frite, grille

 45 cm

Panier à vapeur non perforé,
panier à vapeur perforé

Valeurs nutritives :

695 kcal, 60 g L, 3 g G, 31 g P

Préparation :

- 1 | Préparez les magrets de canard dans le respect des règles d'hygiène, placez-les dans un sac pour mise sous vide avec le beurre et mettez-les sous vide au niveau 3.
- 2 | Mettez le magret de canard conditionné dans le sac sous vide dans le four combi-vapeur et cuisez comme indiqué.
- 3 | Après la cuisson, retirez les magrets de canard du sac et séchez-les en les tamponnant. Faites chauffer le beurre clarifié dans une poêle et saisissez brièvement les magrets dans la graisse chaude de tous côtés, afin que leur surface obtienne une belle couleur brune et qu'ils soient tendres et juteux à cœur.
- 4 | Laissez refroidir les magrets de canard et coupez-les de biais en tranches fines.
- 5 | Lavez les oignons nouveaux, séchez-les en les tamponnant et taillez-les en sifflet. Épluchez le gingembre et l'ail et hachez-les finement. Mélangez le tout avec le vinaigre, la sauce de soja et les deux huiles, puis versez sur les tranches de magret de canard.
- 6 | Assaisonnez la salade et servez-la saupoudrée de noix hachées.

Réglages :

 60 cm Lèche-frite, hauteur 1
grille, hauteur 3

 45 cm Lèche-frite, hauteur 1
grille, hauteur 2

 45 cm Panier à vapeur non perforé, hauteur 1
panier à vapeur perforé, hauteur 2

Sous-vide, 62 °C, **Temps de cuisson** : 70 minutes



Steak de bison et sa salade verte

4 portions

Ingrédients :

Pour le steak de bison :

2 steaks de bison, de 300 g

10 g de sel

1 citron bio

1 p. c. de graines de fenouil

60 g de beurre

Pour la salade :

100 g de brocolis

50 g de radis

15 g de moutarde de Dijon

3 g de sel, 2 pincées

50 ml d'huile d'olive

15 ml de vinaigre de xérès

200 g de feuilles de salade
mélangées

Pour l'aïoli :

1 œuf

5 g d'ail haché

2 g de paprika fumé, 1 c. à c.

5 g de vinaigre blanc,

5 g de sel,

250 ml d'huile d'olive

Pour dorer le steak de bison :

60 g de beurre clarifié

Accessoires :



60/45 cm

Lèche-frite, grille



45 cm

Panier à vapeur non perforé,
panier à vapeur perforé

Valeurs nutritives :

1063 kcal, 103 g L, 3 g G, 36 g P

Préparation :

- 1 | Lavez le citron à l'eau chaude, séchez-le en le tamponnant et prélevez-en le zeste.
- 2 | Préparez les steaks de bison dans le respect des règles d'hygiène. Frottez-les avec le sel, les graines de fenouil et le zeste de citron, et placez-les dans un sac pour mise sous vide avec du beurre. Mettez sous vide au niveau 3 et cuisez comme indiqué.
- 3 | Rincez la salade, le brocoli et les radis à l'eau froide et séchez-les en les tamponnant. Taillez les radis et le brocoli en très fines lamelles et placez-les dans un saladier avec la laitue.
- 4 | Pour la vinaigrette, mélangez la moutarde, l'huile d'olive, le vinaigre et le sel et incorporez-les à la salade juste avant de servir.
- 5 | Pour l'aïoli, passez au mixeur l'œuf, l'ail, le paprika, le vinaigre, le sel et 1 c. à c. d'huile d'olive. Tout en mixant, ajoutez l'huile petit à petit jusqu'à obtenir une consistance épaisse. Réservez l'aïoli au réfrigérateur.
- 6 | Retirez les steaks du sac pour mise sous vide à la fin du temps de cuisson et séchez-les en les tamponnant.
- 7 | Faites brièvement revenir les steaks des deux côtés à feu vif dans une poêle avec du beurre clarifié jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirez-les de la poêle et laissez-les reposer sur une assiette pendant environ 5 minutes.
- 8 | Découpez les steaks en tranches fines d'environ 1 cm d'épaisseur, divisez-les en 4 portions et servez-les avec la salade et l'aïoli.

