

## Remarques et conseils à propos du tableau des cuissons lentes

- Ajoutez 1 c. à soupe d'acide ascorbique ou 30 g de jus de citron dans l'eau pour éviter l'apparition de rouille lors des cuissons prolongées.
- La quantité d'eau précisée dans le tableau est approximative. L'eau ne s'évaporant pas, la cuisson lente ne nécessite pas autant de liquide que d'autres méthodes de cuisson.
- Ne dépassez jamais la capacité maximale du bol de 2,2 litres.
- Ne cuisez pas plus de 800 g de viande à la fois.
- Assurez-vous que les haricots rouges et autres légumineuses sont propres à la consommation en les faisant bouillir à 100 °C pendant au moins 10 minutes avant de les ajouter à votre préparation à mijoter.
- Adaptez le temps de cuisson au poids et à l'épaisseur des aliments contenus dans les sacs.

### Ananas en cuisson lente

Sucrés ou salés, une grande variété d'ingrédients peuvent être préparés en cuisson lente. Soyez inspirés !

## Temps et température de cuisson recommandés

	Aliment	Quantité	Taille/Épaisseur	Quantité de liquide conseillée	Température TM6	Durée	Astuces et conseils
<i>Viande</i>	Viande de bœuf à mijoter	400 g	3 cm × 3 cm	Environ 300 g	85 °C	7 h	Pour un délicieux ragoût, réalisez une sauce onctueuse à partir d'un bouillon de bœuf et de bière brune, comme la Guinness.
	Bœuf haché	600 g		Environ 750 g	98 °C	4 h	Pour une sauce bolognaise traditionnelle, faites cuire le bœuf dans une sauce tomate réalisée avec 150 g de vin rouge, 200 g de bouillon de bœuf et 400 g de tomates en conserve en morceaux. Le couvre-lames n'est pas nécessaire ici.
	Côtes de bœuf désossées	800 g	Découpées en 8 morceaux	Environ 700 – 800 g	98 °C	4 h 30 min	Idéal pour un ragoût traditionnel, composé d'un mélange de légumes dans une savoureuse sauce au vin rouge et au bouillon de viande.
	Épaule d'agneau	650 g	Coupée en dés de 4 cm × 4 cm	Environ 450 – 500 g	98 °C	6 h	Pour un délicieux curry, marinez d'abord la viande dans une pâte de curry et ajoutez du lait de coco.
	Joues de porc	500 g	4 pièces de 100 à 120 g chacune	Environ 1500 g	95 °C	8 h	Pour plus de saveur, marinez d'abord la viande dans de l'huile assaisonnée d'oignon.
	Poitrine de porc, avec la couenne	600 g	Coupée en dés de 3 cm × 9 cm	Environ 750 g	98 °C	4 h	Cuisinez la viande dans un bouillon de légumes. Saisissez-la en fin de cuisson. Passez le bouillon de cuisson au tamis, assaisonnez et utilisez le jus pour cuire les nouilles de riz que vous servirez en accompagnement.
	Échine de porc, désossée, sans la couenne	800 g	Coupée en dés de 10 cm × 10 cm	Environ 750 g	98 °C	4 h	Pour plus de saveur, marinez la viande avant cuisson. Faites-la cuire dans du bouillon de poulet. En fin de cuisson, effilochez la viande et ajoutez-y une sauce BBQ.
	Boulettes de viande	500 g minced beef, 10% fat	30 g chacune	Environ 800 g	98 °C	3 h	Les boulettes de viande peuvent être longuement mijotées dans une sauce tomate traditionnelle, réalisée à partir de tomates en conserve.
	Cuisses de canard	2	Environ 800g avec les os et la peau	Environ 1100 g	98 °C	3 h	Pour une viande tendre et goûteuse, ajoutez des cerises séchées, des légumes et des feuilles de laurier à un bouillon de poulet. Une fois le canard cuit, effilochez la viande et servez accompagné d'une sauce aux prunes.
	Cuisses de poulet	700 – 800 g	4 cuisses de 180 g chacune, 3 cm d'épaisseur	Environ 700 g	95 °C	3 h 30 min	Un bouillon de poulet agrémenté d'un mélange de piment rouge, de poivron rouge et de tomate est idéal pour réaliser un ragoût de poulet.
	Pilons de poulet	6		Environ 650 g	98 °C	3 h	Pour un plat savoureux aux influences chinoises, réalisez une sauce à base de bouillon de poulet et ajoutez-y du jus d'orange, du miel et de la sauce soja.
	Cuisses de dinde, sans la peau	650 g	Coupées en dés de 4 à 6 cm	Environ 550 g	95 °C	3 h	Mijotez les cuisses dans un bouillon de poulet et de légumes, et accompagnez de champignons sautés avec du bacon.

