

20 recettes

---

SOUS-VIDE  
LIVRE DE  
RECETTES

---



Poulet aux asperges . . . . .	3
Pommes de terre nouvelles . . . . .	5
Épi de maïs . . . . .	7
Patate douce au paprika . . . . .	8
Poulet farci aux épinards . . . . .	10
Légumes racines au beurre . . . . .	12
Côtelettes d'agneau au vinaigre balsamique et au basilic . . . . .	15
Saumon teriyaki . . . . .	17
Côtes de porc . . . . .	18
Poulet au prosciutto . . . . .	20
Steak au beurre à l'ail . . . . .	23
Filet de saumon au citron . . . . .	25
Épaule d'agneau . . . . .	26
Gratin de pommes de terre à l'ail et au romarin . . . . .	29
Burgers à la grecque . . . . .	31
Rosbif au romarin . . . . .	32
Ananas tropical . . . . .	35
Pomme épicée . . . . .	36
Chutney aux pêches . . . . .	39
Poires pochées . . . . .	40

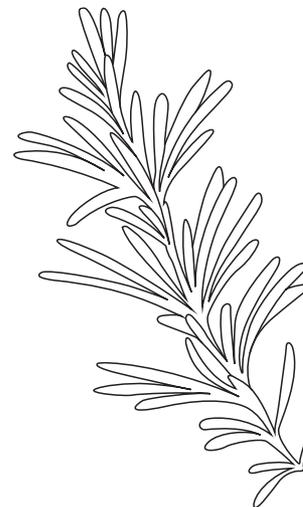
Pour 2  
personnes

### INGRÉDIENTS

2 gros blancs de poulet  
(sans la peau)  
50 g de beurre salé  
2 cs de thym frais  
2 cs de romarin frais  
6 gousses d'ail émincées  
2 cs d'huile d'olive  
1 livre d'asperges  
Sel et poivre

## POULET AUX ASPERGES

- › Préchauffez le cuiseur Sous Vide à 72 °C.
- › Dans un grand bol, mélangez le thym, le romarin et l'ail émincé.
- › Ajoutez 1 cs d'huile et le beurre fondu et mélangez bien.
- › Versez le mélange dans un grand sachet en plastique puis ajoutez le poulet.
- › Dans un sachet à part, ajoutez les asperges et l'huile, un peu de sel et de poivre.
- › Faites le vide dans les sachets et scellez-les.
- › Faites cuire pendant 1 heure puis laissez reposer pendant quelques minutes avant de servir.



Pour 4  
personnes

### INGRÉDIENTS

1 kg de petites pommes  
de terre nouvelles  
100 ml d'huile d'olive  
2 cs de graines  
de moutarde  
8 échalotes pelées  
5 branches de thym  
1 petit bouquet de  
ciboulette  
Sel de mer

## POMMES DE TERRE NOUVELLES

- › Préchauffez le cuiseur Sous Vide à 90 °C.
- › Mettez les pommes de terre et les échalotes dans un grand sachet en plastique.
- › Dans un bol à part, mélangez l'huile d'olive, le thym et la ciboulette hachés, les graines de moutarde et le sel.
- › Versez-les dans le sachet contenant les pommes de terre et mélangez bien.
- › Faites le vide dans le sachet et scellez-le.
- › Faites cuire pendant 1 heure (ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres).
- › Servez comme accompagnement ou comme plat à part entière.



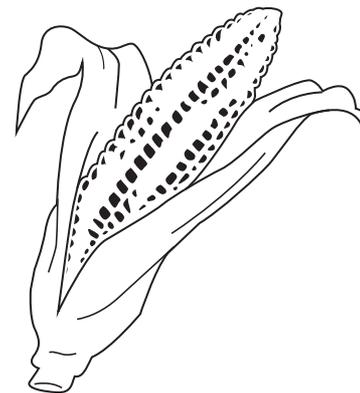
Pour 4  
personnes

## INGRÉDIENTS

4 épis de maïs  
2 cs de beurre, plus le  
beurre pour servir  
sel

# ÉPI DE MAÏS

- › Préchauffez le cuiseur Sous Vide à 85 °C.
- › Placez le maïs, le beurre et le sel dans un grand sachet ou dans deux plus petits.
- › Faites le vide dans le sachet et scellez-le.
- › Placez les sachets de maïs dans le cuiseur sous vide et faites-les cuire pendant 30 minutes.
- › Servez avec le beurre supplémentaire prévu.