Conseil :

- Vous pouvez également utiliser des entrecôtes à la place du steak de bison.

Réglages :



60 cm Lèche-frite, hauteur 1
grille, hauteur 3



45 cm Lèche-frite, hauteur 1
grille, hauteur 2



45 cm Panier à vapeur non perforé, hauteur 1
panier à vapeur perforé, hauteur 2

Sous-vide, 60 °C, **Temps de cuisson** : 60 minutes



Entrecôte

Pour 4 portions

Ingrédients :

Marinade :

30 ml de sauce de soja foncée

2 gouttes d'huile fumée

30 ml de sauce Worcester

5 ml de jus de citron, 1 c. à c.

5 g de cassonade, 1 c. à c.

40 g de beurre

Viande :

2 entrecôtes, de 500 g

30 g de beurre clarifié

Pour assaisonner :

Sel

Poivre noir du moulin

Noix de muscade, fraîchement râpée

Accessoires :

 60/45 cm

Lèche-frite, grille

 45 cm

Panier à vapeur non perforé,
panier à vapeur perforé

Valeurs nutritives :

532 kcal, 33 g L, 4 g G, 56 g P

Préparation :

- 1 | Mélangez tous les ingrédients pour la marinade.
- 2 | Préparez les steaks d'entrecôte dans le respect des règles d'hygiène. Placez les steaks d'entrecôte les uns à côté des autres dans un sac pour mise sous vide, ajoutez la marinade et mettez-les sous vide au niveau 2. Faites mariner les steaks d'entrecôte pendant 4 à 8 heures au réfrigérateur.
- 3 | Placez les steaks d'entrecôte conditionnés dans le sac pour mise sous vide dans le four et cuisez comme indiqué.
- 4 | Après la cuisson, sortez les steaks d'entrecôte du sac et séchez-les en les tamponnant. Pour la sauce, laissez mijoter le reste de marinade dans une petite casserole jusqu'à l'obtention d'une texture sirupeuse.
- 5 | Faites chauffer le beurre clarifié dans une poêle et saisissez brièvement les steaks d'entrecôte dans la graisse chaude de tous côtés, afin que leur surface obtienne une belle couleur brune et qu'ils soient tendres et juteux à cœur.
- 6 | Passez la sauce au chinois et assaisonnez-la pour la servir avec les steaks d'entrecôte.

Conseil :

- Servez les steaks d'entrecôte avec la salade de tomates cuite sous vide.

Réglages :

 60cm Lèche-frite, hauteur 1
grille, hauteur 3

 45cm Lèche-frite, hauteur 1
grille, hauteur 2

 45cm Panier à vapeur non perforé, hauteur 1
panier à vapeur perforé, hauteur 2

Sous-vide, 60 °C, **Temps de cuisson :** 60 minutes



Agneau au riz épicé à la grenade

4 portions

Ingrédients :

Pour l'agneau :

2 g de cumin moulu, ½ c. à c.

2 g de graines de coriandre moulues, ½ c. à c.

2 g de poivre noir moulu ½ c. à c.

800 g de selle d'agneau, sans os

10 g de sel

60 g de beurre

Pour le riz :

40 g de beurre clarifié

15 g d'échalotes hachées

10 g d'ail haché

3 g de poudre de curcuma, ½ c. à c.

1 bâton de cannelle

200 g de riz Basmati

8 g de sel

320 ml de bouillon de volaille, chaud

1 grenade

Pour dorer l'agneau :

40 g de beurre clarifié

Pour le nappage :

10 g. de persil, haché

2 g de flocons de piment, ½ c. à c.

