

Miele France SAS
9, avenue Albert Einstein - Z.I. le Coudray
93151 - Le Blanc-Mesnil Cedex
R.C.S. Bobigny B 708 203 088

Miele Center Paris
55 boulevard Malesherbes
75008 Paris

Miele Center Nice
Secteur Cap 3000
285 avenue de Verdun
06700 Saint Laurent du Var

Ligne consommateurs
09 74 50 1000
(Appel non surtaxé)

Accessoires et produits d'entretien Miele
www.boutique.miele.fr

Pour plus d'informations :
www.miele.fr

S.A. Miele Belgique
Z.5 Mollem 480
1730 Mollem (Asse)

Renseignements générales
02/ 451.14.11

www.miele.be
shop.miele.be
cooking@miele.be

La cuisson sous-vide

Pour une cuisine savoureuse et variée



La cuisson sous-vide



Avant-propos

Cher client Miele,

Que ce soit en famille ou entre amis, les repas sont l'occasion de partager un moment de convivialité autour de plats simples ou de mets raffinés.

C'est donc avec une grande joie que nous apportons ici notre contribution à ce qui est pour nous un métier et pour vous, comme pour des millions de personnes dans le monde, une réelle passion. Je veux bien-sûr parler du plaisir de cuisiner. Sur notre plateau, la cuisine d'essai Miele, nous marions jour après jour une touche de savoir-faire, une pincée de curiosité, sans oublier un zeste de tradition et d'imprévus.

Ce livre de recettes reflète notre expérience, notre passion et notre goût de l'innovation. Ce travail quotidien aux côtés de nos chefs nous permet de vous proposer aujourd'hui des créations simples et originales. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir partagé dans la réalisation et la dégustation de ces recettes de cuisson sous-vide.

Vous avez des questions, des remarques ou des demandes ?

N'hésitez pas à nous contacter.

La cuisine d'essai Miele

Table des matières

■ Avant-propos	3				
Cuisson sous-vide	6				
Tableaux de cuisson	7				
Accessoires en option	9				
Recettes de A à Z	112				
Mentions légales	115				
■ Poissons		■ Viandes		■ Légumes	
Filet de dorade		Magret de canard		Chou-fleur à la moutarde	50
à l'italienne	12	à l'asiatique	30	Chou-rave à la crème	52
Crevettes vanille Bourbon	14	Curry d'agneau exotique	32	Fondant de légumes	
Coquilles Saint-Jacques,		Poulet à l'orientale	34	façon ratatouille	54
à la provençale	16	Paupiettes de veau		Asperges blanches	56
Cabillaud aux zestes		méditerranéenne	36	Salade de chou tiède	
de citron	18	Selle d'agneau Provençale	38	sauce à l'orange	58
Saumon à l'aneth	20	Suprême de poularde en		Confit de tomates cerises	60
Filet de sébaste aux		croûte de parmesan	40	Fines rondelles de carottes	
tomates séchées	22	Chateaubriand de bœuf	42	arôme vanille	62
Filet de carrelet au bacon	24	Filet mignon de porc			
Lotte aux agrumes et à		aux pommes	44		
l'estragon	26	Poulet au citron	46		

Sauces

La royale	66
Sauce hollandaise light	68
Sauce chocolat	70
Sauce vanille minute	72

Recettes marinées

Huile parfumée aux herbes	76
Crevettes à l'huile piquante et ail	78
Salade de concombres à l'asiatique	80
Blanc de poulet Tandoori	82
Saumon mariné aux épices	84
Salade fruitée au céleri branches	86
Carpaccio d'ananas exotique	88
Fraises au balsamique	90
Sucre parfumé à l'orange et à la menthe	92
Pastèque et son pesto au basilic fruité	94

Desserts

Compotée de pommes et figes fraîches	98
Pommes au four	100
Nectarine aux cranberries	102
Pêches au porto	104
Prunes sauce orange amaretto	106
Rhubarbe à la vanille	108
Recette de base pour crème glacée	110

Cuisson sous-vide

La cuisson en emballage sous-vide permet de préserver les qualités des aliments, qui cuisent lentement et à une température basse et constante.

Grâce à la mise sous vide, il n'y a aucun dégagement de vapeur en cours de cuisson. Tous les nutriments et les arômes sont préservés.

En fin de cuisson, les aliments qui ont bénéficié d'une température de cuisson constante restituent toutes leurs saveurs.

Ne congelez que des produits frais et de première qualité !
Veillez aux conditions d'hygiène lors du stockage des aliments et à ne pas rompre la chaîne du froid.

Utilisez exclusivement des sachets sous-vide.
Ne cuisez jamais les aliments dans leur emballage, par exemple les produits surgelés sous-vide, l'emballage sous-vide utilisé pour la congélation n'étant peut-être pas adapté à la cuisson.
Utilisez le sachet une seule fois !

Mettez les aliments sous vide exclusivement avec un appareil prévu à cet effet.

Tableaux de cuisson

Aliments	A ajouter avant cuisson		🌡️ [°C]	🕒 [min]
	Sucre	Sel		
Poissons				
Filet de cabillaud, 2,5 cm d'épaisseur		x	54	35
Filet de saumon, 3 cm d'épaisseur		x	52	30
Filet de lotte		x	62	18
Filet de sandre, 2 cm d'épaisseur		x	55	30
Légumes				
Chou-fleur (fleurs), moyen à gros		x	85	40
Potimarron, tranché		x	85	15
Chou rave, tranches		x	85	30
Asperges blanches, entières	x	x	85	22–27
Patates douces, en tranches		x	85	18
Fruits				
Ananas, en rondelles	x		85	75
Pommes, en lamelles	x		80	20
Bananes fressinettes, entières			62	10
Pêches, coupées en 2	x		62	25–30
Rhubarbe, en bâtonnets			75	13
Quetsches, coupées en 2	x		70	10–12
Autres				
Haricots blancs, ramollis (proportion haricots : liquide de 1 : 2)		x	90	240
Crevettes, décortiquées et déveinée		x	56	19–21
Oeuf de poule			65–66	60
Coquilles Saint-Jacques, détachées			52	25
SEchalote, entière	x	x	85	45–60

Tableaux de cuisson

Aliments	A ajouter avant cuisson		🌡️ [°C]		🕒 [min]
	Sucre	Sel	saignant*	à point*	
Viande					
Magret de canard, entier		x	66	72	35
Selle d'agneau non désossée			58	62	50
Filet de boeuf Chateaubriand, 4 cm d'épaisseur			56	61	120
Rumsteck, 2,5 cm d'épaisseur			56	–	120
Filet mignon, entier		x	63	67	60

🌡️ Température /

🕒 Temps de cuisson

* niveau de cuisson

Le niveau de cuisson „bien cuit“ correspond à une température à cœur plus importante que le niveau de cuisson „à point“.

Accessoires en option

Miele propose une large gamme d'accessoires parfaitement adaptés à l'entretien et au nettoyage de vos appareils.

Pour les commander, il vous suffit de vous rendre sur la boutique en ligne Miele :



www.miele-shop.com

Vous pouvez aussi vous procurer ces produits auprès du service après-vente Miele (voir à la fin de ce mode d'emploi) ou chez votre revendeur Miele.

Poissons

Du poisson pour avoir la pêche

Un repas à base de poisson est un baume pour le corps comme pour l'âme : par sa forte teneur en iode, en vitamines, en protéines faciles à digérer et en acides gras polyinsaturés, les poissons de mer sont bénéfiques pour la santé, contribuent à notre bien-être, améliorent notre faculté de concentration et entretiennent notre mémoire et notre moral. La consommation de poisson est conseillée dans le cadre d'un régime hypocalorique varié et raffiné. Il est conseillé d'en consommer deux fois par semaine.





Filet de dorade à l'italienne

2 personnes

Ingrédients

2 filets de dorade
(de 120 g chacun)
1–2 tomates olivettes
8 grandes feuilles de basilic
½ c. à c. de sel
½ c. à c. de poivre noir
fraîchement moulu

Temps de préparation :
environ 35 minutes

Temps de cuisson :
25 minutes

>> Conseil :

Selon vos goûts, snacker rapidement dans une poêle chaude côté peau.

