

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

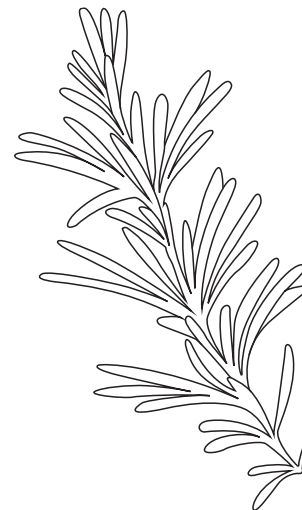
Pour 2
personnes

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.



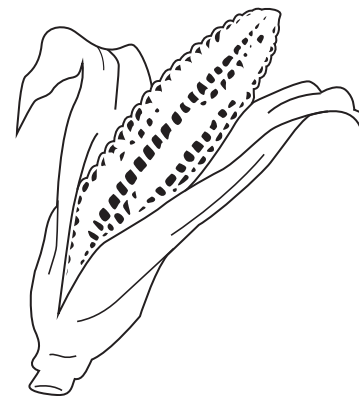
Pour 4
personnes

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

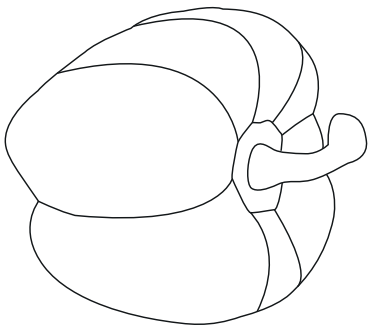
INGRÉDIENTS

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.



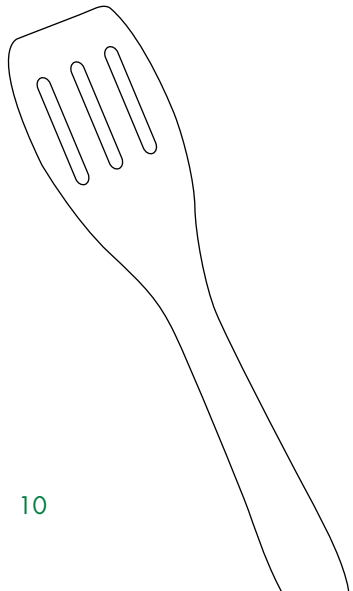
Pour 2
personnes

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

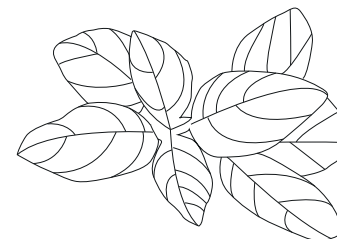
INGRÉDIENTS

- 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.



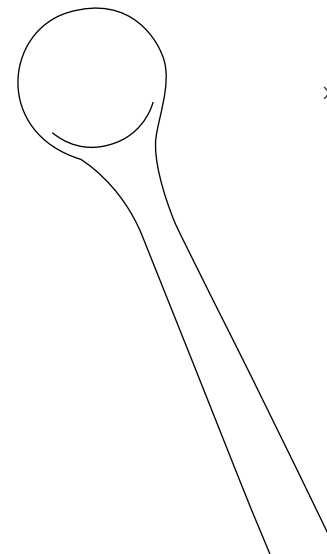
Pour 4
personnes

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

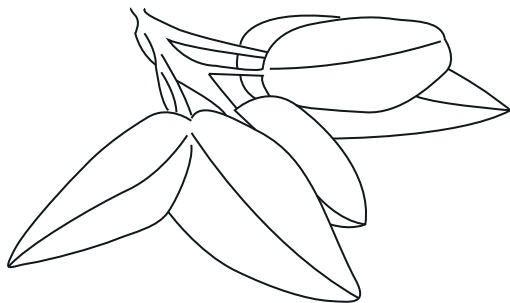
INGRÉDIENTS

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.