Accessoires :

 60/45 cm

Lèche-frite, grille

 45 cm

Panier à vapeur non perforé,
panier à vapeur perforé

Valeurs nutritives :

799 kcal, 45 g L, 47 g G, 52 g P

Préparation :

- 1 | Faites chauffer une poêle à feu moyen et faites revenir le cumin, les graines de coriandre et le poivre noir jusqu'à ce que les épices dégagent leur parfum.
- 2 | Préparez la selle d'agneau dans le respect des règles d'hygiène. Frottez-la de tous les côtés avec du sel et des épices grillées, placez-la dans le sac pour mise sous vide avec le beurre et mettez-la sous vide au niveau 3. Cuisez selon les indications.
- 3 | Pour le riz basmati, faites chauffer une casserole avec le beurre, ajoutez les échalotes et l'ail. Faites suer pendant 5 minutes, en remuant plusieurs fois.
- 4 | Ajoutez les épices et faites-les revenir pendant 1 minute jusqu'à ce qu'elles dégagent leur parfum.
- 5 | Ajoutez le riz basmati et remuez bien. Ajoutez le bouillon de poulet et le sel et faites cuire pendant 15 minutes. Retirez ensuite du foyer et laissez reposer pendant 10 minutes avec le couvercle fermé.
- 6 | Lavez la grenade, séchez-la en la tamponnant, coupez-la en deux et retirez les graines.
- 7 | Mélangez la moitié des graines de grenade au riz basmati.
- 8 | À la fin du temps de cuisson, retirez la selle d'agneau du sac pour mise sous vide, rincez les épices et épongez la viande en la tamponnant.
- 9 | Faites cuire la selle d'agneau dans une poêle avec du beurre clarifié à feu vif jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Laissez reposer pendant 5 minutes, puis divisez en 4 portions.
- 10 | Disposez la selle d'agneau sur le riz basmati assaisonné et saupoudrez de persil haché et de flocons de piment.

Conseils :

- Vous pouvez également utiliser du steak d'agneau à la place de la selle d'agneau.
- Vous pouvez utiliser l'autre moitié des graines de grenade pour garnir une salade de fruits ou du muesli.

Réglages :

 60 cm Lèche-frite, hauteur 1 grille, hauteur 3

 45 cm Lèche-frite, hauteur 1 grille, hauteur 2

 45 cm Panier à vapeur non perforé, hauteur 1 panier à vapeur perforé, hauteur 2

Sous-vide, 61 °C, **Temps de cuisson** : 50 minutes



Vitello Tonnato

4 portions

Ingrédients :

Pour le veau :

650 g de filets de veau

8 g de sel

10 ml d'huile de tournesol

2 feuilles de laurier

5 g de feuilles de sauge fraîches

150 ml de fond de volaille

Pour la sauce :

5 g d'anchois salés

15 g de câpres, égouttées

50 g de thon en boîte, égoutté

10 ml de jus de citron

10 ml d'huile d'olive extra vierge

2 g de poivre noir, moulu

150 g de mayonnaise

Par ailleurs :

20 g de câpres, égouttées

40 g de roquette

Accessoires :



60/45 cm

Lèche-frite, grille



45cm

Panier à vapeur non perforé,
panier à vapeur perforé

Valeurs nutritives :

523 kcal, 40 g L, 2 g G, 41 g P

Préparation :