1 Saler et poivrer les filets de dorade des deux côtés. Couper les tomates en fines tranches et disposer sur les filets.

2 Placer les feuilles de basilic par dessus. Saler et poivrer de nouveau. Placer dans le sachet sous-vide et mettre sous vide. (réglages, voir ci-dessous)

3 Cuire les filets de dorade. (réglages voir ci-dessous)

4 Retirer du sachet et servir sur un lit de salade avec un morceau de pain blanc.

Réglages Étape 2

Mettre le sachet sous vide
Niveau de mise sous vide 3

Réglages Étape 3

Mode de cuisson : Sous-vide
Température : 52 °C
Durée : 25 minutes
Niveau de cuisson :
Grille : 2ème niveau en partant du bas



Crevettes vanille Bourbon

2 personnes

Ingrédients

½ gousse de vanille
8 crevettes (14 g chacune),
cruës, décortiquées et
déveïnées
½ c. à c. de baies roses,
grossièrement écrasées
¼ c. à c. de gros sel
50 g de crème fleurette

Temps de préparation :
environ 30 minutes

Temps de cuisson :
20 minutes

1 Couper la gousse de vanille dans le sens de la longueur puis gratter les graines. Placer les graines et la gousse dans le sachet sous vide avec les autres ingrédients puis mettre sous vide. (réglages voir ci-dessous)

2 Cuire les crevettes. (réglages voir ci-dessous)

3 Sortir du sachet et servir en plat principal avec des tagliatelles.

Réglages Étape 1

Mettre le sachet sous vide
Niveau de mise sous vide 2

Réglages Étape 2

Mode de cuisson : Sous-vide
Température : 56 °C
Durée : 20 minutes
Niveau de cuisson :
Grille : 2ème niveau en partant
du bas



Coquilles Saint-Jacques, à la provençale

2 personnes

Ingrédients

1 échalote
2 c. à s. d'huile d'olive
30 ml de Pastis
1 brin de thym
1 brin de romarin
1 pincée de sel
4 coquilles Saint-Jacques
(de 25 g chacune), prêtes à
cuisiner

Temps de préparation :
environ 45 minutes

Temps de cuisson :
30 minutes

1 Couper l'échalote en rondelles, faire suer dans de l'huile d'olive et mouiller avec du Pastis. Ajouter du thym, du romarin et du sel puis faire réduire.

2 Verser tout ensemble avec les coquilles Saint-Jacques dans le sachet sous-vide et mettre sous vide.
(réglages voir ci-dessous)

3 Cuire les coquilles Saint-Jacques.
(réglages voir ci-dessous)

4 Retirer du sachet et dresser directement sur les assiettes. Servir en entrée.

Réglages Étape 2

Mettre le sachet sous vide
Niveau de mise sous vide 2

Réglages Étape 3

Mode de cuisson : Sous-vide
Température : 52 °C
Durée : 30 minutes
Niveau de cuisson :
Grille : 2ème niveau en partant
du bas



Cabillaud aux zestes de citron

2 personnes

Ingrédients

1 orange, non traitée
1 citron vert, non traité
1 c. à c. d'aneth frais, haché grossièrement
½ c. à c. de sel
1 c. à c. de poivre vert, grossièrement concassé
2 filets de cabillaud (de 140 g chacun)
1 c. à s. d'huile d'olive

Temps de préparation :
environ 55 minutes

Temps de cuisson :
35 minutes

1 Du plat d'agrumes préalablement lavés à l'eau chaude, découper les zestes, et mélanger pour chacun 1 c. à c. avec l'aneth, le sel et le poivre concassé.

2 Nettoyer les filets de cabillaud et répartir le mélange d'épices sur le dessus, placer ensuite dans le sachet sous vide. Ajouter l'huile puis mettre sous vide. (réglages voir ci-dessous)

3 Cuire les filets de cabillaud. (réglages voir ci-dessous)

4 Retirer du sachet et servir. Accompagner de petites pommes de terre sautées.

Réglages Étape 2

Mettre le sachet sous vide
Niveau de mise sous vide 2

Réglages Étape 3

Mode de cuisson : Sous-vide
Température : 54 °C
Durée : 35 minutes
Niveau de cuisson :
Grille : 2ème niveau en partant du bas



Saumon à l'aneth

2 personnes

Ingrédients

240 g de filet de saumon, sans
peau, nettoyé
2 tiges d'aneth, hachées
½ c. à c. de sel de mer ou Fleur
de Sel
½ c. à c. de poivre fraîchement
moulu
1 pincée d'anis

Temps de préparation :
environ 40 minutes

Temps de cuisson :
30 minutes

1 Mélanger l'aneth hachée,
l'anis, le sel et le poivre puis
badigeonner le filet de saumon.
Placer dans le sachet sous vide et
mettre sous vide.
(réglages voir ci-dessous)

2 Cuire le filet de saumon.
(réglages voir ci-dessous)

3 Retirer du sachet et servir.
Accompagner de gratin de
pommes de terre.

Réglages Étape 1

Mettre le sachet sous vide
Niveau de mise sous vide 3

Réglages Étape 2

Mode de cuisson : Sous-vide
Température : 52 °C
Durée : 30 minutes
Niveau de cuisson :
Grille : 2ème niveau en partant
du bas



Filet de sébaste aux tomates séchées

2 personnes

Ingrédients

240 g de filet de sébaste
25 g de tomates séchées
1 échalote
100 g de crème fraîche
10 feuilles de basilic,
grossièrement hachées
¼ c. à c. d'ail, très finement
émincée
½ c. à c. de sel
½ c. à c. de poivre noir
fraîchement moulu

Temps de préparation :
environ 1 heure

Temps de cuisson :
40 minutes

1 Nettoyer le filet de sébaste, et couper en grands morceaux. Emincer les tomates séchées et l'échalote.

2 Ajouter la crème fraîche à la préparation tomates séchées-échalote et mélanger le tout avec l'ail le basilic, le sel et le poivre. Placer ensuite le filet et le mélange dans le sachet sous vide et mettre sous vide. (réglages voir ci-dessous)

3 Cuire le filet de sébaste. (réglages voir ci-dessous)

4 Sortir du sachet et servir. Accompagner de tagliatelles ou de spaghettis.

Réglages Étape 2

Mettre le sachet sous vide
Niveau de mise sous vide 2

Réglages Étape 3

Mode de cuisson : Sous-vide
Température : 52 °C
Durée : 40 minutes
Niveau de cuisson :
Grille : 2ème niveau en partant
du bas



Filet de carrelet au bacon

2 personnes

Ingrédients

240 g de filet de carrelet
1–2 tranches de bacon
1 c. à s. d'huile d'olive

Temps de préparation :
environ 40 minutes

Temps de cuisson :
25 minutes

1 Griller le bacon et placer dans le sachet sous vide. Placer le sur les filets de carrelet, verser par dessus l'huile d'olive et mettre sous vide. (réglages voir ci-dessous)

2 Cuire les filets de carrelet. (réglages voir ci-dessous)

3 Sortir du sachet et servir avec des pommes de terre sautées épicées.

Réglages Étape 1

Mettre le sachet sous vide
Niveau de mise sous vide 3

Réglages Étape 2

Mode de cuisson : Sous-vide
Température : 55 °C
Durée : 25 minutes
Niveau de cuisson :
Grille : 2ème niveau en partant du bas



Lotte aux agrumes et à l'estragon

2 personnes

Ingrédients

240 g filet de lotte
1 orange, non traitée
5 g d'estragon frais,
grossièrement haché
½-1 c. à c. de poivre noir,
concassé
1 à 2 cuil. à café de sel
20 g d'huile d'olive
1 c. à c. de jus de citron

Temps de préparation :
environ 40 minutes

Temps de cuisson :
25 minutes

1 Couper le filet de lotte en 4 morceaux. Râper le zeste de l'orange préalablement lavée à l'eau chaude.

2 Placer le filet de lotte avec 1 c. à c. de zeste d'orange et les autres ingrédients dans le sachet sous vide et mettre sous vide. (réglages voir ci-dessous)

3 Cuire le filet de lotte. (réglages voir ci-dessous)

4 Sortir du sachet, dresser puis servir immédiatement. Accompagner de pommes de terre vapeur.

Réglages Étape 2

Mettre le sachet sous vide
Niveau de mise sous vide 3

Réglages Étape 3

Mode de cuisson : Sous-vide
Température : 62 °C
Durée : 25 minutes
Niveau de cuisson :
Grille : 2ème niveau en partant du bas



Viandes

Un effet bœuf

Un effet bœuf ! La viande se cuisine de 1001 façons. La consommation régulière de porc, de bœuf, d'agneau, de volaille ou de gibier contribue à une alimentation saine, équilibrée et pleine de saveurs, garante de bien-être et de santé. Relevée d'épices ou agrémentée de sauces et de garnitures, la viande permet d'explorer toutes les facettes du goût à travers une palette de recettes traditionnelles ou exotiques.