Pour 4  
personnes

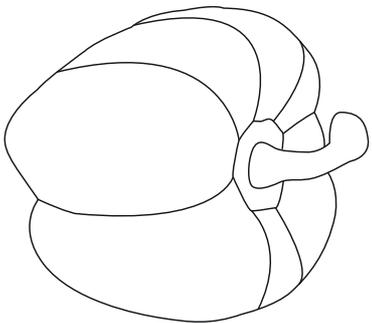
## INGRÉDIENTS

1 kg de patates douces  
10 gousses d'ail rôti  
100 g de beurre salé  
2 cc de poudre de  
paprika fumée  
2 cc de thym haché  
(séché)  
50 ml de sirop d'érable  
Sel de mer

# PATATE DOUCE AU PAPRIKA

- › Préchauffez le cuiseur Sous Vide à 85 °C.
- › Pelez et hachez la patate douce en petits morceaux et placez-les ensuite dans un grand sachet en plastique.
- › Dans un grand bol, ramollissez le beurre et ajoutez l'ail, le paprika, le thym et le sirop d'érable, puis salez.
- › Versez le mélange au beurre dans le sachet contenant la patate douce, scellez et secouez pour bien mélanger.
- › Faites le vide dans le sachet et scellez-le.
- › Faites cuire pendant 1 heure puis servez.

**REMARQUE :** Si nécessaire pour un plat plus coloré, vous pouvez faire revenir les légumes dans une sauteuse bien chaude.



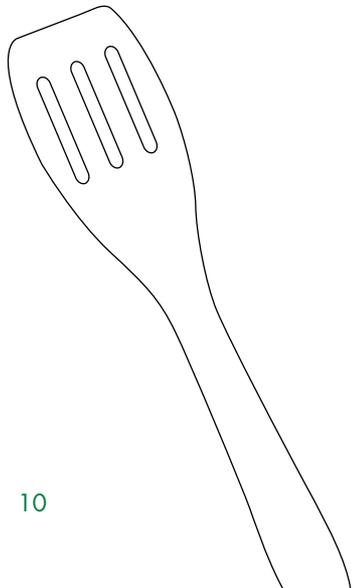
Pour 2  
personnes

## INGRÉDIENTS

2 gros blancs de poulet  
2 gousses d'ail émincées  
2 cs d'huile d'olive  
1 poignée d'épinards  
50 g de fromage  
frais à tartiner  
Ficelle de cuisine

# POULET FARCI AUX ÉPINARDS

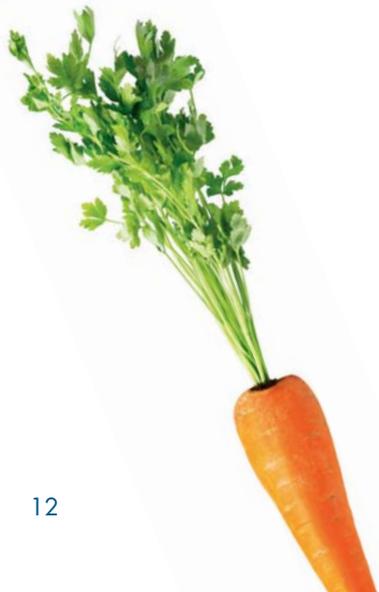
- › Préchauffez le cuiseur Sous Vide à 72 °C.
- › Incisez le poulet pour former une petite poche pour les épinards.
- › Dans un grand bol, mélangez les épinards et le fromage frais, puis farcissez le poulet.
- › Ficelez le poulet pour maintenir la farce aux épinards.
- › Ajoutez 1 gousse d'ail émincée et 2 cs d'huile d'olive dans chaque sachet plastique.
- › Ajoutez un blanc de poulet dans chaque sachet plastique.
- › Placez dans deux sachets en plastique et faites cuire pendant 1 heure.
- › Servez avec des légumes verts tels que des brocolis.