- 1 | Préparez la longe de veau dans le respect des règles d'hygiène, salez-la et faites-la cuire dans une poêle avec de l'huile de tournesol jusqu'à ce qu'elle soit dorée de tous les côtés.
- 2 | Retirez la longe de veau de la poêle et réservez-la. Ajoutez le bouillon de poulet, les feuilles de sauge et de laurier dans la casserole, réduisez le volume de moitié, laissez refroidir.
- 3 | Placez la réduction de bouillon de poulet et la longe de veau dans un sac pour mise sous vide. Lors de la cuisson sous vide, faites attention au liquide qui monte et veillez à arrêter le processus d'aspiration rapidement. Mettez sous vide au niveau 3 et cuisez comme indiqué.
- 4 | Pour la sauce, passez tous les ingrédients, sauf la mayonnaise, au mixeur. Lorsque la texture est lisse, ajoutez la mayonnaise et continuez à fouetter à vitesse réduite jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse. Réservez au réfrigérateur.
- 5 | À la fin du temps de cuisson, placez le sac pour mise sous vide contenant la longe de veau dans un récipient d'eau glacée pour qu'elle refroidisse pendant environ 30 minutes.
- 6 | Retirez la longe de veau du sac pour mise sous vide et séchez-la en la tamponnant.
- 7 | Coupez la longe de veau en tranches fines de 0,5 cm. Dressez sur une assiette avec la sauce, la roquette et les câpres et servez.

Conseils :

- ▶ Vous pouvez également utiliser de l'échine de porc à la place du veau. Dans ce cas, augmentez la température de cuisson à 63 °C.
- ▶ Vous pouvez également utiliser du fond de veau à la place du fond de volaille.
- ▶ Selon vos goûts, vous pouvez varier les ingrédients de la sauce, par exemple, la sauce miso ou soja apporte à la mayonnaise une touche asiatique.

Réglages :



60cm

Lèche-frite, hauteur 1
grille, hauteur 3



45cm

Lèche-frite, hauteur 1
grille, hauteur 2



45cm

Panier à vapeur non perforé, hauteur 1
panier à vapeur perforé, hauteur 2

Sous-vide, 60 °C, **Temps de cuisson : 90 minutes**



Dessert au piña colada

4 portions

Ingredients :

Pour l'ananas :

800 g d'ananas mûr

¼ de gousse de vanille

80 g de miel

Pincée de sel

Pour la crème coco :

250 ml de crème de coco à env. 20 % de matière grasse, bien froide

25 g de sirop d'érable

1 citron vert bio

Pour caraméliser l'ananas :

60 g de beurre

Accessoires :



60/45 cm

Lèche-frite, grille



45cm

Panier à vapeur non perforé, panier à vapeur perforé

Valeurs nutritives :

410 kcal, 24 g L, 46 g G, 2 g P

Préparation :

- 1 | Épluchez l'ananas, coupez-le en quatre et retirez le centre.
- 2 | Coupez la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur et extrayez-en l'intérieur.
- 3 | Placez l'ananas, la gousse de vanille, le miel et le sel dans un sac pour mise sous vide. Mettez sous vide au niveau 2 et cuisez comme indiqué.
- 4 | Lavez le citron vert, séchez-le en le tamponnant et prélevez-en le zeste.
- 5 | Battez la crème de noix de coco refroidie pour obtenir un mélange moussieux. Ajoutez le sirop d'érable et la moitié du zeste de citron vert râpé et continuez à battre le mélange jusqu'à ce qu'il soit ferme. Réservez au réfrigérateur.
- 6 | À la fin du temps de cuisson, retirez soigneusement l'ananas du sac pour mise sous vide.
- 7 | Faites légèrement revenir l'ananas dans une poêle avec du beurre, en remuant régulièrement, jusqu'à ce que le liquide de cuisson s'épaississe.
- 8 | Disposez un quartier d'ananas par portion avec une grande cuillère de crème de coco, saupoudrez avec le reste du zeste de citron vert et servez.

Conseils :

- Pour une version alcoolisée de ce dessert, ajoutez un peu de rhum à la crème de coco.
- La crème de coco peut également être aromatisée avec d'autres agrumes comme l'orange ou le citron.