Magret de canard à l'asiatique

2 personnes

Ingrédients

400 g de magret de canard,
entier, nettoyé
½ c. à c. de poivre de Tasma-
nie ou de poivre du Sichuan,
finement concassé
10 g de sauce soja
20 g sauce chili sucrée
5 g d'huile de sésame grillée
½ c. à c. de sel

Accessoires :

Plat à gratin

Temps de préparation :

environ 50 minutes

Temps de cuisson :

35 minutes

1 Quadriller avec précaution la
peau du magret de canard
sans entamer la chair.

2 Préparer la marinade en
mélangeant la sauce soja,
la sauce chili sucrée, l'huile
de sésame, le sel et le poivre.
Plonger le magret de canard
avec la marinade dans le sachet
sous vide et mettre sous vide.
(réglages voir ci-dessous)

3 Cuire le magret de canard.
(réglages voir ci-dessous)

4 Sortir du sachet le magret
avec la sauce, disposer dans
un plat à gratin et terminer la
cuisson.
(réglages voir ci-dessous)

5 Accompagner de légumes
cuits au wok.

Réglages Étape 2

Mettre le sachet sous vide
Niveau de mise sous vide 3

Réglages Étape 3

Mode de cuisson : Sous-vide
Température : 66 °C
Durée : 35 minutes
Niveau de cuisson :
Grille : 2ème niveau en partant
du bas

Réglages Étape 4

Mode de cuisson : Multigril
1ère étape : Préchauffer
Niveau 3
Durée : 6 minutes
2ème étape : griller
Niveau 3
Durée : 4 minutes
Niveau de cuisson :
Grille : 3ème niveau en partant
du bas



Curry d'agneau exotique

2 personnes

Ingrédients

1 échalote
5 g de gingembre mariné
50 g de pousses de soja
15 g de pâte à curry rouge
½ c. à c. de sel
120 g de lait de coco
200 g d'épaule d'agneau
½ brin de citronnelle

Temps de préparation :
environ 1 heure 25 minutes

Temps de cuisson :
1 heure

1 Ciseler l'échalote et hacher le gingembre finement. Hacher ensuite grossièrement les pousses de soja.

2 Mélanger la pâte de curry au lait de coco. Détailler l'épaule d'agneau en fines tranches.

3 Verser tout ensemble avec la citronnelle dans le sachet sous-vide et mettre sous vide. (réglages voir ci-dessous)

4 Cuire le curry d'agneau. (réglages voir ci-dessous)

5 Retirer du sachet et servir directement. Accompagner de riz basmati.

Réglages Étape 3

Mettre le sachet sous vide
Niveau de mise sous vide 2

Réglages Étape 4

Mode de cuisson : Sous-vide
Température : 60 °C
Durée : 1 heure
Niveau de cuisson :
Grille : 2ème niveau en partant du bas



Poulet à l'orientale

2 personnes

Ingrédients

2 cuisses de poulet, complètes avec partie supérieure (de 225 g chacune)
1 ½ c. à c. de sel de mer ou Fleur de Sel
1 c. à c. de poivre de Tasmanie ou de poivre du Sichuan, concassé
1 c. à c. de ras el hanout
1–2 oranges, non traitées
6 dattes
50 g tomates cerises
50 g de noix de Macadamia
½ gousse de vanille
20 g de raisins secs

Accessoires :

Plat à gratin

Temps de préparation :

environ 3 heures 30 minutes

Temps de cuisson :

3 heures

1 Assaisonner le poulet avec le sel, le poivre et le ras el hanout. Peler un quart de zestes d'1 orange et répartir sur les cuisses.

2 Couper les dattes et les tomates cerises en quartier dans le sens de la longueur. Concasser grossièrement les noix. Presser les oranges. Gratter la vanille puis mélanger les 100 ml de jus avec les grains de vanille.

3 Verser tous les ingrédients ensemble dans le sachet sous-vide et mettre sous vide. (réglages voir ci-dessous)

4 Cuire les cuisses de poulet. (réglages voir ci-dessous)

5 Sortir du sachet, disposer dans un plat à gratin et terminer la cuisson. (réglages voir ci-dessous)

6 Accompagner de graines de couscous ou de riz.

Réglages Étape 3

Mettre le sachet sous vide
Niveau de mise sous vide 2

Réglages Étape 4

Mode de cuisson : Sous-vide
Température : 70 °C
Durée : 3 heures
Niveau de cuisson :
Grille : 2ème niveau en partant du bas

Réglages Étape 5

Mode de cuisson : Multigril
1ère étape : Préchauffer
Niveau 3
Durée : 6 minutes
2ème étape : griller
Niveau 3
Durée : 6 à 7 minutes
Niveau de cuisson :
Grille : 3ème niveau en partant du bas



Paupiettes de veau méditerranéenne

2 personnes

Ingrédients

50 g de tomates séchées
(dans l'huile)
2 filets d'anchois
1 c. à s. de câpres
50 g de parmesan
(en morceau)
8 aiguilles de romarin,
finement hachées
2 escalopes de veau fines
dans le quasi (de 100 à 130 g
chacune)
½ c. à c. de sel
½ c. à c. de poivre noir fraî-
chement moulu
1 c. à s. d'huile de tournesol
pour saisir la viande

Temps de préparation :
environ 1 heure et 40 minutes

Temps de cuisson :
1 heure et 10 minutes

>> Conseil :

Si les escalopes sont enroulées dans du film alimentaire avant leur mise sous vide, et sont ainsi «mises en forme», elles restent plus agréables visuellement lors de leur mise sous vide !

1 Egoutter les tomates séchées. Découper en tout petits dés les tomates, les filets d'anchois et les câpres. Râper finement le parmesan.

2 Mélanger tous les ingrédients préparés et hacher une nouvelle fois à l'aide d'un grand couteau, de sorte que tout soit bien mélangé.

3 Placer les escalopes de veau l'une à côté de l'autre sur le plan de travail. Badigeonner de farce, en prenant soin de laisser les bords libres. Rouler les tranches de viande du côté plus fin, placer dans un sachet sous vide et mettre sous vide. (réglages voir ci-dessous)

4 Cuire les paupiettes de veau. (réglages voir ci-dessous)

5 Sortir du sachet et saisir très brièvement tous les côtés dans l'huile sur une table de cuisson très chaude. Accompagner de risotto ou de pâtes au pesto.

Réglages Étape 3

Mettre le sachet sous vide
Niveau de mise sous vide 3

Réglages Étape 4

Mode de cuisson : Sous-vide
Température : 62 °C
Durée : 1 heure et 10 minutes
Niveau de cuisson :
Grille : 2ème niveau en partant du bas



Selle d'agneau Provençale

2 personnes

Ingrédients

1 petit oignon
5 olives
8 tomates cerises
2 c. à s. d'huile d'olive
¼ de gousse d'ail finement hachée
1 brin de romarin, aiguilles hachées
1 brin de thym, feuilles hachées
1 c. à s. de câpres
100 ml de vin rouge
200 g de selle d'agneau désossée
1 c. à c. de sel
Poivre

Temps de préparation :
environ 1 heure 25 minutes

Temps de cuisson :
1 heure

>> Conseil :

Selon votre goût, la viande peut également être très brièvement saisie puis être nappée de sauce.

1 Découper les oignons en petits dés, les olives en rondelles et les tomates en quartiers. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle, y verser les petits oignons coupés, l'ail, les herbes hachées, les câpres, les olives et les tomates, et faire suer légèrement.

2 Déglacer avec du vin rouge, et laisser l'alcool s'évaporer.

3 Saler et poivrer la selle d'agneau, placer la viande avec la sauce refroidie dans un sachet sous vide et mettre sous vide. (réglages voir ci-dessous)

4 Cuire la selle d'agneau. (réglages voir ci-dessous)

5 Retirer du sachet et servir. Accompagner de riz.

Réglages Étape 3

Mettre le sachet sous vide
Niveau de mise sous vide 2

Réglages Étape 4

Mode de cuisson : Sous-vide
Température : 58 °C
Durée : 1 heure
Niveau de cuisson :
Grille : 2ème niveau en partant du bas



Suprême de poularde en croûte de parmesan

2 personnes

Ingrédients

50 g de parmesan
6 aiguilles de romarin,
hachées
¼ de gousse d'ail, finement
émincée
½ c. à c. de sel
Poivre
10 g de câpres
50 g tomates cerises
300 g de blanc de poularde

Accessoires :

Plat à gratin

Temps de préparation :

environ 55 minutes

Temps de cuisson :

40 minutes

1 Râper le parmesan et mélanger avec les herbes hachées, les épices et les câpres coupés en deux. Couper les tomates cerises en quartiers.