Pour 4  
personnes

## INGRÉDIENTS

1 demi-navet épluché et coupé en morceaux de 2,5 cm  
8 petites carottes épluchées et coupées en morceaux de 2,5 cm  
1 demi-panais épluché et coupé en morceaux de 2,5 cm  
8 échalotes pelées  
3 pommes de terre moyennes  
4 gousses d'ail écrasées  
4 brins de romarin frais  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge  
2 cuillères à soupe de beurre  
sel et poivre fraîchement moulu



# LÉGUMES RACINES AU BEURRE

- › Préchauffez le cuiseur Sous Vide à 85 °C.
- › Pelez et hachez tous les légumes et répartissez-les dans deux sachets.
- › Ajoutez 2 brins de romarin à chaque sachet, une cuillère à soupe d'huile d'olive et une cuillère à soupe de beurre.
- › Salez et poivrez le contenu de chaque sachet selon votre goût puis secouez-le bien pour mélanger.
- › Faites le vide dans le sachet et scellez-le.
- › Faites cuire pendant 3 heures ou jusqu'à ce que les légumes soient tout juste tendres.

**REMARQUE :** Vous pouvez dorer les légumes au four en les plaçant sous le gril chaud 5 à 10 minutes.



Pour 2  
personnes

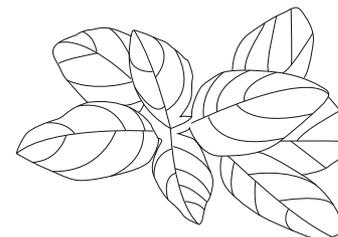
## INGRÉDIENTS

4 petites côtelettes  
d'agneau  
2 cs de vinaigre  
balsamique  
2 gousses d'ail écrasées  
Une poignée de feuilles  
de basilic hachées  
2 échalotes hachées  
2 gousses d'ail émincées  
1 cs d'huile d'olive

# CÔTELETTES D'AGNEAU AU VINAIGRE BALSAMIQUE ET AU BASILIC

- › Préchauffez le cuiseur Sous Vide à 56 °C.
- › Placez tous les ingrédients dans un bol sauf la viande d'agneau puis mélangez-bien.
- › Versez dans un grand sachet en plastique, ajoutez les côtelettes d'agneau et mélangez bien.
- › Faites le vide dans le sachet et scellez-le.
- › Faites cuire pendant 2 heures puis laissez reposer quelques minutes avant de servir.

**REMARQUE :** Si vous voulez brunir les côtelettes au four, glissez-les 5 minutes sous le gril.



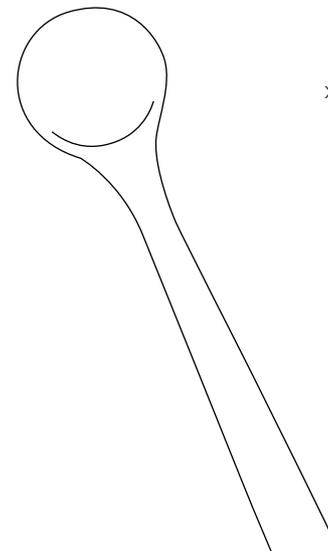
Pour 4  
personnes

## INGRÉDIENTS

60 ml de sauce  
soja foncée  
3 cs de sucre  
¼ de cc de gingembre  
1 gousse d'ail  
1 cs de graines de sésame  
4 cs d'huile d'olive extra  
vierge  
extra vierge  
4 filets de saumon (de  
185 g chacun)

# SAUMON TERIYAKI

- › Préchauffez le cuiseur Sous Vide à 52 °C.
- › Dans un bol, mélangez la sauce soja, le sucre, l'ail (émincé), le gingembre, les graines de sésame et l'huile d'olive.
- › Ajoutez les filets de saumon et nappez-les avec le mélange.
- › Faites le vide dans le sachet et scellez-le.
- › Faites cuire pendant 30 minutes et saisissez ensuite le saumon dans une poêle bien chaude pendant deux minutes.
- › Servez avec du riz ou de la salade verte.