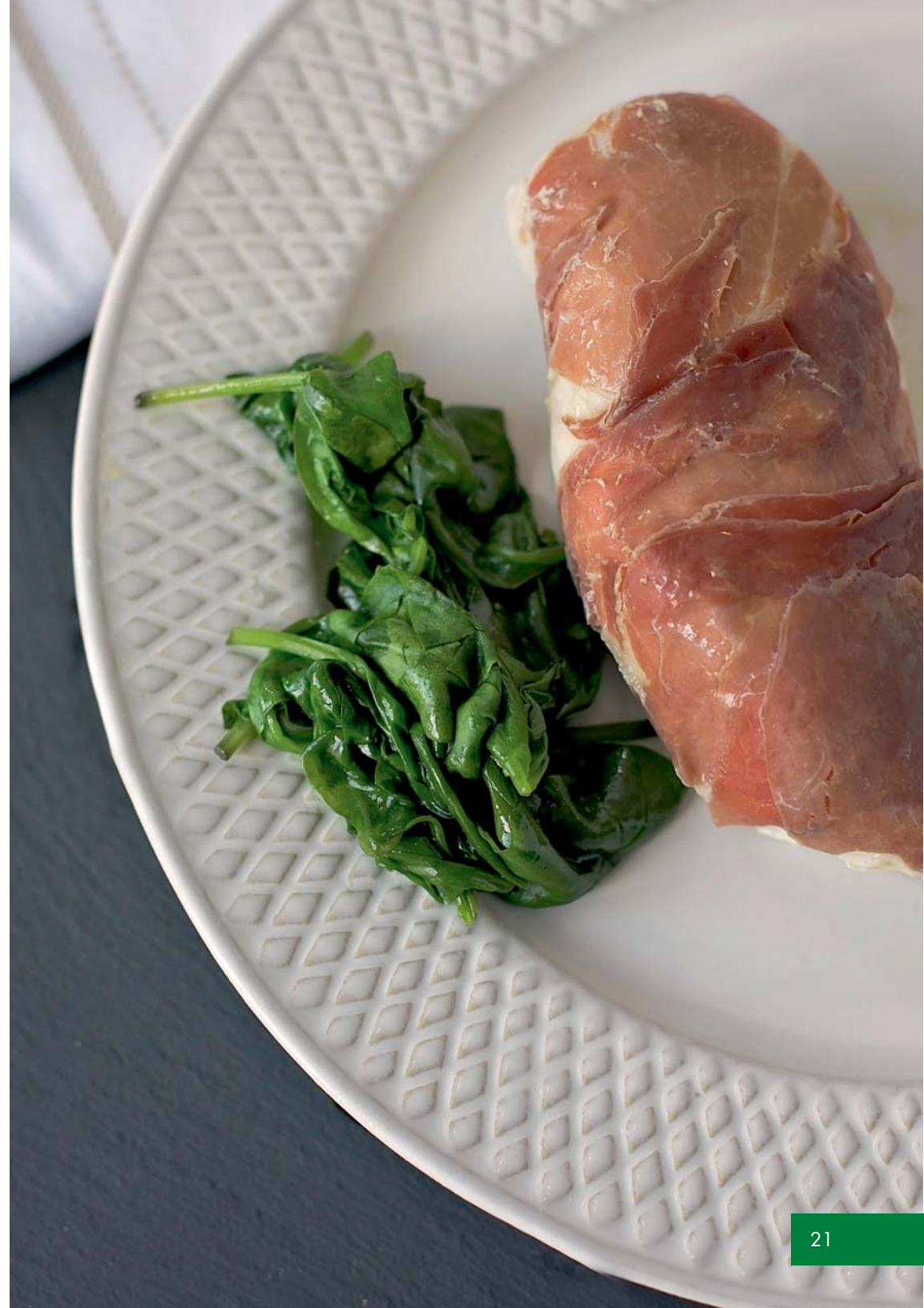
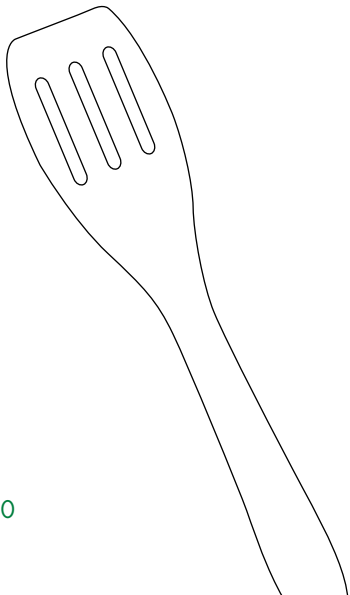
Pour 2
personnes