2 Placer le blanc de poularde dans le sachet, parsemer de fromage au-dessus et en dessous de la viande. Y verser aussi les tomates et mettre le tout sous vide. (réglages voir ci-dessous)

3 Cuire le blanc de poularde. (réglages voir ci-dessous)

4 Sortir du sachet, disposer dans un plat à gratin et terminer la cuisson. (réglages voir ci-dessous)

5 Accompagner d'une assiette de légumes méditerranéens grillés (courgettes, poivrons et aubergines).

Réglages Étape 2

Mode de cuisson : sous-vide
Niveau de mise sous vide 3

Réglages Étape 3

Mode de cuisson : Sous-vide
Température : 62 °C
Durée : 40 minutes
Niveau de cuisson :
Grille : 2ème niveau en partant du bas

Réglages Étape 4

Mode de cuisson : Multigril
1ère étape : Préchauffer
Niveau 3
Durée : 6 minutes
2ème étape : griller
Niveau 3
Durée : 6 à 7 minutes
Niveau de cuisson :
Grille : 3ème niveau en partant du bas



Chateaubriand de bœuf

2 personnes

Ingrédients

2 filets de bœuf
Chateaubriand
(hauteur env. 4 cm)
2 branches de thym, feuilles
hachées
½ c. à c. Fleur de Sel
½ c. à c. de poivre noir
1 c. à s. d'huile d'olive

Temps de préparation :
environ 2 heures 10 minutes

Temps de cuisson :
2 heures

1 Assaisonner la viande avec du thym haché, verser dans le sachet sous vide et mettre sous vide.
(réglages voir ci-dessous)

2 Cuire la viande.
(réglages voir ci-dessous)

3 Sortir du sachet, faire saisir très brièvement dans l'huile, des deux côtés dans une poêle très chaude puis saler et poivrer. Accompagner de frites et de sauce Béarnaise.

Réglages Étape 1

Mettre le sachet sous vide
Niveau de mise sous vide 3

Réglages Étape 2

Mode de cuisson : Sous-vide
Température : 56 °C
Durée : 2 heures
Niveau de cuisson :
Grille : 2ème niveau en partant du bas



Filet mignon de porc aux pommes

2 personnes

Ingrédients

40 g de pommes
1 c. à s. de moutarde
grossière, piquante (env. 15 g)
1 c. à c. de sel
½ c. à c. de poivre
1 c. à c. d'huile de noix
1 c. à s. sirop d'érable
(env. 15 g)
250 g de filet mignon de porc,
prêt à cuisiner

Temps de préparation :
environ 1 heure et 15 minutes

Temps de cuisson :
1 heure

1 Découper les pommes en quartiers, épépiner et couper en tranches. Placer les tranches de pommes dans la largeur dans le sachet sous vide.

2 Mélanger le sel, le poivre, l'huile de noix et le sirop d'érable, et répartir le mélange sur les quartiers de pommes. Badigeonner le filet mignon de moutarde, disposer sur les quartiers de pommes et mettre le tout sous vide.
(réglages voir ci-dessous)

3 Cuire le filet mignon de porc.
(réglages voir ci-dessous)

4 Sortir du sachet, réduire brièvement le bouillon dans une petite poêle et arroser le filet mignon découpé. Accompagner de purée de pommes de terre.

Réglages Étape 2

Mettre le sachet sous vide
Niveau de mise sous vide 3

Réglages Étape 3

Mode de cuisson : Sous-vide
Température : 63 °C
Durée : 1 heure
Niveau de cuisson :
Grille : 2ème niveau en partant
du bas



Poulet au citron

2 personnes

Ingrédients

1 citron, non traité
½ c. à c. de poivre du Sichuan, concassé
½ c. à c. de sel
½ c. à c. de thym frais, haché
1 c. à s. d'huile de tournesol
300 g de blanc de poulet
1 c. à s. de beurre

Temps de préparation :
environ 55 minutes

Temps de cuisson :
40 minutes

>> Conseil :

Pour adoucir le plat, ajouter 1 c. à c. d'huile d'olive au citron. Dans ce cas, utiliser uniquement une partie du zeste de citron.

1 Râper finement le zeste du citron préalablement lavé à l'eau chaude. Mélanger le zeste de citron au poivre, sel, thym et huile de tournesol.

2 Disposer le mélange sur le blanc de poulet, verser dans le sachet sous vide et mettre sous vide.
(réglages voir ci-dessous)

3 Cuire le blanc de poulet.
(réglages voir ci-dessous)

4 Sortir du sachet et dorer brièvement. Découper en fines tranches et dresser sur un lit de salade mesclun.

Réglages Étape 2

Mettre le sachet sous vide
Niveau de mise sous vide 3

Réglages Étape 3

Mode de cuisson : Sous-vide
Température : 62 °C
Durée : 45 minutes
Niveau de cuisson :
Grille : 2ème niveau en partant du bas



Légumes

Les bienfaits de la nature

La cuisson tout en douceur dans le tiroir sous vide accorde aux légumes tout le soin qui leur est dû. Pour leur effet bénéfique sur la santé et pour leur saveur, il est conseillé de consommer les légumes quotidiennement, en entrée, en plat de résistance ou dans les potées et autres plats uniques. Outre les variétés classiques, toujours appréciées, de plus en plus de nouvelles sélections viennent enrichir les menus. Dans la mesure du possible, la préférence doit être donnée aux légumes de saison, qui contiennent le plus de vitamines et de sels minéraux.





Chou-fleur à la moutarde

2 à 3 parts

Ingrédients

1 tête de chou-fleur moyenne
(env. 600 g)
150 g de crème fleurette
3 cuil. à soupe de moutarde
sucrée
½ c. à c. de sel
Poivre fraîchement moulu
1 c. à c. de sucre

Temps de préparation :
environ 50 minutes

Temps de cuisson :
40 minutes

1 Séparer le chou-fleur en bouquets. Mélanger la crème avec la moutarde, le sel, le poivre et le sucre, verser le tout avec les légumes dans un sachet sous vide et mettre sous vide. (réglages voir ci-dessous)

2 Cuire le chou-fleur. (réglages voir ci-dessous)

3 Servir chaud en accompagnant d'un poisson grillé et de pommes de terre persillées.

Réglages Étape 1

Mettre le sachet sous vide
Niveau de mise sous vide 2

Réglages Étape 2

Mode de cuisson : Sous-vide
Température : 85 °C
Durée : 40 minutes
Niveau de cuisson :
Grille : 2ème niveau en partant
du bas



Chou-rave à la crème

2 personnes

Ingrédients

180 g de chou-rave, épluché
40 g de crème fleurette
20 g de beurre
½ c. à c. Fleur de Sel
Un peu de poivre blanc
fraîchement moulu

Temps de préparation :
environ 45 minutes

Temps de cuisson :
30 minutes

>> Conseil :

La sauce peut si nécessaire être épaissie sur la zone de cuisson avec un peu de maïzena.

La sauce convient également bien à la préparation d'autres sortes de légumes.

1 Découper le chou-rave en juliennes, verser avec d'autres ingrédients dans le sachet sous vide et mettre sous vide. (réglages voir ci-dessous)

2 Cuire le chou-rave. (réglages voir ci-dessous)

3 Retirer du sachet et servir directement. Accompagne parfaitement une belle pièce de viande et des pommes de terre vapeur.

Réglages Étape 1

Mettre le sachet sous vide
Niveau de mise sous vide 3

Réglages Étape 2

Mode de cuisson : Sous-vide
Température : 85 °C
Durée : 30 minutes
Niveau de cuisson :
Grille : 2ème niveau en partant du bas



Fondant de légumes façon ratatouille

2 à 3 parts

Ingrédients

1 poivron rouge
1 poivron jaune
½ courgette
6 tomates cerises
6 champignons de Paris
1 échalote
¼ gousse d'ail en petits dés
½ c. à c. de feuilles de thym, hachées
1 c. à c. de basilic frais haché
1 c. à c. de gros sel
½ c. à c. de poivre noir fraîchement moulu
2 c. à s. d'huile d'olive
2 à 3 brins de romarin

Temps de préparation :
environ 1 heure et 10 minutes

Temps de cuisson :
40 minutes

1 Laver les légumes, éplucher si nécessaire et couper en petits morceaux de même taille.

2 Emincer l'échalote et la mélanger à l'ail, aux épices et aux herbes.

3 Verser tout dans le sachet sous-vide et mettre sous vide. (réglages voir ci-dessous)

4 Cuire les légumes. (réglages voir ci-dessous)

5 Retirer du sachet, disposer sur les assiettes et décorer avec un brin de romarin. Convient parfaitement en accompagnement d'une viande forte en goût.