Pour 2  
personnes

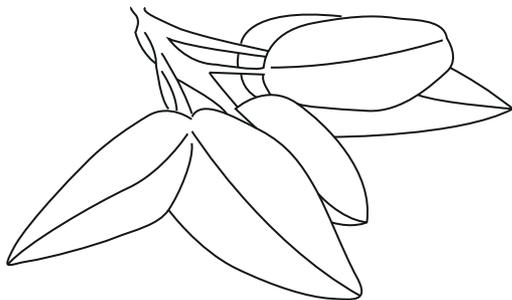
## INGRÉDIENTS

2 grosses côtes de porc  
sel et poivre  
Une poignée de feuilles  
de sauge fraîche  
1 cs d'huile d'olive  
1 cs de beurre

# CÔTES DE PORC

- › Préchauffez le cuiseur Sous Vide à 71 °C.
- › Frottez les côtes de porc avec le beurre et placez les feuilles de sauge sur les côtes.
- › Placez-les dans 2 petits sachets en plastique, ajoutez l'huile d'olive puis salez et poivrez.
- › Faites le vide dans le sachet et scellez-le.
- › Faites cuire pendant 1 heure et servez avec des légumes verts.

**REMARQUE :** Si vous voulez brunir les côte-lettes au four, glissez-les 5 minutes sous le grill.



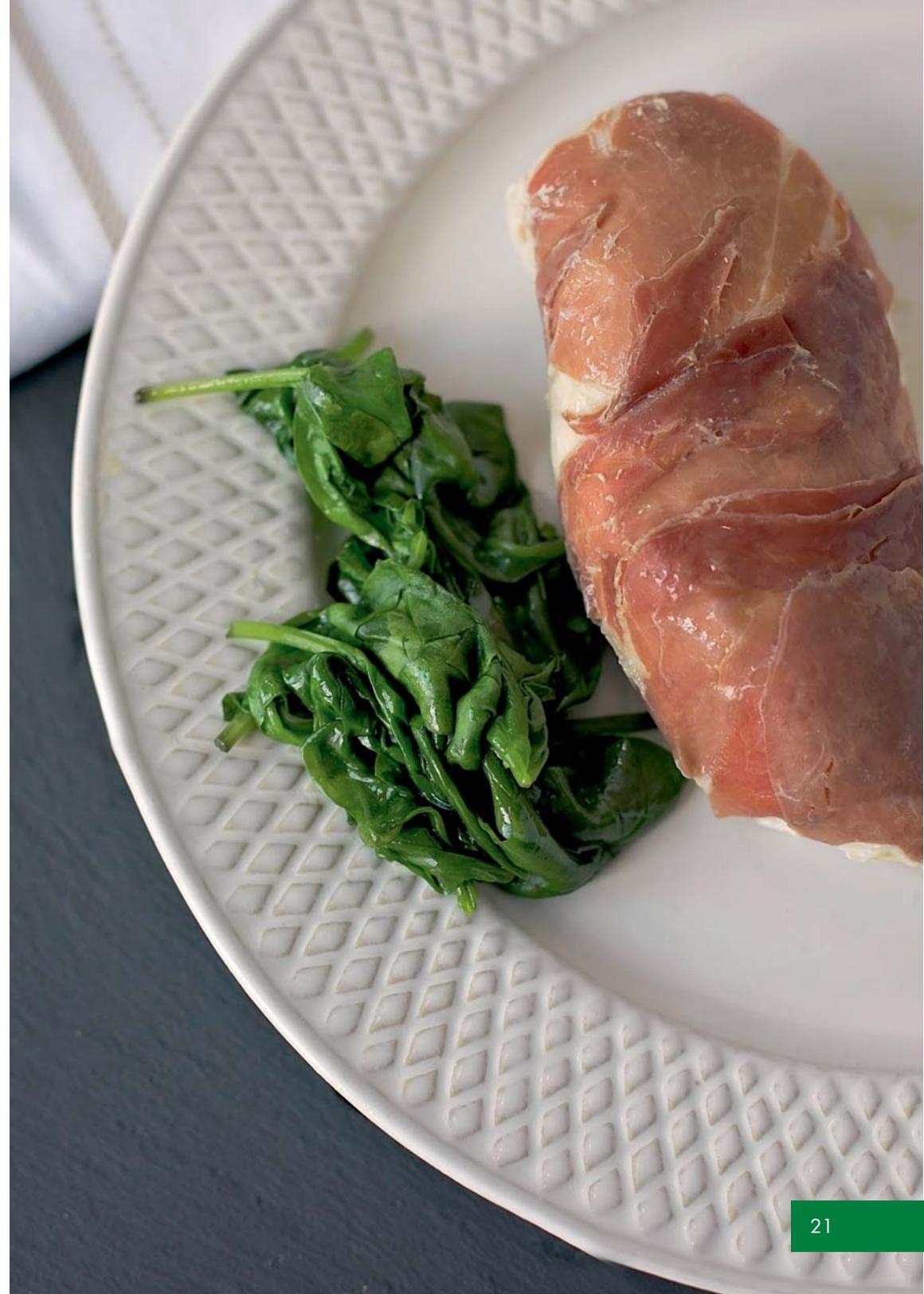
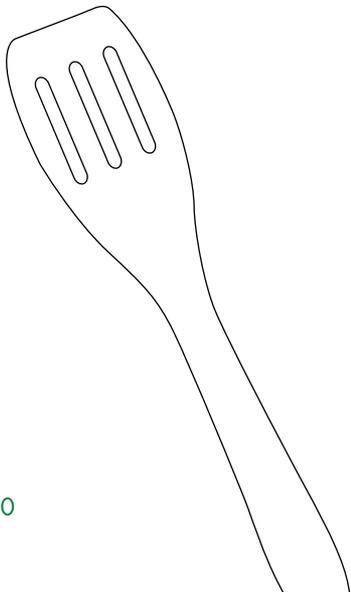
Pour 2  
personnes

## INGRÉDIENTS

2 blancs de poulet de  
de 170 g chacun,  
sans peau ni os  
sel et poivre noir  
2 tranches de prosciutto  
2 cs d'huile d'olive  
extra vierge

# POULET AU PROSCIUTTO

- › Préchauffez le cuiseur Sous Vide à 72 °C.
- › Recouvrez chacun des blancs de poulet avec le prosciutto, en veillant à ce qu'il enveloppe bien toute la viande.
- › Mettez les blancs dans deux sachets en plastique séparés.
- › Versez l'huile d'olive extra vierge dans chaque sachet et ajoutez une pincée de sel et de poivre noir.
- › Faites le vide dans le sachet et scellez-le.
- › Faites cuire pendant 1 heure puis laissez reposer 10 minutes avant de servir.



Pour 2  
personnes

## INGRÉDIENTS

2 gros steaks dans la  
surlonge  
Sel  
Ail en poudre  
2 cs de beurre  
2 gousses d'ail émincées  
Persil frais  
1-2 cs d'huile d'olive

# STEAK AU BEURRE À L'AIL

- › Préchauffez le cuiseur Sous Vide à 55 °C.
- › Assaisonnez les steaks avec le sel et l'ail en poudre.
- › Versez le mélange dans 2 sachets en plastique avec le beurre, les gousses d'ail et l'huile d'olive.
- › Faites le vide dans le sachet et scellez-le.
- › Faites cuire pendant 1 heure puis laissez reposer pendant quelques minutes avant de servir.