Réglages :



60cm

Lèche-frite, hauteur 1
grille, hauteur 3



45cm

Lèche-frite, hauteur 1
grille, hauteur 2



45cm

Panier à vapeur non perforé, hauteur 1
panier à vapeur perforé, hauteur 2

Sous-vide, 75 °C, **Temps de cuisson : 30 minutes**



Parfait à la pistache et aux prunes pochées

4 portions

Ingrédients :

Pour le parfait :

75 ml de lait

230 ml de crème Chantilly,
à 30 % de matière grasse,

70 g de sucre

2 jaunes d'œufs

70 g de pistaches décortiquées,
non salées et grillées,

4 g de feuilles de gélatine,
ramollies dans de l'eau froide

Pour les prunes :

4 prunes

40 g de sucre

1 g de fève de tonka râpé

4 gousses de cardamome pilées

Pincée de sel

Pour monter le parfait :

200 ml de crème Chantilly,
à 35 % de matière grasse,

Pour le nappage :

40 g de pistaches grillées et
hachées

Accessoires :



60/45 cm

Lèche-frite, grille



45cm

Panier à vapeur non perforé,
panier à vapeur perforé

4 ramequins de Ø 12 cm

Valeurs nutritives :

700 kcal, 55 g L, 42 g G, 12 g P

Préparation :

- 1 | Pour préparer le parfait, déposez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Placez le mélange dans un sac pour mise sous vide et mettez-le sous vide au niveau 2. Surveillez le processus, le liquide peut monter. Arrêtez la mise sous vide rapidement. Placez le sac pour mise sous vide au réfrigérateur.
- 2 | Rincez les prunes, séchez-les en les tamponnant, coupez-les en deux et dénoyautez-les.
- 3 | Placez les prunes dans un sac pour mise sous vide avec le reste des ingrédients. Mettez sous vide au niveau 2 et faites cuire ensemble avec le parfait à la pistache comme indiqué.
- 4 | À la fin du temps de cuisson, plongez le sac pour mise sous vide contenant le mélange du parfait dans un récipient d'eau glacée et malaxez-le sans cesse pour le refroidir très rapidement.
- 5 | Retirez la préparation du parfait du sac pour mise sous vide et mélangez-la dans un récipient jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- 6 | Répartissez la préparation du parfait dans 4 ramequins et réservez-les au congélateur pendant environ 2 à 3 heures.
- 7 | Laissez refroidir les prunes dans le sac pour mise sous vide au réfrigérateur.
- 8 | Garnissez les parfaits de prunes pochées et décorez-les de pistaches hachées et grillées, puis servez.

Conseils :

- Pour obtenir une texture parfaite, laissez le parfait décongeler pendant 5 minutes avant de le servir.
- Vous pouvez également utiliser d'autres fruits, comme des pêches, des abricots ou des cerises.

Réglages :



60cm Lèche-frite, hauteur 1
grille, hauteur 3



45cm Lèche-frite, hauteur 1
grille, hauteur 2



45cm Panier à vapeur non perforé, hauteur 1
panier à vapeur perforé, hauteur 2

Sous-vide, 84 °C, **Temps de cuisson** : 30 minutes



Petits pains blancs à la vapeur avec crème anglaise

Pour 4 portions

Ingédients :

Crème anglaise :

Pulpe d'une demie gousse de vanille

200 ml de lait

100 ml de crème

3 jaunes d'œufs

45 g de sucre

Petits pains blancs à la vapeur :

250 g de farine

10 g de levure fraîche

15 g de sucre

2 g Sel, ½ c. à c.