Réglages Étape 3

Mettre le sachet sous vide
Niveau de mise sous vide 3

Réglages Étape 4

Mode de cuisson : Sous-vide
Température : 65 °C
Durée : 40 minutes
Niveau de cuisson :
Grille : 2ème niveau en partant du bas



Asperges blanches

2 personnes

Ingrédients

500 g d'asperges blanches
(d'épaisseur moyenne)
1 citron, non traité
30 g de beurre
½ c. à c. de sucre
½ c. à c. Fleur de Sel

Temps de préparation :
environ 45 minutes

Temps de cuisson :
30 minutes

1 Eplucher les asperges. Râper 1 zeste du citron préalablement lavé à l'eau chaude, placer dans le sachet sous vide avec les asperges et les autres ingrédients puis mettre sous vide. (réglages voir ci-dessous)

2 Cuire les asperges. (réglages voir ci-dessous)

3 Sortir du sachet et servir avec des pommes de terre vapeur salées et une escalope panée.

Réglages Étape 1

Mettre le sachet sous vide
Niveau de mise sous vide 3

Réglages Étape 2

Mode de cuisson : Sous-vide
Température : 85 °C
Durée : 30 minutes
Niveau de cuisson :
Grille : 2ème niveau en partant du bas



Salade de chou tiède sauce à l'orange

2 personnes

Ingrédients

½ chou chinois (env. 250 g)
2 petites oranges
5 c. à c. de crème balsamique
blanche
½ c. à c. de sel
1 c. à c. de sucre
un peu de poivre noir
fraîchement moulu

Temps de préparation :
environ 30 minutes

Temps de cuisson :
15 minutes

1 Retirer les feuilles extérieures du chou chinois, retirer la cote (partie centrale) et découper le chou en fines lamelles. Eplucher 1 orange à vif et lever les suprêmes, retirer pour ce faire complètement la peau blanche. Retirer les suprêmes dans le sens de la hauteur. Presser la 2ème orange.

2 Placer le chou chinois et les suprêmes d'orange dans le sachet sous vide. Mélanger 50 ml de jus pressé frais au reste des ingrédients crème balsamique, sel, sucre et poivre), placer aussi dans le sachet et mettre le tout sous vide.
(réglages voir ci-dessous)

3 Cuire le chou chinois.
(réglages voir ci-dessous)

4 Sortir du sachet et servir froid ou tiède. Accompagne parfaitement la volaille ou les plats de viande grillée.

Réglages Étape 2

Mettre le sachet sous vide
Niveau de mise sous vide 2

Réglages Étape 3

Mode de cuisson : Sous-vide
Température : 65 °C
Durée : 15 minutes
Niveau de cuisson :
Grille : 2ème niveau en partant
du bas



Confit de tomates cerises

2 personnes

Ingrédients

300 g de tomates cerises
8 aiguilles de romarin,
finement hachées
1 tige de basilic, feuilles
hachées
¼ gousse d'ail coupée en
petits dés
3 c. à s. d'huile d'olive
½–1 c. à c. de gros sel
½ c. à c. de poivre noir
fraîchement moulu

Temps de préparation :
environ 55 minutes

Temps de cuisson :
40 minutes

1 Laver les tomates, verser avec les autres ingrédients (romarin, basilic, ail, huile d'olive, sel et poivre) dans le sachet sous vide et mettre sous vide. (réglages voir ci-dessous)

2 Cuire le confit de tomates. (réglages voir ci-dessous)

3 Sortir du sachet et servir chaud. Accompagne parfaitement les pâtes fraîches ou les grillades.

Réglages Étape 1

Mettre le sachet sous vide
Niveau de mise sous vide 2

Réglages Étape 2

Mode de cuisson : Sous-vide
Température : 65 °C
Durée : 40 minutes
Niveau de cuisson :
Grille : 2ème niveau en partant
du bas



Fines rondelles de carottes arôme vanille

2 personnes

Ingrédients

250 g de carottes
½-1 gousse de vanille
30 g de bouillon de légumes
1 c. à s. de persil, coupé très finement
½-1 c. à c. de gros sel
Poivre noir fraîchement moulu
30 g de beurre

Temps de préparation :
environ 50 minutes

Temps de cuisson :
40 minutes

>> Conseil :

Il est possible d'utiliser du bouillon de veau à la place du bouillon de légumes.

1 Eplucher les carottes et découper en fines rondelles. Ouvrir la gousse de vanille en deux et gratter les grains, puis dissoudre dans le bouillon de légumes.

2 Verser tout ensemble avec les épices (persil, sel et poivre) et les noisettes de beurre dans le sachet sous-vide et mettre sous vide. (réglages voir ci-dessous)

3 Cuire les carottes. (réglages voir ci-dessous)

4 Sortir du sachet et servir chaud. Accompagne parfaitement la viande saisie ou le rôti de veau.

Réglages Étape 2

Mettre le sachet sous vide
Niveau de mise sous vide 3

Réglages Étape 3

Mode de cuisson : Sous-vide
Température : 85 °C
Durée : 40 minutes
Niveau de cuisson :
Grille : 2ème niveau en partant du bas



Sauces

Tout ce qui vient du ciel est béni

La sauce dans tous ses états : l'asperge ne se conçoit pas sans elle, elle sublime les entremets, quant aux viandes et aux poissons, ils se détendent sous ce délicieux nappage. Qu'il s'agisse d'un grand classique tel que la sauce hollandaise ou de créations pleines d'imagination, une bonne sauce constitue la touche finale idéale de la plupart des plats. Le fait d'alterner entre l'une et l'autre sauce permet de redécouvrir une même recette sous un oeil différent : crémeuse hier, poivrée aujourd'hui, fruitée demain ou encore auréolée d'une touche de luxe, avec de la truffe par exemple.





La royale

Ingrédients

3 oeufs (calibre M)
180 ml de lait
½ c. à c. de sel
un peu de noix de muscade,
fraîchement râpé

Temps de préparation :
environ 35 minutes

Temps de cuisson :
30 minutes

>> Conseil :

Après la cuisson, la royale peut être soit détaillée à l'aide d'emporte-pièces soit découpée au couteau.

1 Dans un plat, battre les oeufs avec le lait et les épices, verser dans un sachet sous vide et mettre sous vide.
(réglages voir ci-dessous)

2 Cuire les oeufs liquides.
(réglages voir ci-dessous)

3 Découper le sachet sur 3 côtés, mettre en forme la royale et servir en accompagnement d'un bouillon de bœuf clair.

Réglages Étape 1

Mettre le sachet sous vide
Niveau de mise sous vide 2

Réglages Étape 2

Mode de cuisson : Sous-vide
Température : 80 °C
Durée : 30 minutes
Niveau de cuisson :
Grille : 2ème niveau en partant du bas



Sauce hollandaise light

3 à 4 parts

Ingrédients

3 œufs
250 g de crème fleurette
1 c. à c. de sel
4 c. à s. de vin blanc
1-2 c. à c. de moutarde,
moyenne fort
Un peu de sucre
un peu de poivre noir
fraîchement moulu

Temps de préparation :
environ 40 minutes

Temps de cuisson :
30 minutes

>> Conseil :

Vous pouvez aromatiser la sauce de base selon vos goûts avec des herbes ou du concentré de tomate.

1 Mélanger les oeufs avec de la crème et du sel dans le mixeur ou dans le bras mixeur. Verser la préparation dans le sachet sous vide et mettre sous vide. (réglages voir ci-dessous)

2 Cuire la préparation. (réglages voir ci-dessous)

3 Dans l'intervalle, mélanger le vin avec la moutarde dans une petite casserole, et faire réduire de moitié.

4 Malaxer le sachet après cuisson. Mixer la préparation dans un récipient haut ou dans un mixeur en réduisant le mélange moutarde - vin blanc. Rectifier l'assaisonnement avec du sucre et du poivre.

5 La sauce peut être servie avec des asperges et d'autres légumes.

Réglages Étape 1

Mettre le sachet sous vide
Niveau de mise sous vide 2

Réglages Étape 2

Mode de cuisson : Sous-vide
Température : 76 °C
Durée : 30 minutes
Niveau de cuisson :
Grille : 2ème niveau en partant du bas



Sauce chocolat

3 à 4 parts

Ingrédients

100 g de chocolat noir à 70 %
70 g de crème fleurette
20 g de beurre

Temps de préparation :
environ 35 minutes

Temps de cuisson :
30 minutes

1 Casser grossièrement le chocolat, verser le avec la crème et le beurre dans le sachet sous vide puis mettre sous vide. (réglage voir ci-dessous)

2 Cuire la sauce. (réglages voir ci-dessous)

3 Pour terminer, malaxer le sachet et servir la sauce chaude. Convient parfaitement pour agrémenter les fruits rouges, la glace vanille ou du gâteau.

