

TEMPS DE CUISSON ET TEMPÉRATURES

ALIMENTS	TEMPÉRATURES	DURÉE	FINI
Steaks – contre-filet, faux-filet, aloyau, bifteck d'aloyau			
Très saignant à saignant	120 °F (49 °C) à 128°F (53°C)	1 à 2 h ½	Saisir dans une poêle chaude ou sur un barbecue chaud
Mi-saignant	129 °F (54 °C) à 134°F (57°C)	1 à 4 h (max 2 h ½ si moins de 130 °F / 54 °C)	Saisir dans une poêle chaude ou sur un barbecue chaud
À point	135 °F (57 °C) à 144°F (62°C)	1 à 4 h	Saisir dans une poêle chaude ou sur un barbecue chaud
À point-bien cuit	145 °F (63 °C) à 155°F (68°C)	1 à 3 h ½	Saisir dans une poêle chaude ou sur un barbecue chaud
Bien cuit	156 °F (69 °C) et plus	1 à 3 h	Saisir dans une poêle chaude ou sur un barbecue chaud
Steaks – filet			
Très saignant à saignant	120 °F (49 °C) à 128°F (53°C)	45 min à 2 h ½	Saisir dans une poêle chaude ou sur un barbecue chaud
Mi-saignant	129 °F (54 °C) à 134°F (57°C)	45 min à 4 h (max 2 h ½ si moins de 130 °F / 54 °C)	Saisir dans une poêle chaude ou sur un barbecue chaud
À point	135 °F (57 °C) à 144°F (62°C)	45 min à 4 h	Saisir dans une poêle chaude ou sur un barbecue chaud
À point-bien cuit	145 °F (63 °C) à 155°F (68°C)	45 min à 3 h ½	Saisir dans une poêle chaude ou sur un barbecue chaud
Bien cuit	156 °F (69 °C) et plus	1 à 3 h	Saisir dans une poêle chaude ou sur un barbecue chaud
Bœuf – Pointe de poitrine			
Moelleux et bien cuit	147 °F (64 °C)	4 à 48 h	Saisir dans une rôtissoire ou sur un barbecue chaud
Bœuf – Côtes			
Tendre, facile à enlever de l'os	167 °F (75°C)	16 à 24 h	Saisir dans une rôtissoire ou sur un barbecue chaud
Saumon			
Ferme comme le sashimi	105 °F (41 °C)	30 à 45 min pour les filets de 2,5 cm (1 po), 45 à 60 min pour des filets de 5 cm (2 po)	Saisir dans une poêle chaude ou sur un barbecue chaud
Tendre et moelleux	110 °F (43 °C)	30 à 45 min pour les filets de 2,5 cm (1 po), 45 à 60 min pour des filets de 5 cm (2 po)	Saisir dans une poêle chaude ou sur un barbecue chaud
Translucide et commence à s'émietter	115 °F (46 °C)	30 à 45 min pour les filets de 2,5 cm (1 po), 45 à 60 min pour des filets de 5 cm (2 po)	Saisir dans une poêle chaude ou sur un barbecue chaud