**REMARQUE :** Si vous voulez brunir les steaks au four, glissez-les simplement 5 minutes sous le grill.



Pour 2  
personnes

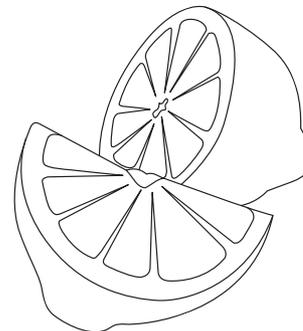
## INGRÉDIENTS

1 grand filet de saumon  
(avec la peau)  
50 g de beurre  
1 citron  
Sel de mer

# FILET DE SAU- MON AU CITRON

- › Préchauffez le cuiseur Sous Vide à 126 °C (52 °C).
- › Faites fondre le beurre et placez-le dans un grand sachet en plastique.
- › Mettez le filet de saumon dans le sachet et recouvrez de beurre
- › Coupez le citron en rondelles et placez-les sur le saumon.
- › Saupoudrez de sel de mer selon vos goûts.
- › Faites le vide dans le sachet et scellez-le.
- › Faites cuire pendant 1 heure puis servez (en retirant les citrons).

**REMARQUE :** Vous pouvez dorer le saumon au four en le plaçant sous le gril chaud 3-4 minutes.



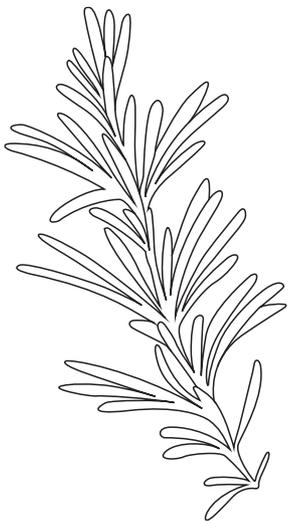
Pour 4  
personnes

## INGRÉDIENTS

800 g d'épaule d'agneau  
sel de mer et poivre  
3 cs d'huile d'olive  
2 gousses d'ail  
1 brin de romarin  
1 brin de thym

# ÉPAULE D'AGNEAU

- › Préchauffez le cuiseur Sous Vide à 83 °C.
- › Frottez le sel et le poivre sur l'épaule d'agneau.
- › Placez la viande d'agneau dans un grand sachet en plastique et ajoutez l'huile, le thym et le romarin.
- › Écrasez l'ail et ajoutez-le dans le sachet.
- › Faites le vide dans le sachet et scellez-le.
- › Faites cuire pendant 8 heures puis laissez reposer quelques minutes.
- › Glissez ensuite la viande dans le four sous le gril pendant 10 minutes jusqu'à ce que le dessus soit croustillant.
- › Servez avec des légumes frais et des pommes de terre rôties.



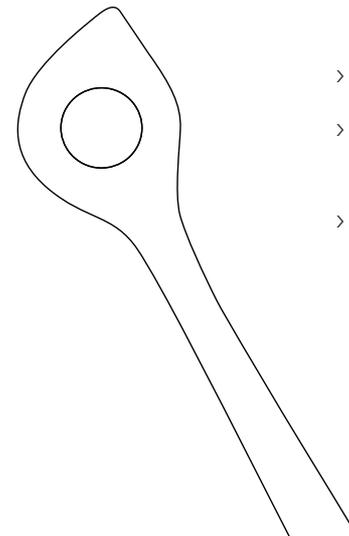
Pour 4  
personnes

## INGRÉDIENTS

2 livres de pommes  
de terre  
5 gousses d'ail  
3 brins de romarin  
200 g de beurre non salé  
240 ml de lait entier  
2 cc de sel de mer

# GRATIN DE POMMES DE TERRE À L'AIL ET AU ROMARIN

- › Préchauffez le cuiseur Sous Vide à 90 °C.
- › Lavez et pelez les pommes de terre. Découpez-les en fines tranches et placez-les dans un grand sachet en plastique.
- › Épluchez les gousses d'ail puis écrasez-les et ajoutez-les dans le sachet contenant déjà les pommes de terre.
- › Ajouter ensuite le romarin, le beurre, le lait et le sel.
- › Mettre le sachet sous vide et le sceller.
- › Faire cuire les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient à point (env. 1,5 heure).
- › Placez les pommes de terre dans un grand plat allant au four et glissez-les sous le grill pendant 10 minutes pour dorer le dessus.