Réglages Étape 1

Mettre le sachet sous vide
Niveau de mise sous vide 2

Réglages Étape 2

Mode de cuisson : Sous-vide
Température : 62 °C
Durée : 30 minutes
Niveau de cuisson :
Grille : 2ème niveau en partant du bas



Sauce vanille minute

3 à 4 parts

Ingrédients

1 gousse de vanille
3 œufs
250 g de crème fleurette
30 g de sucre

Temps de préparation :
environ 40 minutes

Temps de cuisson :
30 minutes

1 Couper la gousse de vanille dans le sens de la longueur, gratter les graines et les incorporer avec les œufs, la crème et le sucre au mixeur ou au bras mixeur.

2 Verser la préparation vanille dans le sachet sous-vide et mettre sous vide.
(réglages voir ci-dessous)

3 Cuire la préparation.
(réglages voir ci-dessous)

4 Pour terminer, bien malaxer le sachet, utiliser directement ou laisser refroidir. Convient parfaitement pour agrémenter les fruits rouges.

Réglages Étape 2

Mettre le sachet sous vide
Niveau de mise sous vide 2

Réglages Étape 3

Mode de cuisson : Sous-vide
Température : 76 °C
Durée : 30 minutes
Niveau de cuisson :
Grille : 2ème niveau en partant du bas



Recettes marinées

Les milles et une saveur de l'acidité

Il est possible de varier les plaisirs de la marinade en version classique avec de l'huile, du vinaigre et des épices ou plus rare avec du basilic et du jus de citron vert. Les combinaisons sont multiples. Alors que cette méthode était utilisée à l'origine pour conserver les aliments, elle sert aujourd'hui principalement à obtenir une expérience gustative harmonieuse ou pour adoucir la texture des viandes et poissons. Il est même possible de varier le goût des fruits et légumes avec de tout nouveaux arômes. N'ayez pas peur, testez de nouveaux accords de goût et laissez vous transporter par nos recettes. Au final, „l'acidité“ n'est pas seulement amusant, mais aussi très bon !





Huile parfumée aux herbes

Ingrédients

150 ml d'huile d'olive douce
10 g de brins de romarin
10 g de branches de thym
10 g d'ail frais, coupé en petits morceaux
1 ½ c. à c. de poivre noir, grossièrement concassé
1 c. à c. de sel

Temps de préparation :
environ 48 heures 10 minutes

Temps de marinade :
48 heures

>> Conseil :

L'huile parfumée aux herbes peut être utilisée notamment en mélange pour des marinades par exemple en nappage des crevettes pour des brochettes.

L'huile parfumée convient particulièrement bien pour arroser un plat.

1 Verser tous les ingrédients dans le sachet sous-vide et mettre sous vide.
(réglages voir ci-dessous)

2 Laisser infuser au moins 48 heures au réfrigérateur.

3 Plus le temps de marinade est long, plus l'arôme de l'huile sera intensif.

4 L'aromatisation est accélérée si à la fin du temps de la marinade l'huile est mélangée à la moitié des herbes (pour le romarin et le thym uniquement les aiguilles ou les feuilles) et des épices.

Réglages Étape 1

Mettre le sachet sous vide
Niveau de mise sous vide 2



Crevettes à l'huile piquante et ail

2 personnes

Ingrédients

12 crevettes (16 g chacune), sans tête, déveinées
1 piment rouge
1 grande ou 2 petites gousses d'ail, coupées en fines lamelles
½ c. à c. de sel
Poivre noir fraîchement moulu
50 g d'huile d'olive

Temps de préparation :
environ 2 heures 15 minutes

Temps de marinade :
2 heures

1 L1 Laver les crevettes, sécher en les tamponnant et placer dans un sachet sous vide. Réchauffer un peu l'huile. Découper le piment et ajouter l'huile et l'ail. Laisser de nouveau refroidir l'huile.

2 Placer ensuite dans le sachet sous vide les crevettes puis saler et poivrer et mettre sous vide. (réglages voir ci-dessous)

3 Laisser mariner 2 heures dans le réfrigérateur.

4 Sortir les crevettes du sachet, retirer l'ail et cuire sur le gril ou dans une poêle chaude. Accompagner d'une salade d'été fraîche.

Réglages Étape 2

Mettre le sachet sous vide
Niveau de mise sous vide 3



Salade de concombres à l'asiatique

2 personnes

Ingrédients

160 g de concombre
1 c. à s. sirop d'érable
1 c. à s. de sauce aigre douce
1 c. à c. de sauce soja
½ c. à c. d'huile de sésame, grillé
¼ c. à c. de sel

Temps de préparation :
environ 45 minutes

Temps de marinade :
30 minutes

1 Eplucher grossièrement le concombre de sorte qu'il reste quelques bandes de pelure. Couper maintenant en très fines rondelles, et placer à plat dans le sachet sous vide.

2 Faire une marinade avec le reste des ingrédients. Verser la sur les rondelles de concombre dans le sachet et mettre sous vide.
(réglages voir ci-dessous)

3 Laisser mariner 30 minutes au réfrigérateur.

4 Sortir du sachet et servir comme accompagnement pour les sushis ou les rouleaux de printemps.

Réglages Étape 2

Mettre le sachet sous vide
Niveau de mise sous vide 2



Blanc de poulet Tandoori

2 à 3 parts

Ingrédients

300 à 400 g de blanc de poulet
100 g de yaourt (3,5 % de matières grasses)
2 à 3 c. à c. de pâte à curry rouge
2 c. à c. de gros sel

Temps de préparation :
environ 1 heure 15 minutes

Temps de marinade :
1 heure

1 Rincer et sécher le blanc de poulet. Bien mélanger dans un plat le yaourt avec le reste des ingrédients, et badigeonner la viande. Verser tout dans le sachet sous vide et mettre sous vide. (réglages voir ci-dessous)

2 Laisser mariner 1 heure au réfrigérateur.

3 Sortir les blancs de poulet du sachet, et placer sur le grill. Accompagner d'une salade de lentilles.

>> Conseil :

Grâce au yaourt, la viande sera particulièrement tendre lorsqu'elle sera grillée.

Réglages Étape 1

Mettre le sachet sous vide
Niveau de mise sous vide 3



Saumon mariné aux épices

2 à 3 parts

Ingrédients

300 g de filet de saumon en morceau (sans peau)
80 g de gros sel
80 g de sucre roux de canne
2 c. à s. de graines de moutarde
1 c. à s. de curry

Temps de préparation :
environ 4 heures 15 minutes

Temps de marinade :
4 heures min.

>> Conseil :

Le saumon est sublimé de manière traditionnelle avec de la crème épaisse sur un blini ou un röstli. Il agrmente aussi une salade croquante.

1 Mélanger les épices (sel, sucre, graines de moutarde et curry). Badigeonner en le filet de saumon. Placer le tout dans un sachet sous vide puis mettre sous vide.
(réglages voir ci-dessous)

2 Laisser mariner 4 à 6 heures max. au réfrigérateur.

3 Sortir du sachet, rincer le mélange d'épices et sécher le filet en le tamponnant. Couper en très fines tranches et dresser.

Réglages Étape 1

Mettre le sachet sous vide
Niveau de mise sous vide 3



Salade fruitée au céleri branches

2 personnes

Ingrédients

140 g de céleri branches
70 g de raisin blanc, sans pépin
1 c. à s. de vinaigre balsamique blanc
20 g d'huile de truffe
1 c. à c. de sirop d'agave
½ c. à c. de sel

Temps de préparation :
environ 3 heures 15 minutes

Temps de marinade :
3 heures

>> Conseil :

Il est possible d'utiliser également de l'huile de truffe, de noisette ou une huile neutre.

Pour décorer de manière raffinée le plat, ajouter sur la salade des morceaux concassés de noisettes ou de noix grillés.