60 ml de lait tiède

1 œuf

50 g de beurre

Accessoires :

 60/45 cm

Lêchefrite, grille

 45 cm

Panier à vapeur non perforé,
panier à vapeur perforé

Valeurs nutritives :

566 kcal, 28 g L, 65 g G, 14 g P

Préparation :

- 1 | Pour la crème anglaise, versez tous les ingrédients dans un récipient haut, mélangez-les rapidement à l'aide d'un mixeur, puis réservez au frais pendant 2 heures. Remplissez ensuite le sac pour mise sous vide, mettez-le sous vide au niveau 2 et cuisez comme indiqué.
- 2 | Sortez le sac pour mise sous vide et malaxez légèrement le mélange encore tiède, de manière à ce que tous les arômes et ingrédients se mélangent bien. Laissez la crème dans le sac fermé jusqu'au dressage des petits pains blancs à la vapeur.
- 3 | Tamisez la farine dans un récipient. Incorporez la levure, le sucre et le sel dans le lait tiède et ajoutez le lait à la farine. Ajoutez l'œuf et le beurre. Travaillez tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Si nécessaire, ajoutez encore un peu de farine. Laissez lever la pâte sur la grille comme indiqué.
- 4 | Pétrissez de nouveau la pâte, divisez-la en 8 portions de même taille, formez des boules et laissez encore une fois lever.
- 5 | Faites cuire à la vapeur les pains soufflés, selon les indications. Dressez avec la crème anglaise sur des assiettes préchauffées et servez immédiatement. Si nécessaire, mélangez bien la crème anglaise avec un fouet avant de la servir.

Réglages :

 60cm Lêchefrite, hauteur 1 grille, hauteur 3

 45cm Lêchefrite, hauteur 1 grille, hauteur 2

 45cm Panier à vapeur non perforé, hauteur 1 panier à vapeur perforé, hauteur 2

Crème anglaise : Sous-vide, 80 °C,

Temps de cuisson : 15 minutes

Petits pains blancs à la vapeur:

Préparer la pâte : 40 °C, 20 minutes

Façonner la pâte : 40 °C, 20 minutes

Cuire à la vapeur : 100 °C, 25 minutes



Flan au chocolat

4 portions

Ingrédients :

Pour le flan :

1 jaune d'œuf

200 ml de lait

150 ml de crème Chantilly,
à 30 % de matière grasse

50 g de sucre

20 g de fécule de maïs

40 g de cacao en poudre

Pincée de sel

1 p. c. de cardamome moulue

Pour la sauce :

300 g de framboises, mûres ou
congelées

100 g de sucre

Zeste d'1 citron bio

Pour le nappage :

60 g de noisettes hachées

50 g de cranberries

Accessoires :

 60/45 cm

Lèchefrite, grille

 45cm

Panier à vapeur non perforé,
panier à vapeur perforé

4 ramequins de Ø 12 cm

Valeurs nutritives :

535 kcal, 28 g L, 61 g G, 10 g P

Préparation :

- 1 | Mélangez tous les ingrédients pour le flan. Ce faisant, veillez à ne pas former de mousse.
- 2 | Lavez le citron, séchez-le en le tamponnant et prélevez-en le zeste.
- 3 | Pour faire la sauce, mélangez tous les ingrédients dans un sac pour mise sous vide avec les bords repliés, mettez sous vide au niveau 2 et faites cuire ensemble avec le sac pour flan comme indiqué.
- 4 | À la fin du temps de cuisson, malaxez le sac pour mise sous vide du flan encore chaud jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien mélangés.
- 5 | À l'aide de ciseaux, coupez un petit coin du sac et versez le flan dans 4 ramequins.
- 6 | Mélangez les framboises avec le sucre, réduisez-les en purée et étalez-les sur le flan au chocolat.
- 7 | Vous pouvez ensuite réserver le dessert au réfrigérateur pendant environ 1 heure ou le servir chaud.
- 8 | Saupoudrez de noisettes et de cranberries hachées avant de servir.

Réglages :

 60cm Lèchefrite, hauteur 1
grille, hauteur 3

 45cm Lèchefrite, hauteur 1
grille, hauteur 2

 45cm Panier à vapeur non perforé, hauteur 1
panier à vapeur perforé, hauteur 2

Sous-vide, 80 °C, **Temps de cuisson** : 30 minutes

www.bosch-home.com

9001766428 (021212) fr