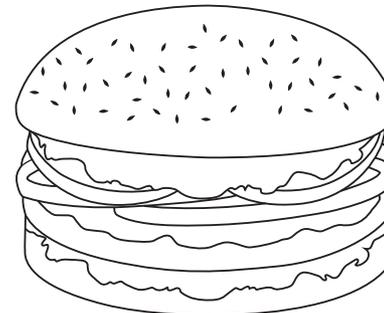
Pour 2 à 4  
personnes

### INGRÉDIENTS

500 g d'agneau émincé  
Poivre fraîchement moulu  
2 cs d'aneth  
sel de mer

## BURGERS À LA GRECQUE

- › Préchauffez le cuiseur Sous Vide à 65 °C.
- › Mélangez tous les ingrédients dans un bol.
- › Formez 6 steaks et placez-les dans 3 sachets en plastique.
- › Faites le vide dans le sachet et scellez-le.
- › Faites cuire pendant 1 heure puis, pour finir, glissez 5 minutes sous le gril du four.
- › Servez avec un petit pain et de la salade de chou.



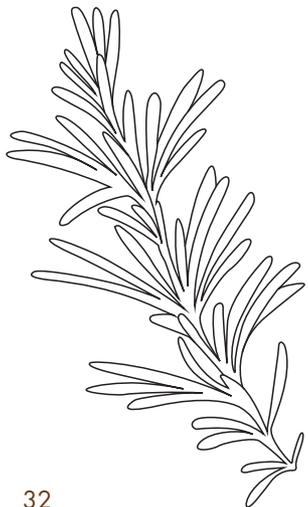
Pour 4  
personnes

## INGRÉDIENTS

1 gros rôti de bœuf  
2 cs d'huile d'olive  
Sel de mer  
4 brins de romarin

# ROSBIF AU ROMARIN

- › Préchauffez le cuiseur Sous Vide à 149 °C (65 °C).
- › Placez le rôti de bœuf dans un grand sachet en plastique.
- › Ajoutez l'huile et frottez-en doucement le bœuf.
- › Ajoutez ensuite le sel et mélangez bien.
- › Ajouter le romarin avant de sceller le sachet.
- › Faites le vide dans le sachet et scellez-le.
- › Faites cuire pendant 8 heures puis, laissez reposer quelques minutes avant de glisser 5 minutes (ou jusqu'à obtenir le croustillant souhaité) sous le gril du four.
- › Servez avec des légumes frais.



Pour 4  
personnes

## INGRÉDIENTS

1 gros ananas  
1 boîte de lait de  
noix de coco  
40 ml de citron vert  
150 g de jus d'ananas  
crème fraîche

# ANANAS TROPICAL

- › Préchauffez le cuiseur Sous Vide à 70 °C.
- › Découpez l'ananas en rondelles.
- › Dans un grand bol, mélangez le jus d'ananas, la crème de la boîte de lait de noix de coco, le jus de citron vert.
- › Versez dans un grand sachet en plastique puis ajoutez les rondelles d'ananas.
- › Faites le vide dans le sachet et scellez-le.
- › Faites cuire pendant 1 heure puis servez avec de la crème fraîche.



