

## LES CUISSONS : CUIRE SOUS VIDE

### 1. Définition

Action de cuire un aliment enfermé hermétiquement dans une poche thermorésistante ou dans une barquette, laquelle a été soumise au vide d'air partiel ou total. La cuisson se fait à la vapeur ou par immersion dans un liquide à basse température. (+ 65°C)

### 2. Classification

Ce mode de cuisson appartient au type de cuisson par Sans Brunissement.

### 3. Caractéristiques.

Ce mode de cuisson moderne permet de cuire partiellement ou complètement un aliment, en préservant la majorité de ses saveurs et en limitant les pertes occasionnées par les phénomènes d'évaporation.

Cette technique de cuisson permet de veiller à la sécurité sanitaire et gustative des aliments.

Cependant, les coûts engendrés sont élevés et les règles sanitaires draconiennes ; Tous les aliments cuits sous vide doivent être refroidis rapidement dès la fin de cuisson, comme le prévoient les arrêtés ministériels du 9 mai 1995 et de 29 septembre 1997.

### 4. Objectif de la cuisson

- Obtenir un aliment savoureux cuit à un à point de cuisson le plus parfait possible.
- Conserver tous les éléments sapides et aromatiques de l'aliment.
- Obtenir un délai de conservation de l'aliment de 21 jours maximum après autorisation de la DSV.
- Réduire au maximum les pertes occasionnées par la cuisson.

### 5. Matériels utilisés

Matériel de conditionnement sous vide ou cloche à sous vide	Poches utilisées pour la cuisson	Matériel de cuisson	Matériel de refroidissement rapide
Machine de thermoscellage ou thermoformage	Sac sous vide thermorésistant + 70 à + 120°C	Cuiseurs par immersion	Cellule de refroidissement à eau glacée. (Aquavac)
Machine simple cloche de table	Sac sous vide cryorésistant jusqu'à - 40°C	Cuiseur à vapeur avec ou sans pression	Cellule de refroidissement à froid mécanique
Machine simple cloche sur pied	Sac sous vide thermorésistant + 70 à + 100°C	Fours polycuiseurs	Cellule de refroidissement à froid cryogénique
Machine double cloche	Sac sous vide thermorésistant rétractable + 70 à +/- 100°C	Cuiseurs à eau ( bain-marie.)	Refroidisseurs immergés.

### 6. Exemples d'aliments traités

- Charcuteries : terrine de foie gras, ballotine de volaille, galantine de porc...
- Poissons et coquillages : Truites, turbotin, darne de saumon, sole grillée, homard, langouste....
- Viandes, gibiers et volailles : cuisses de poulet, rôti de veau, filet de biche, carré d'agneau....
- Fruits et légumes : Poires au sirop, quartiers de pommes, légumes tournés, compotes de pêches...

## 7. Exemple de réalisation et de cuisson d'un suprême de poulet sous vide.

Etapes	Technique
1 Mettre en place et réaliser le sous vide	Dans le local spécifique réfrigéré, préparer tous les éléments nécessaire : <ul style="list-style-type: none"><li>• une poche sous vide non rétractable pour la cuisson.</li><li>• Un suprême de poulet paré et assaisonné</li></ul> Disposer le suprême de poulet dans la poche et faire le vide en passant la poche dans la machine. La poche est soudée automatiquement.
2 Cuire	Dans le local cuisson déposer le suprême de poulet sous vide dans le four vapeur à +80°C durant 45 minutes environ. Le suprême devra atteindre + 63°C à cœur.
3 Refroidir et stocker	En fin de cuisson refroidir rapidement dans une cellule de refroidissement de manière à ce que la température à cœur chute de +63°C à +10 °C en moins de 2 heures. Etiqueter la poche en indiquant la nature du produit, la date de mise sous vide et de cuisson, la température de stockage et la date limite de consommation. Stocker en chambre froide positive à +3°C pendant 3 jours maximum. (Ce délai peut être porté à 21 jours avec l'autorisation des services vétérinaires.)