

## La cuisson sous vide

Il faut considérer cette méthode de cuisson d'une autre façon que la cuisson traditionnelle.

La cuisson sous vide à température contrôlée est une méthode de cuisson à basse température, parfois pendant de longues heures, réalisée dans un sachet plastique sous vide, scellé. La cuisson sous vide se différencie des méthodes de cuisson conventionnelles de deux façons :



- L'aliment cru est mis sous vide dans un sac fabriqué a cet effet\*
- La cuisson de l'aliment est réalisée avec un contrôle précis de la température.

La cuisson sous vide a de plus en plus d'adeptes.

Duropac vous présente ici les grandes lignes de ce procédé ainsi que les outils nécessaires pour ce faire en toute sécurité.

## Normes de température

Les normes gouvernementales pour les sacs bouillables traditionnels permettent jusqu'à 100°C (212°F), pour un maximum de 20 minutes.

Nous vous recommandons de ne pas dépasser le 100°C (212°F). Le polyéthylène risque de fondre ou de ramollir au point de laisser un dépôt de plastique sur les aliments. Toutefois, en cuisson lente à des températures bien contrôlées, il est possible de cuire les aliments pendant plusieurs heures continues.

## Principes de la cuisson sous vide

Le sachet pour la cuisson sous vide\* permet d'éviter les pertes par évaporation des composés volatils, de l'eau ou des jus pendant la cuisson et également de limiter les mauvais goûts pouvant provenir de l'oxydation de certains aliments.



Le sachet pour la cuisson sous vide\* permet également de réduire la croissance des bactéries aérobies et autorise un transfert thermique performant de l'eau (ou de la vapeur) vers l'aliment à cuire.

Un contrôle précis de la température est important, notamment lors de la cuisson des poissons, viandes et volailles.

Celle-ci peut varier beaucoup dépendant du produit que l'on veut cuire. Dans la majorité des cas, la température de cuisson sera entre 50°C et 90°C (120°F et 190°F) et pour la plupart des viandes ce sera entre 55°C et 65°C (130°F et 150°F), sur une longue période de temps.

\* DUROPAC *Cuisine* - le véritable sac à cuisson sous vide.

Contactez nos spécialistes pour tous vos besoins d'emballage.

duropac@duropac.com  
**www.duropac.com**

## Équipements

### Ce dont vous aurez besoin

- Cloche professionnelle pour sous vide
- Véritable sac sous vide à cuisson\*
- Thermomètre digital
- Bains marie, fours vapeur, bains thermostaté ou circulateur thermique



## SACS À CUISSON DUROPAC Cuisine COOKING POUCHES

### Véritables sacs à cuisson sous vide

#### Nylon / polyéthylène - 3 mil

Dimension OD*	Qté/Bte
4 x 6	2000
4,75 x 11	2000
6 x 7	2000
6 x 8	3000
6 x 9	2000
6 x 12	2000
7 x 9	2000
7 x 15	1000
7,375 x 9,75	2000
8 x 8	2000
8 x 10	2000
8 x 12	2000
8 x 15	1000
8,75 x 12	2000
9 x 12	1000
10 x 10	1000
10 x 12	1000
10 x 13	1000
12 x 14	1000
12 x 16	500
12 x 18	500
14 x 16	500
14 x 18	500
14 x 20	500
16 x 20	500
16 x 26	250

#### Nylon / polyéthylène - 4 mil

Dimension OD*	Qté/Bte
6 x 10	2000
7 x 11	2000
8 x 12	1000
12 x 16	500
12 x 18	500
12 x 22	500
12 x 26	500
14 x 16	500
16 x 22	500
16 x 26	250
18 x 26	500
20 x 25	250

N.B. : Autres grandeurs disponibles sur commande

\*OD : Mesures extérieures  
(Outside dimensions)

### ATTENTION !

Plusieurs produits peuvent prétendre être bouillables !

#### Ils ne le sont pas tous.

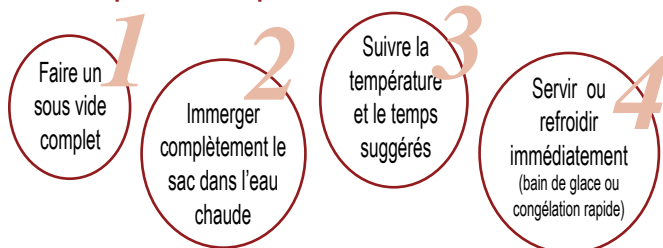
Un sac sous vide ordinaire ne résiste pas à la chaleur, on ne doit pas le mettre dans l'eau chaude pour réchauffer le produit.

#### Produits pouvant servir à la cuisson sous vide

Un savant mélange de nylon, d'une colle à lamination extrêmement résistante à la chaleur, et d'un polyéthylène de densité moyenne, vous permet de faire la cuisson sous vide.

## Méthode

En résumé, avec les équipements appropriés, voici les étapes à suivre pour réussir la cuisson sous vide



#### \* Trucs et conseils \*

- Toujours maintenir le sac dans l'eau pour une cuisson uniforme et complète
- Évitez que les sacs s'empilent ou se chevauchent

\* DUROPAC Cuisine - le véritable sac à cuisson sous vide.

La cuisson sous vide est un besoin nouveau sur le marché et il comporte certains risques.

Ne prenez pas de chance, contactez-nous.

**Duropac** *Rapide*  
et **FIABLE**  
Spécialiste en emballage alimentaire  
Tél. 450.444.4266  
S.F. 1 877.362.2552  
Fax 450.444.7615  
[www.duropac.com](http://www.duropac.com)