## Temps et température de cuisson recommandés

### Autres ingrédients

Aliment	Quantité	Taille/Épaisseur	Quantité de liquide conseillée	Température TM6	Durée	Astuces et conseils
Tentacules de poulpe	500 – 800 g	2 à 3 cm d'épaisseur	Environ 800 g	80 °C	5 h	Couvrez d'huile d'olive assaisonnée avec de l'ail pour un délicieux poulpe confit.
Calamar	500 – 800 g	Découpé en rondelles + les tentacules	Environ 800 g	80 °C	5 h	Mijotez lentement dans une sauce tomate onctueuse.
Haricots secs, mis à tremper une nuit entière	200 g (poids sec)		Environ 560 g	98 °C	4 h	Faites tremper les haricots une nuit entière. Jetez l'eau de trempage et faites bouillir les haricots rouges à feu vif pendant au moins 10 minutes. Puis cuisinez-les dans une sauce tomate onctueuse et accompagnez de légumes pour un délicieux plat mijoté. Ne remplacez pas les haricots rouges par un autre ingrédient.
Pois chiches, mis à tremper une nuit entière	200 g (poids sec)		560 g de liquide, bouillon de légumes, assaisonnement, 50 ml d'huile d'olive	98 °C	4 h	Faites tremper les pois chiches une nuit entière avant de les cuire. Cuisinez-les dans une sauce tomate onctueuse et accompagnez de légumes.
Haricots de Lima secs, mis à tremper une nuit entière	200 g (poids sec)		Environ 560 g	98 °C	4 h	Faites tremper les haricots une nuit entière. Jetez l'eau de trempage et faites bouillir les haricots rouges à feu vif pendant au moins 10 minutes. Puis cuisinez-les dans une sauce tomate onctueuse et accompagnez de légumes pour un délicieux plat mijoté. Ne remplacez pas les haricots rouges par un autre ingrédient.
Légumes-racines (carotte, oignon, céleri-rave, patate douce)	600 g	Morceaux de 10 cm de long, Ø 2 cm	Environ 1300 g	85 °C	2 h 30 min	Cuisinez les légumes dans un bouillon de poulet ou de légumes. Servez les légumes avec une petite quantité de jus de cuisson, agrémenté d'herbes fraîches. Servez-vous du reste pour réaliser une délicieuse soupe maison.
Courge butternut/Potimarron	700 g	tranches de 1 × 3 × 6 cm	Environ 1200 g	85 °C	4 h	Braisez les morceaux de potimarron dans un mélange de jus de légumes et de soupe miso. Agrémentez d'herbes fraîches finement hachées.
Poires, mûres et fermes	4 poires × 180 g chacune	entières, sans la peau	Environ 1100 g	90 °C	4 h	Faites cuire dans un sirop, et parfumez le tout avec du piment et du rhum. Servez les tranches d'ananas avec le sirop et une crème glacée.
Ananas	500 g	6 tranches découpées dans le sens de la longueur, 2 cm d'épaisseur aux extrémités	Environ 800 g	85 °C	2 h	Faites cuire dans un sirop, et parfumez le tout avec du piment et du rhum. Servez les tranches d'ananas avec le sirop et une crème glacée.
Pommes gourmandes	4 pommes	coupées en deux, non pelées	Environ 1400 g	95 °C	2 h	Faites cuire les pommes dans un sirop et conservez au chaud jusqu'au moment de servir.
Nectarines/Pêches, fermes	400 g	4 pêches coupées en deux, non pelées	Environ 1700 g	95 °C	2 h	Cuisinez dans du sirop et nappez de miel avant de servir.



## Remarques et conseils à propos du tableau des cuissons sous-vide

- Ajoutez 1 c. à soupe d'acide ascorbique ou 30 g de jus de citron à l'eau pour éviter l'apparition de rouille lors des cuissons prolongées.
- Ne placez les sacs dans le bol qu'une fois la température souhaitée de l'eau atteinte.
- Comptez en moyenne 10–15 minutes pour chauffer l'eau. La quantité d'eau figurant dans le tableau est donnée à titre indicatif; la quantité nécessaire sera à ajuster en fonction du volume des sacs. Ces derniers doivent être entièrement immergés, mais l'eau ne doit jamais dépasser la capacité maximum du bol de mixage (2,2 litres).
- Adaptez le temps de cuisson au poids et à l'épaisseur des aliments contenus dans les sacs.
- Saisir la viande après la cuisson sous-vide apporte plus de saveur et constitue une mesure d'hygiène alimentaire supplémentaire.