Très moelleux, tendre et feuilleté	120 °F (49 °C)	30 à 45 min pour les filets de 2,5 cm (1 po), 45 à 60 min pour des filets de 5 cm (2 po)	Saisir dans une poêle chaude ou sur un barbecue chaud
Ferme, moelleux et feuilleté	130 °F (54 °C)	30 à 45 min pour les filets de 2,5 cm (1 po), 45 à 60 min pour des filets de 5 cm (2 po)	Saisir dans une poêle chaude ou sur un barbecue chaud
Flétan et cabillaud			
Commençant à être feuilleté, tendre, presque cru	120 °F (49 °C)	30 à 45 min pour les filets de 2,5 cm (1 po), 45 à 60 min pour des filets de 5 cm (2 po)	Saisir dans une poêle chaude ou sur un barbecue chaud
Très moelleux, tendre et feuilleté	130 °F (54 °C)	30 à 45 min pour les filets de 2,5 cm (1 po), 45 à 60 min pour des filets de 5 cm (2 po)	Saisir dans une poêle chaude ou sur un barbecue chaud
Moelleux, feuilleté, ferme, presque coriace	140 °F (60 °C)	30 à 45 min pour les filets de 2,5 cm (1 po), 45 à 60 min pour des filets de 5 cm (2 po)	Saisir dans une poêle chaude ou sur un barbecue chaud
Crevette			
Moelleux et bien cuit	140 °F (60 °C)	20 à 40 min	Saisir dans une poêle chaude ou sur un barbecue chaud
Poitrine de poulet avec la peau et les os			
Tendre et juteux pour une salade de poulet froid	150 °F (66 °C)	1 à 4 h	Saisir dans une poêle chaude ou sur un barbecue chaud
Très tendre et juteux, servie chaud	140 °F (60 °C)	1 h ½ à 4 h	Saisir dans une poêle chaude ou sur un barbecue chaud
Juteux, tendre, légèrement filandreux, servie chaud	150 °F (66 °C)	1 à 4 h	Saisir dans une poêle chaude ou sur un barbecue chaud
Ferme, juteux, servie chaud	160 °F (71 °C)	1 à 4 h	Saisir dans une poêle chaude ou sur un barbecue chaud
Cuisse de poulet avec la peau et les os			
Très juteux, assez ferme, avec quelques parties coriaces	150 °F (66 °C)	1 à 4 h	Saisir dans une poêle chaude ou sur un barbecue chaud
Très juteux, entièrement tendre	167 °F (75 °C)	1 à 4 h	Saisir dans une poêle chaude ou sur un barbecue chaud
Moderément juteux, assez tendre pour être facile à désosser	167 °F (75 °C)	4 à 8 h	Saisir dans une poêle chaude ou sur un barbecue chaud
Dinde – poitrine			
Moelleux et tendre	146 °F (63 °C)	2 h ½ à 6 h	Saisir dans une rôtissoire