1 Laver le céleri branches et les grappes de raisin, et couper de biais en fines tranches, placer avec les autres ingrédients dans un sachet sous vide et mettre sous vide.
(réglages voir ci-dessous)

2 Laisser mariner 3 heures dans le réfrigérateur.

3 Sortir du sachet et servir en accompagnement du poisson ou de grillade.

Réglages Étape 1

Mettre le sachet sous vide
Niveau de mise sous vide 2



Carpaccio d'ananas exotique

2 personnes

Ingrédients

½ d'ananas, frais
6 cl de whisky
2 c. à s. de sucre roux
100 ml d'eau
1 brin de citronnelle
1 c. à c. de baies roses,
grossièrement concassées
½ c. à c. de poivre vert,
grossièrement concassé

Temps de préparation :
environ 2 heures 30 minutes

Durée de marinade :
2 heures au moins

1 Eplucher l'ananas et couper le en quartiers. Retirer la partie centrale et couper les quartiers en fines tranches. Répartir les morceaux de manière uniforme dans le sachet sous vide.

2 Faire bouillir le whisky brièvement dans une petite casserole, ajouter le sucre et laisser bouillir le tout une nouvelle fois. Faire réduire de moitié.

3 Couper la citronnelle en deux dans le sens de la longueur, couper des morceaux de 10 cm de long. Déposer dans la sachet sous vide sur les tranches d'ananas avec le poivre, les baies roses et le liquide et mettre sous vide. (réglages voir ci-dessous)

4 Faire mariner 2 à 24 heures dans le réfrigérateur. Sortir du sachet et servir comme accompagnement sucré à une glace, des crèmes mais aussi du gâteau au chocolat.

>> Conseil :

L'arôme est plus intense lors de temps de marinade plus long.

Réglages Étape 3

Mettre le sachet sous vide
Niveau de mise sous vide 3



Fraises au balsamique

2 personnes

Ingrédients

160 g de fraises
½ c. à c. de poivre vert
15 g de vinaigre balsamique
mûri
1 c. à c. de sucre

Temps de préparation :
environ 2 heures 10 minutes

Temps de marinade :
2 heures

1 Laver les fraises, retirer les queues et placer dans le sachet de vide avec le côté découpé vers le bas.

2 Mélanger le reste des ingrédients, ajouter les aux fraises dans le sachet sous vide et mettre sous vide.
(réglages voir ci-dessous)

3 Laisser mariner 2 heures dans le réfrigérateur.

4 Sortir du sachet et servir en dessert seul ou avec une boule de glace vanille.

>> Conseil :

Pour obtenir un goût de vinaigre balsamique plus intense, les fraises peuvent être coupées en deux ou en petits morceaux avant d'être marinées.

Réglages Étape 2

Mettre le sachet sous vide
Niveau de mise sous vide 2



Sucre parfumé à l'orange et à la menthe

Ingrédients

1-2 oranges, non traitées
200 g de sucre
5 feuilles de menthe

Temps de préparation :
environ 24 heures 20 minutes

Temps de marinade :
24 heures

1 Râper le zeste de l'orange préalablement lavée à l'eau chaude et couper le en très fines lamelles. Couper également la menthe en fines bandes.

2 Verser tout avec le sucre dans le sachet sous-vide, mélanger et mettre sous vide. (réglages voir ci-dessous)

3 Laisser infuser au moins 24 heures.

4 Placer le sucre sorti du sachet sur une assiette, laisser un peu sécher puis malaxer brièvement pour terminer.

>> Conseil :

Le sucre fruité-épicé convient bien pour adoucir les crèmes ou gratiner les fruits..

Réglages Étape 2

Mettre le sachet sous vide
Niveau de mise sous vide 3



Pastèque et son pesto au basilic fruité

2 à 3 parts

Ingrédients

500 g de pastèque sans pépins (300 g épluchée)
1–2 citrons vert, non traités
2 c. à c. de sucre roux de canne

Pour le pesto :

50 g d'huile de pépins de raisin
1 botte de basilic
2 c. à s. rase (30 g) de sucre roux de canne

Pour décorer :

50 g de chocolat blanc

Temps de préparation :

environ 1 heure et 30 minutes

Temps de marinade :

au moins 1 heure

>> Conseil :

Un dessert estival léger et parfait.
Un plaisir pour les yeux pour bien terminer son repas.

1 Eplucher la pastèque, couper la chair en fines tranches et placer à plat dans un sachet sous vide. Râper finement le zeste de citrons vert préalablement lavés à l'eau chaude puis presser le jus.

2 Mélanger 1 c. à c. de zeste de citron vert et 2 c. à c. de jus de citron vert avec le sucre. Répartir le mélange sur les tranches de pastèque et mettre sous vide.
(réglages voir ci-dessous)

3 Laisser mariner au moins 1 heure au réfrigérateur.

4 Pour le pesto, mélanger l'huile, le basilic, le sucre et 30 g de jus de citron vert au mixeur ou à l'aide d'un bras mixeur afin d'obtenir une crème très légère.

5 Faire des copeaux très fins de chocolat à l'aide de l'épluche légumes.

6 Sortir la pastèque du sachet et dresser avec les copeaux de chocolat et le pesto.

Réglages Étape 2

Mettre le sachet sous vide
Niveau de mise sous vide 3



Desserts

Douces tentations

Que serait un repas sans ce point d'orgue qui flatte le palais des gourmands ? Un dessert, c'est une main tendue, un signe de tendresse et de gratitude pour ces moments partagés, un bouquet final offert à ses invités. A base de fruits frais, de chocolat amer, d'alcool pétillant ou gorgé des douces saveurs du sucre et de la crème, les convives aiment à se laisser surprendre par son inventivité et ses mariages de saveurs. Salué lorsqu'il apparaît, le dessert suscite d'autant plus d'enthousiasme que sa présentation reflète la créativité de ses hôtes. Prenez le temps de vous faire plaisir !





Compotée de pommes et figues fraîches

2 à 3 parts

Ingrédients

1 pomme acide (env. 200 g)
(par ex. Boskoop)
100 g de figues fraîches
50 g de cranberries
50 g de pignons
2 cuil. à soupe de miel
1/3 de brin de citronnelle

Temps de préparation :
environ 1 heure

Temps de cuisson :
40 minutes

1 Couper la pomme en quartiers et supprimer la partie centrale. Couper encore en deux le quartier dans le sens de la longueur puis couper en tranches pas trop fines. Eplucher les figues et couper en lamelles.

2 Mélanger tous les ingrédients dans le sachet sous-vide et mettre sous vide. (réglages voir ci-dessous)

3 Cuire la compotée. (réglages voir ci-dessous)

4 Sortir du sachet. La compotée peut agrémenter un dessert avec de la glace ou du pudding. Elle convient aussi parfaitement en accompagnement sucré d'une assiette de fromages.

Réglages Étape 2

Mettre le sachet sous vide
Niveau de mise sous vide 2

Réglages Étape 3

Mode de cuisson : Sous-vide
Température : 80 °C
Durée : 40 minutes
Niveau de cuisson :
Grille : 2ème niveau en partant du bas



Pommes au four

2 à 3 parts

Ingrédients

2–3 pommes (par ex. Boskoop)
40 g d'amandes hachées
1 citron, non traité
100 g de pâte d'amande
1 pointe de couteau de cannelle
1 c. à s. d'amandes effilées
1 c. à s. de rhum
2 c. à s. de sucre glace

Accessoires :

Plat à gratin

Temps de préparation :

environ 1 heure et 40 minutes

Temps de cuisson :

1 heure 15 minutes

1 Retirer le cœur des pommes.
Griller les amandes hachées dans la poêle et râper 1 c. à c. de zeste de citron préalablement lavé à l'eau chaude.

2 Mélanger les amandes grillées et le zeste de citron avec les autres ingrédients et verser la préparation dans le trou de la pomme.

3 Verser les pommes ainsi préparées dans le sachet sous-vide et mettre sous vide. (réglages voir ci-dessous)

4 Cuire les pommes. (réglages voir ci-dessous)

5 Sortir du sachet, placer dans un moule à gratin et gratiner. (réglages voir ci-dessous)
Accompagner de sauce vanille.

Réglages Étape 3

Mettre le sachet sous vide
Niveau de mise sous vide 3

Réglages Étape 4

Mode de cuisson : Sous-vide
Température : 85 °C
Durée : 1 heure 15 minutes
Niveau de cuisson :
Grille : 2ème niveau en partant du bas

Réglages Étape 5

Mode de cuisson : Multigril
Niveau 3
Durée : 8 minutes
Niveau de cuisson :
Grille : 3ème niveau en partant du bas



Nectarine aux cranberries

2 personnes

Ingrédients

2 nectarines mûres
(200 g chacune)
2 c. à s. de cranberries
1 c. à s. de sucre vanillée
2 c. à s. de sirop de pêche

Temps de préparation :
environ 40 minutes

Temps de cuisson :
30 minutes

1 Couper les nectarines en deux et retirer les noyaux. Verser dans l'ouverture un peu de sucre vanillé puis les cranberries.