### Oeufs pochés basse température aux asperges

Faites confiance à la cuisson sous-vide pour des oeufs parfaitement pochés pour accompagner vos asperges.

## Temps et température de cuisson recommandés

Nous vous recommandons de réaliser des recettes sous-vide Thermomix®. Dans le cas contraire, veuillez vous référer au tableau ci-dessous.

	Aliment	Quantité	Taille/Épaisseur	Quantité d'eau pour le bol de mixage	Nombre de sachets	Température	Durée	Stade de cuisson	Astuces et conseils
<i>Viaude</i>	Faux-filet de bœuf/Bavette	720 – 800 g	4 tranches de 180 g à 200 g chacune, 2,5 à 3 cm d'épaisseur	Environ 1400 g	2	54 °C	1 h 30 min	saignant	Saisissez la viande à la poêle en fin de cuisson.
						60 °C	1 h 30 min	à point	
						64 °C	1 h 30 min	bien cuit	
	Côte de bœuf, désossée	900 g	2 pièces de 450 g chacune, 3 à 4 cm d'épaisseur (longueur : 14 cm max.)	Environ 1300 g	2	58 °C	2 h 15 min	saignant	Saisissez la viande à la poêle en fin de cuisson.
						65 °C	1 h 45 min	à point	
						70 °C	1 h 30 min	bien cuit	
	Poitrine de bœuf	600 – 800 g	Découpée en 2 morceaux, 5 à 6 cm d'épaisseur	Environ 1400 g	2	85 °C	12 h	jusqu'à ce que la pièce s'effiloche	Pour plus de saveur, marinez la viande avant la cuisson.
	Médallions de veau	650 – 800 g	8 médallions de 80 à 100 g chacun, 2,5 cm d'épaisseur	Environ 1400 g	2	64 °C	1 h 30 min	bien cuit	Saisissez la viande à la poêle en fin de cuisson.
	Côtelettes d'agneau	240 – 320 g	4 pièces de 60 à 80 g chacune, 2,5 cm d'épaisseur	Environ 1800 g	2	58 °C	1 h 45 min	rosé	
	Filet mignon de porc	500 – 700 g	1 filet découpé en 2 morceaux, Ø 5 cm	Environ 1200 g	2	75 °C	1 h	bien cuit	
	Côtelettes de porc	700 g	2 côtelettes de porc, 3,5 cm d'épaisseur	Environ 1400 g	2	60 °C	2 h 30 min	bien cuit	Saisissez la viande à la poêle en fin de cuisson.
	Joues de porc	650 – 800 g	8 pièces de 80 à 100 g chacune	Environ 1400 g	2	85 °C	8 h	succulent et s'effilochant à la fourchette	
	Poitrine de porc, avec la couenne	500 – 600 g	2 pièces de 250 à 300 g chacune, 4,5 cm d'épaisseur	Environ 1500 g	2	80 °C	7 h	succulent et s'effilochant à la fourchette	
	Epaule de porc, désossée	800 g	Découpée en 2 morceaux, 4 à 5 cm d'épaisseur	Environ 1400 g	2	85 °C	12 h	jusqu'à ce que la pièce s'effiloche	Pour plus de saveur, marinez la viande avant la cuisson.
	Magret de canard	500 – 600 g	2 magrets de 250 à 300 g chacun, 2,5 à 3 cm d'épaisseur	Environ 1200 g	2	62 °C	1 h 30 min	rosé	Saisissez la viande à la poêle en fin de cuisson.
	Filet de poulet	500 – 600 g	2 pièces de 250 g à 300 g chacune, 2 à 3 cm d'épaisseur	Environ 1500 g	2	72 °C	1 h 30 min	bien cuit	
Cuisses de poulet	700 – 750 g	4 cuisses de 180 g chacune, 3 cm d'épaisseur	Environ 1400 g	1 – 2	75 °C	1 h	bien cuit	Si vous avez laissé la peau, saisissez la viande dans une poêle après la cuisson.	
Pilons de poulet, avec la peau	600 g	4 pilons de 150 g chacun, 4 à 5 cm d'épaisseur	Environ 1400 g	1 – 2	75 °C	1 h 15 min	bien cuit	Si vous avez laissé la peau, saisissez la viande dans une poêle après la cuisson.	