TEMPS DE CUISSON ET TEMPÉRATURES (suite)

ALIMENTS	TEMPÉRATURES	DURÉE	FINI
Dinde – Cuisse ou pilon			
Moelleux et tendre	168 °F (75 °C)	8 à 10 h	Saisir dans une rôtissoire
Porc – filet			
Mi-saignant	130 °F (54 °C)	1 à 4 h	Saisir dans une rôtissoire
À point	140 °F (60 °C)	1 à 4 h	Saisir dans une rôtissoire
À point-bien cuit	150 °F (66 °C)	1 à 4 h	Saisir dans une rôtissoire
Bien cuit	160 °F (71 °C)	1 à 4 h	Saisir dans une rôtissoire
Porc – Côtelettes avec os			
Saignant	130 °F (54 °C)	1 à 4 h	Saisir dans une poêle chaude ou sur un barbecue chaud
Mi-saignant	140 °F (60 °C)	1 à 4 h	Saisir dans une poêle chaude ou sur un barbecue chaud
À point-bien cuit	150 °F (66 °C)	1 à 4 h	Saisir dans une poêle chaude ou sur un barbecue chaud
Bien cuit	160 °F (71 °C)	1 à 4 h	Saisir dans une poêle chaude ou sur un barbecue chaud
Porc – Épaule			
Facile à trancher et extra moelleux	145 °F (63 °C)	18 à 24 h	Saisir dans une rôtissoire ou sur un barbecue chaud
Effiloché et moelleux	165 °F (74 °C)	18 à 24 h	Saisir dans une rôtissoire ou sur un barbecue chaud
Porc – Côtes			
Tendre, facile à enlever de l'os	140 °F (60 °C)	24 à 48 h	Saisir dans une rôtissoire ou sur un barbecue chaud
Agneau – jarret d'agneau			
Très saignant à saignant	115 °F (46 °C) à 124°F (51 °C)	2 à 3 h	Saisir dans une rôtissoire
Mi-saignant	125 °F (52 °C) à 134°F (57 °C)	2 à 6 h (max 3 h si moins de 130 °F / 54 °C)	Saisir dans une rôtissoire
À point	135 °F (57 °C) à 144°F (62 °C)	2 à 6 h	Saisir dans une rôtissoire
À point-bien cuit	145 °F (63 °C) à 154°F (67 °C)	2 à 6 h	Saisir dans une rôtissoire
Bien cuit	155 °F (68 °C) et plus	2 à 6 h	Saisir dans une rôtissoire
Agneau – Carré et côtelettes			
Très saignant à saignant	115 °F (46 °C) à 124 °F (51 °C)	1 à 2 h ½	Saisir dans une poêle chaude ou sur un barbecue chaud
Mi-saignant	125 °F (52 °C) à 134 °F (57 °C)	1 à 4 h (max 2 h ½ si moins de 130 °F / 54 °C)	Saisir dans une poêle chaude ou sur un barbecue chaud
À point	135 °F (57 °C) à 144 °F (62 °C)	1 à 4 h	Saisir dans une poêle chaude ou sur un barbecue chaud
À point-bien cuit	145 °F (63 °C) à 154 °F (67 °C)	1 à 4 h	Saisir dans une poêle chaude ou sur un barbecue chaud
Bien cuit	155 °F (68 °C) et plus	1 à 4 h	Saisir dans une poêle chaude ou sur un barbecue chaud
Hamburgers			
Très saignant à saignant	115 °F (46 °C) à 123 °F (51 °C)	40 min à 2 h ½	Saisir dans une poêle chaude ou sur un barbecue chaud
Mi-saignant	124 °F (51 °C) à 129 °F (54 °C)	40 min à 2 h ½	Saisir dans une poêle chaude ou sur un barbecue chaud
À point	130 °F (54 °C) à 137 °F (58 °C)	40 min à 4 h (max 2 h ½ si moins de 130 °F / 54 °C)	Saisir dans une poêle chaude ou sur un barbecue chaud
À point-bien cuit	138 °F (59 °C) à 144 °F (62 °C)	40 min à 4 h	Saisir dans une poêle chaude ou sur un barbecue chaud
Bien cuit	145 °F (63 °C) à 155 °F (68 °C)	40 min à 3 h ½	Saisir dans une poêle chaude ou sur un barbecue chaud
Œufs			
Œuf poché	145 °F (63 °C)	45 min	
Œuf à la coque	167 °F (75 °C)	13 min	
Œuf cuit dur	165 °F (74 °C)	60 min	

TEMPS DE CUISSON ET TEMPÉRATURES (suite)

FOOD	TEMPERATURES	TIME	FINISH
Canard – Poitrine			
Mi-saignant	140 °F (60 °C) to 146 °F (63 °C)	1 h ½ à 6 h	Pour terminer, saisir dans une poêle chaude
À point	134 °F (57 °C)	1 h ½ à 6 h	Pour terminer, saisir dans une poêle chaude
Bien cuit	176 °F (80 °C)	1 h ½ à 6 h	Pour terminer, saisir dans une poêle chaude
Légumes verts (asperges, pois, brocoli, haricots)			
Tendre mais croustillant	183 °F (84 °C)	15 min à 40 min	
Maïs en épis			
Tendre mais croustillant	183 °F (84 °C)	30 min à 2 h	
Légumes racines (carottes, panais, pommes de terre)			
Bien cuit et texturé	183 °F (84 °C)	1 à 4 h	
Cœurs d'artichauts			
Tendre, ferme	194 °F (90 °C)	1 à 1 h ½	
Homard			
Texture tendre	130 °F (54 °C)	60 min	
Ferme, texture traditionnelle cuit à la vapeur	140 °F (60 °C)	60 min	