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

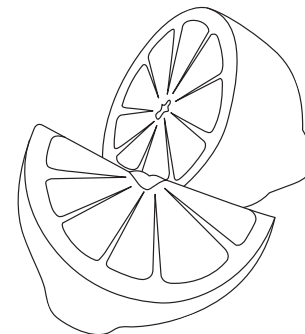
INGRÉDIENTS

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.



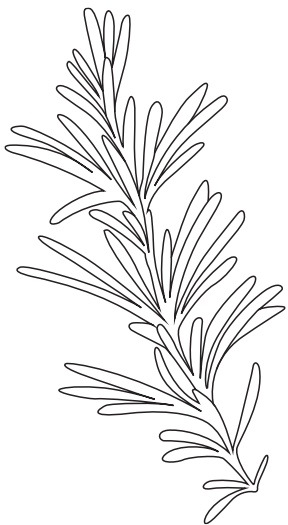
Pour 4
personnes

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.



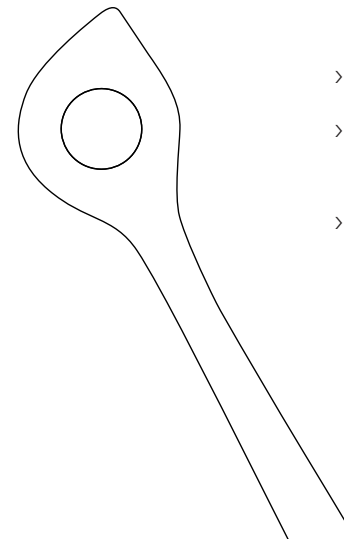
Pour 4
personnes

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.



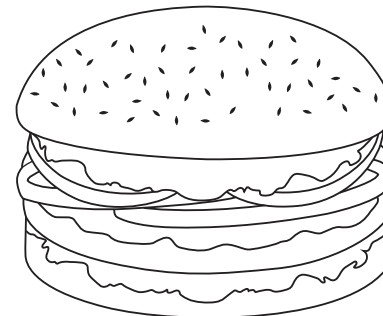
Pour 2 à 4
personnes

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.



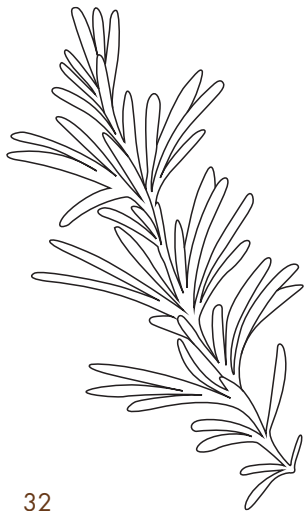
Pour 4
personnes

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 grill 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.



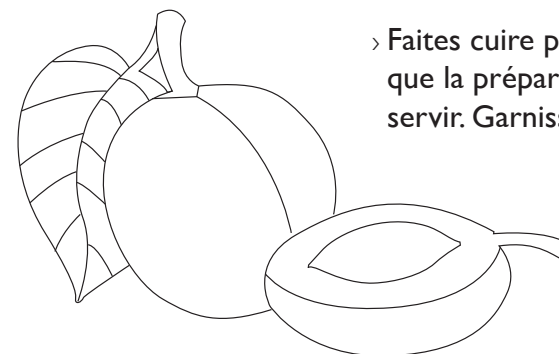
Pour 2 à 4
personnes

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