Pour 4  
personnes

## INGRÉDIENTS

4 grosses pommes à cuire  
Le jus d'un citron  
80 g de beurre non salé  
2 dattes entières  
dénoyautées et hachées  
1 cs de cannelle moulue  
3 gouttes d'essence  
de vanille  
Crème glacée en  
accompagnement

# POMME ÉPICÉE

- › Préchauffez le cuiseur Sous Vide à 65 °C.
- › Pelez et videz la pomme.
- › Arrosez de jus de citron
- › Dans un bol de taille moyenne, mélangez le beurre, le sucre, les dattes, la cannelle et la vanille.
- › Farcissez la pomme avec ce mélange puis placez dans des sachets séparés.
- › Faites le vide dans le sachet et scellez-le.
- › Faites cuire pendant 2 heures puis servez accompagné de crème glacée.



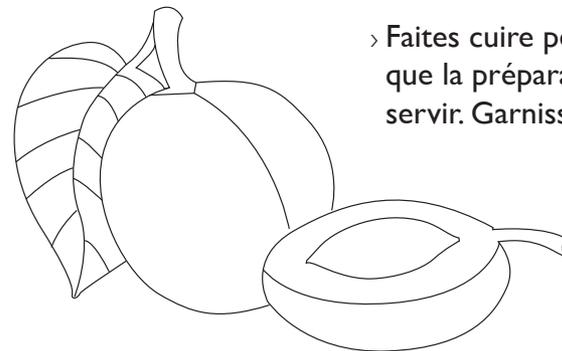
Pour 2 à 4  
personnes

## INGRÉDIENTS

4 grosses pêches bien  
mûres  
1 gousse d'ail émincée  
2 cs de sucre  
50 ml d'eau  
1 cc de gingembre  
1 petit oignon blanc  
finement coupé en dés  
Une poignée de  
feuilles de basilic  
2 cs de vinaigre  
de vin blanc  
1 citron vert  
(uniquement le jus)  
1 cc de curry en poudre  
Sel et poivre  
(pour rectifier)

# CHUTNEY AUX PÊCHES

- › Préchauffez le cuiseur Sous Vide à 75°C.
- › Dénoyotez les pêches et hachez-les en petits morceaux.
- › Placez l'oignon coupé en dés, l'ail émincé, le sucre, le vinaigre de vin blanc et l'eau dans un grand sachet en plastique.
- › Ajoutez le gingembre, le jus de citron vert, le curry en poudre, le sel et le poivre et secouez pour mélanger.
- › Placez les pêches dans le sachet en plastique et mélangez bien.
- › Faites le vide dans le sachet et scellez-le.
- › Faites cuire pendant 2 heures et attendez que la préparation ait refroidi avant de servir. Garnissez de basilic frais.



Pour 2  
personnes

## INGRÉDIENTS

4 poires  
100 ml de vin blanc  
100 ml d'eau  
3 cs de sirop d'érable  
4 cs de sucre

# POIRES POCHÉES

- › Préchauffez le cuiseur Sous Vide à 80 °C.
- › Pelez la poire, retirez le fond mais laissez la queue.
- › Placez dans un grand sachet en plastique avec tous les ingrédients liquides.
- › Saupoudrez de sucre.
- › Faites le vide dans le sachet et scellez-le.
- › Faites cuire pendant 1 heure et servez bien chaud.



# Crédit photos

p. 12 : © Nomad\_Soul/www.fotolia.com

p. 23 : © Soyka/www.fotolia.com

p. 35 : © Malyshchyts Viktar/www.fotolia.com

p. 36 : © Fischer Food Design/www.fotolia.com

p. 40 : © volff/www.fotolia.com

CV, p. : 2, 4, 6, 9, 11, 13, 14, 16, 19, 21, 22, 24, 27,  
28, 30, 33, 34, 37, 38, 41

© www.maryannemadden.com

## Remarque :

Les illustrations présentes dans ce livre de recettes y figurent à titre d'exemple et peuvent, selon la maturité ou les types spécifiques de légumes/fruits utilisés, ne pas correspondre à vos résultats.

KOMPERNASS HANDELS GMBH  
BURGSTRASSE 21  
DE-44867 BOCHUM  
ALLEMAGNE  
[www.kompernass.com](http://www.kompernass.com)