## Temps et température de cuisson recommandés

	Aliment	Quantité	Taille/Épaisseur	Quantité d'eau pour le bol de mixage	Nombre de sachets	Température	Durée	Stade de cuisson	Astuces et conseils
<i>Poisson et Fruits de mer</i>	Poisson maigre (lotte/merlu)	800 g	4 pièces de 200 g chacune, 2 cm d'épaisseur	Environ 1400 g	2	60 °C	1 h	à point	Le poisson cuisiné sous-vide doit se prêter à la consommation à l'état cru, c'est-à-dire qu'il doit avoir été commercialement congelé à une température minimale de -20 °C pendant au moins 24 heures. Le poisson et les fruits de mer surgelés se prêtent particulièrement à la cuisson sous-vide. Décongelez avant la cuisson.
	Poisson gras (saumon, avec ou sans peau)	600 g	4 pièces de 150 g chacune, 3 cm d'épaisseur	Environ 1450 g	2	55 °C	45 min	à point	
	Crevettes/Gambas, décortiquées, taille moyenne	350 – 380 g	24 pièces de 15 g chacune	Environ 1500 g	2	62 °C	30 min	à point	
	Gambas, décortiquées et déveinées, taille XL	480 – 500 g	16 pièces de 30 g chacune	Environ 1660 g	2	70 °C	20 min	à point	
	Tentacules de poulpe	500 – 800 g	2 à 2,5 cm d'épaisseur	Environ 1400 g	1 – 2	82 °C	7 h	juteuses et tendres	Choisissez du poulpe frais ou surgelé (décongelez-le au préalable). Le poulpe surgelé est généralement plus tendre.
<i>Œufs</i>	Œufs pochés	4 – 6	œufs de taille moyenne (53 à 63 g chacun)	Environ 1400 g	0	72 °C	18 – 20 min	jaune d'œuf crémeux	Placez un film alimentaire (25 x 25 cm) huilé ou beurré sur le gobelet doseur, cassez un œuf dedans et scellez le tout à l'aide d'une ficelle de cuisine. Répétez l'opération jusqu'à 6 œufs.
	Œufs Onsen-Tamago (cuits à basse température dans leur coquille)	6	œufs de taille moyenne (53 à 63 g chacun)	Environ 1850 g	0	65 °C	45 min	blanc d'œuf tremblant et soyeux jaune d'œuf crémeux	Placez les œufs entiers dans le panier cuisson. Une fois les œufs cuits, plongez-les immédiatement dans un bain d'eau glacée.
<i>Légumes, racines</i>	Carottes	300 – 600 g	15 cm de long, Ø 2 cm	Environ 1500 g	1 – 2	85 °C	45 min		En fin de cuisson, faites sauter les carottes dans leur jus pendant deux minutes pour leur faire prendre une jolie couleur dorée.
	Betteraves	600 g	4 à 5 cm de diamètre chacune	Environ 1300 g	1	85 °C	3 h		Coupez les betteraves les plus grosses en deux moitiés.

## Temps et température de cuisson recommandés

	Aliment	Quantité	Taille/Épaisseur	Quantité d'eau pour le bol de mixage	Nombre de sachets	Température	Durée	Stade de cuisson	Astuces et conseils
<i>Légumes, Tendres</i>	Haricots verts frais	300 – 600 g	Haricots filets ou mangetout	Environ 1500 g	1 – 2	85 °C	45 min		Assaisonnez les légumes avec du sel, du poivre et des herbes aromatiques, puis ajoutez de l'huile d'olive ou du beurre dans le sachet, préalablement à la cuisson.
	Champignons	250 g	Ø 3 à 5 cm	Environ 1500 g	1 – 2	59 °C	1 h		
	Aubergines	320 – 360 g	2 aubergines de 160 à 180 g chacune, découpées en tranches de 1,5 à 2 cm d'épaisseur	Environ 1500 g	1 – 2	85 °C	2 h		Placez les aubergines sous le grill en fin de cuisson pour leur donner un goût fumé.
	Asperges	500 g	Ø 1.5 cm	Environ 1500 g	1 – 2	82 °C	15 min		L'accompagnement idéal d'œufs pochés sous-vide.
<i>Fruits, à chair ferme</i>	Poires, mûres	600 g	4 fruits de 150 g, coupés en deux	Environ 1600 g	2	80 °C	1 h 30 min		Assaisonnez les poires avec des épices et/ou un alcool (vin à dessert ou rhum) ou un jus de fruit.
	Ananas	400 g	4 tranches de 100 g chacune, 2 cm d'épaisseur	Environ 1500 g	1	85 °C	45 min		Voir conseil pour poires, mûres
<i>Fruits, à chair tendre</i>	Abricots	300 – 350 g	3 fruits, coupés en deux, Ø 5 cm	Environ 1400 g	1	80 °C	1 h		Voir conseil pour poires, mûres
	Bananes	400 g	4 x 100 g chacune, Ø 3 cm	Environ 1500 g	1	68 °C	20 min		Voir conseil pour poires, mûres