2 Verser la moitié de la préparation dans le sachet sous-vide. Ajouter le sirop et mettre sous vide.
(réglages voir ci-dessous)

3 Cuire les nectarines.
(réglages voir ci-dessous)

4 Sortir du sachet et servir.
Peut être servi avec des gâteaux de semoules.

Réglages Étape 2

Mettre le sachet sous vide
Niveau de mise sous vide 2

Réglages Étape 3

Mode de cuisson : Sous-vide
Température : 62 °C
Durée : 30 minutes
Niveau de cuisson :
Grille : 2ème niveau en partant du bas



Pêches au porto

2 personnes

Ingrédients

2 pêches mûres
(200 g chacune)
4 c. à s. de porto
1 c. à s. de sucre vanillée

Temps de préparation :
environ 40 minutes

Temps de cuisson :
30 minutes

1 Couper les pêches en deux et retirer les noyaux. Verser au centre un peu de sucre vanillé et cuire les oreillons dans un sachet sous vide.

2 Faire cuire le porto puis laisser refroidir, verser dans le sachet et tout mettre sous vide. (réglages voir ci-dessous)

3 Cuire les pêches. (réglages voir ci-dessous)

4 Sortir du sachet et servir avec une boule de glace.

Réglages Étape 2

Mettre le sachet sous vide
Niveau de mise sous vide 2

Réglages Étape 3

Mode de cuisson : Sous-vide
Température : 62 °C
Durée : 30 minutes
Niveau de cuisson :
Grille : 2ème niveau en partant du bas



Prunes sauce orange amaretto

2 personnes

Ingrédients

4 prunes (80–100 g chacune)
1 orange, non traitée
50 g de sucre
2 c. à s. d'amaretto
½ bâton de cannelle

Temps de préparation :
environ 40 minutes

Temps de cuisson :
20 minutes

>> Conseil :

Les prunes ont encore plus de goût lorsqu'elles restent marinées quelques heures dans le réfrigérateur.

1 Couper les prunes en deux, retirer les noyaux et placer dans un sachet sous vide. Râper un zeste d'orange préalablement lavée à l'eau chaude. Presser pour terminer le jus de l'orange.

2 Caraméliser le sucre puis déglacer avec l'amaretto et le jus d'orange. Ajouter le bâton de cannelle et laisser cuire brièvement.

3 Verser la préparation sauce orange-amaretto dans le sachet et mettre sous vide. (réglages voir ci-dessous)

4 Cuire les prunes. (réglages voir ci-dessous)

5 Sortir du sachet et servir. Accompagne parfaitement une boule de glace vanille.

Réglages Étape 3

Mettre le sachet sous vide
Niveau de mise sous vide 2

Réglages Étape 4

Mode de cuisson : Sous-vide
Température : 70 °C
Durée : 20 minutes
Niveau de cuisson :
Grille : 2ème niveau en partant du bas



Rhubarbe à la vanille

2 personnes

Ingrédients

250 g de rhubarbe fraîche
1 gousse de vanille
70 g de sirop d'agave

Temps de préparation :
environ 20 minutes

Temps de cuisson :
13 minutes

1 Eplucher les bâtons de rhubarbe (retirer les fibres) et couper en dés. Couper la gousse de vanille dans le sens de la longueur, gratter les graines et mélanger avec le sirop d'agave.

2 Placer les morceaux de rhubarbe en vrac dans un sachet sous vide, ajouter le sirop d'agave et mettre sous vide. (réglages voir ci-dessous)

3 Cuire la rhubarbe. (réglages voir ci-dessous)

4 Verser d'abord le jus sorti directement du sachet dans une petite casserole puis laisser réduire. Dresser la rhubarbe avec le jus. Accompagne parfaitement une glace vanille ou des gaufres.

Réglages Étape 2

Mettre le sachet sous vide
Niveau de mise sous vide 3

Réglages Étape 3

Mode de cuisson : Sous-vide
Température : 75 °C
Durée : 13 minutes
Niveau de cuisson :
Grille : 2ème niveau en partant du bas



Recette de base pour crème glacée

2 à 3 parts

Ingrédients

½ gousse de vanille
3 jaunes d'oeuf (calibre M)
125 g de crème double
125 g de lait
(3,5 % de matières grasses)
50 g de sucre

Temps de préparation :
environ 50 minutes (+ temps
de refroidissement toute la
nuit + temps de préparation
de la glace en fonction de la
sorbetière)

Temps de cuisson :
25 minutes

>> Conseil :

Variations

1. Glace choco : ajouter 20 g de chocolat avant cuisson et 40 g de chocolat râpé avant la congélation.
2. Crème glacée aux fruits : mélanger jusqu'à 200 g de purée de fruits ou 100 g de fruits découpés grossièrement avant congélation.
3. Glace espresso avec pralin : mélanger 2 c. à c. dans une poudre café instantanée dissoute dans très peu d'eau chaude et 40 g de pralin avant congélation.

1 Couper la gousse de vanille dans le sens de la longueur, gratter les graines et les incorporer avec le jaune d'oeuf, la crème double, le lait et sucre au mixeur ou au bras mixeur.

2 Verser la préparation dans le sachet sous-vide et mettre sous vide.
(réglages voir ci-dessous)

3 Cuire la préparation.
(réglages voir ci-dessous)

4 Malaxer le sachet après cuisson et placer au réfrigérateur toute une nuit.

5 Selon votre goût, la recette de base peut être agrémenter d'autres ingrédients avant d'être travaillée dans la sorbetière.

Réglages Étape 2

Mettre le sachet sous vide
Niveau de mise sous vide 2

Réglages Étape 3

Mode de cuisson : Sous-vide
Température : 84 °C
Durée : 25 minutes
Niveau de cuisson :
Grille : 2ème niveau en partant
du bas



Recettes de A à Z

A		H	
Asperges blanches	56	Huile parfumée aux herbes	76
B		L	
Blanc de poulet Tandoori	82	La royale	66
C		Lotte aux agrumes et à l'estragon	26
Cabillaud aux zestes de citron	18	M	
Carpaccio d'ananas exotique	88	Magret de canard à l'asiatique	30
Chateaubriand de bœuf	42	N	
Chou-fleur à la moutarde	50	Nectarine aux cranberries	102
Chou-rave à la crème	52	P	
Compotée de pommes et figues fraîches	98	Pastèque et son pesto au basilic fruité	94
Confit de tomates cerises	60	Paupiettes de veau méditerranéenne	36
Coquilles Saint-Jacques, à la provençale	16	Pêches au porto	104
Crevettes à l'huile piquante et ail	78	Pommes au four	100
Crevettes vanille Bourbon	14	Poulet à l'orientale	34
Curry d'agneau exotique	32	Poulet au citron	46
F		Prunes sauce orange amaretto	106
Filet de carrelet au bacon	24	R	
Filet de dorade à l'italienne	12	Recette de base pour crème glacée	110
Filet de sébaste aux tomates séchées	22	Rhubarbe à la vanille	108
Filet mignon de porc aux pommes	44		
Fines rondelles de carottes arôme vanille	62		
Fondant de légumes façon ratatouille	54		
Fraises au balsamique	90		

S

Salade de chou tiède sauce à l'orange	58
Salade de concombres à l'asiatique	80
Salade fruitée au céleri branches	86
Sauce chocolat	70
Sauce hollandaise light	68
Sauce vanille minute	72
Saumon à l'aneth	20
Saumon mariné aux épices	84
Selle d'agneau Provençale	38
Sucre parfumé à l'orange et à la menthe	92
Suprême de poularde en croûte de parmesan	40

Mes recettes



Mes recettes



Mes recettes



Mes recettes



Mes recettes



Mes recettes



Mes recettes



Impressum

Rédaction :
Cuisine d'essai, usine de Bünde
Développement des recettes :
Cuisine d'essai, usine de Bünde en
association avec
Miele Tafelkünstler Marcus Schneider
Photographie :
Martina Urban
Styling :
Frauke Riekmann
Foodstyling :
Jens Piotraschke
Conception et production :
Miele Communication International, Gütersloh

Reproduction même partielle uniquement sur
autorisation expresse de Miele & Cie. KG avec
citation des sources.

© Miele & Cie. KG; Gütersloh
Sous réserve de modifications
1. édition
M.-Nr. 10 343 230 (01/16)
Code SAP : 98505930
Prix : 15,90 €