CONSEILS ET SÉCURITÉ

- Toujours utiliser un thermomètre à mesure instantanée précis afin de vérifier les aliments après les avoir enlevés du sac de cuisson pour s'assurer qu'ils ont atteint la cuisson interne recommandée et voulue.
- Les légumes cuiront plus rapidement s'ils sont tranchés minces ou coupés en petites portions.
- Enlever l'humidité des aliments cuits avant de les saisir une dernière fois aide à la création d'une belle croûte dorée qui favorise le goût, la texture et l'apparence visuelle. Si l'humidité est conservée sur les aliments, les aliments ne seront pas aussi bien saisis. Utiliser un essuie-tout pour ce faire puisque celui-ci peut être jeté et non réutilisé.
- Saisir les aliments après la cuisson. Saisir avant de placer dans le sac et de faire cuire n'améliore pas suffisamment le goût et la texture.
- Au moment de la cuisson, certaines protéines, comme le poulet et le poisson, peuvent produire des dépôts blancs sur leur surface appelés albumine. Il est recommandé de placer le poulet et le poisson dans une solution de saumure au moins une heure avant la cuisson. Une fois retirés de la saumure, rincer les aliments, puis les essuyer avant de les faire cuire. Pour faire une solution simple de saumure, mélanger 62,5 ml (¼ de tasse) de sel pour chaque 2 litres (8 tasses) d'eau.
- Les aliments doivent être placés dans le bain d'eau seulement lorsque la température de cuisson est atteinte.
- Il est possible d'utiliser de l'eau chaude pour remplir le récipient de cuisson pour le bain d'eau. Ainsi, le temps requis pour amener l'eau à la température requise sera réduit. La température de l'eau utilisée doit être inférieure à la température de cuisson sélectionnée.
- Les aliments congelés dans des sacs hermétiques peuvent être cuits directement de l'état congelé. Dans ce cas, il faut en tenir compte et ajouter du temps au temps de cuisson. Le temps ajouté dépend de l'épaisseur des aliments, mais en moyenne, il faut ajouter 30 minutes pour les aliments minces comme les steaks et une heure pour les aliments plus épais comme les rôtis.
- Utiliser des sacs de scellage sous vide ou des sacs pour congélateur refermables sans BPA.
- Toujours être vigilant lors de la préparation d'aliments afin d'éviter la contamination croisée. Se laver les mains, préparer les surfaces et les ustensiles convenablement et parfaitement.
- Choisir avec soins le récipient pour la cuisson. Prendre le plus petit récipient qui permet au bain d'eau de couvrir les aliments à cuire et qui permet également au niveau d'eau d'être au-delà de la ligne de la limite minimale de remplissage. Ainsi, l'eau se réchauffera plus rapidement et la conservation de l'énergie sera favorisée pendant les cuissons de longue durée puisqu'une quantité réduite d'eau sera requise.
- Si plusieurs pièces d'aliments sont cuites en même temps, mais que des températures de cuisson différentes sont voulues, régler la température à la cuisson voulue la plus basse. Les autres aliments peuvent être cuits à une température supérieure une fois ces aliments retirés.
- Lors de la préparation de recettes qui exigent un long temps de cuisson, l'eau s'évaporerait à l'extérieur du récipient. Surveiller les niveaux d'eau et s'assurer qu'il y a suffisamment d'eau pour assurer le bon fonctionnement du cuiseur de précision Kuraidorī. L'utilisation d'un couvercle aidera à prévenir les pertes d'eau dues à l'évaporation.
- Les épices en poudre comme la poudre d'ail ou d'oignon rehaussent plus la saveur que les herbes fraîches et les fines herbes pendant la cuisson sous vide.
- Placer les aliments sur une seule couche dans les sacs de cuisson pour assurer une cuisson uniforme. Il est préférable d'utiliser plusieurs sacs plutôt que d'empiler les aliments les uns sur les autres dans un seul sac.
- Les aliments cuits ne doivent pas être conservés dans le sac dans lequel ils ont été cuits. Les restants des repas peuvent être conservés et manipulés comme tout autre restant pourvu que ceux-ci ne soient pas remis dans les sacs dans lesquels ils ont été cuits.
- Ne pas cuire les aliments à des températures inférieures et pour une durée inférieure à celles indiquées dans le tableau des aliments. L'innocuité des aliments est relative à la température et à la durée de la cuisson. Il est donc important de suivre le tableau ou d'utiliser des recettes connues.
- Pour des recettes et d'autres trucs, consulter le site www.homehardware.ca/cuiseurdeprecision