



© BIGACIS-ADORE/ISTOCK

Cuisson sous vide

À vos goûts, prêts, sous videz, cuisez!

Appréciée des professionnels comme des consommateurs, la cuisson sous vide à juste température est considérée comme l'un des meilleurs moyens de cuisson. Elle garantit des viandes, poissons et légumes avec un maximum de propriétés et peut aussi permettre d'allonger la durée de conservation.

Isabelle Flayeux

Alors qu'il cherche à optimiser la cuisson du foie gras, en évitant les pertes de matière, le Chef cuisinier français Georges Pralus invente la cuisson sous vide en 1974. Cette méthode culinaire, qui consiste à cuire à basse température sous vide d'air, préserve les qualités organoleptiques des aliments. En amont, selon les goûts et l'aspect recherché, il est possible d'effectuer un marquage, de colorer ou d'immerger le produit dans une saumure avant de le placer dans une poche plastique, un bac en inox ou un bocal en verre. L'air retiré du contenant hermétique favorise l'osmose entre la viande ou le poisson ou le légume et son assaisonnement ou sa sauce au moment de la cuisson. L'aliment est ensuite prêt à être consommé ou peut être conservé, après une phase rapide de refroidissement, pour être réchauffé ultérieurement. L'un des avantages de cette technique est

que l'aliment chauffé à basse température (le degré varie selon la nature de chaque aliment) conserve saveur, texture et couleur. Le second est qu'il permet d'augmenter la sécurité sanitaire et par là même d'allonger la durée de conservation des produits. La cuisson sous vide se révèle idéale pour les traiteurs qui travaillent en liaison froide. Les produits cuits sont refroidis puis stockés jusqu'au jour de consommation.

Des équipements adaptés à la cuisson sous vide

● CHEZ ENODIS

Distributeur exclusif de la gamme de fours professionnels mixtes Convothem, Enodis est partenaire du Bocuse d'or et de la Coupe du monde de la pâtisserie. La gamme Convothem 4 se décline en

« La cuisson sous vide basse température est une méthode de cuisson dont l'objectif est d'améliorer les qualités organoleptiques des aliments en les exposant à une juste température souvent plus basse et pendant des durées de cuisson plus longues que les méthodes traditionnelles », Antoine Rémy, Sous Vide Consulting.

7 tailles, de 6 à 20 niveaux, dont 12 niveaux deux sur un. Équipés d'un système Clos Hybride, les fours Convotherm existent en gaz ou électrique. Tous disposent d'une sonde traditionnelle ou sous vide. La porte escamotable est disponible en option. « *Notre autre gamme, mini Convotherm, offre les mêmes résultats de cuisson sous vide. Enodis est le seul à proposer le four mini mobile en GN 2/3, très polyvalent, ergonomique avec uniquement un branchement mono de 220 volts* », présente Pascal Ollitrault, chef des ventes cuisine collectives. En complément, Enodis propose un module de cuisson lente et de refroidissement (de 90 à 240 litres), une cellule de refroidissement Irinox qui crée du froid ventilé négatif (-18/-20 degrés) ainsi qu'un modèle capable de gérer des cycles de +85 à -40 degrés dans la même enceinte. Idéal pour les cuissons basse température en bac, barquette ou sac sous vide. « *En une touche on cuit, refroidit, surgèle, ferme, décongèle, remet en température, pasteurise. Un appareil polyvalent, compact avec un rendement de 25 kg à 750 kg.* »



Four Convotherm par Enodis.

● CHEZ EBERHARDT

Eberhardt est distributeur exclusif de la marque Giorik dont le modèle KORE est un four compact à double production de vapeur dite « symbiotique » (chaudière et injection), pensé pour les chefs. « *Cette technologie unique brevetée s'accompagne de fonctionnalités exclusives. La vapeur est injectée dans l'enceinte de cuisson, ce qui permet d'aller jusqu'à des processus de stérilisation et de pasteurisation en bocal ou sous vide, dans des poches* », explique Laurent Paillard, responsable du développement cuisson et expert culinaire. Équipé d'une sonde multipoint de série et d'une sonde sous-vide en option, il ne mesure que 51,9 cm de large et est disponible en 6 et 10 niveaux GN 1/1, gaz et électrique. Eberhardt commercialise aussi des cellules multifonctions (de surgélation -18 °C à cuisson à basse température +85 °C) Infinity Evolution Afinox, disponibles en 5 à 15 niveaux. Enfin, baptisée 1Hundred, le nouveau modèle d'Afinox, appareil multifonction deux en un, associe une cellule de refroidissement et un four vapeur, une innovation sur le marché. « *Eberhardt a l'exclusivité de cet outil unique qui peut cuire jusqu'à +100 °C et refroidir jusqu'à -40 °C. 1Hundred allie à la fois un système de maintien global à savoir refroidissement rapide, surgélation, décongélation et une cuisson vapeur et/ou basse température avec pasteurisation et stérilisation.* »

Les thermoplongeurs SWID de Sous Vide Consulting

Sous Vide Consulting, anciennement Addélice, fut en 2009 le premier à concevoir et à fabriquer un thermoplongeur à destination des chefs. La société allemande commercialise le SWID et le SWID Premium, qui disposent d'un contrôleur de température ultra-précis et d'une réparabilité de dix ans minimum. « *Équipement compact et à un prix compétitif, le thermoplongeur s'adapte à tous types de bacs et remplit deux fonctions : chauffer l'eau d'un bain-marie et le stabiliser de façon homogène avec des variations de température quasi nulles*, précise Antoine Rémy, gérant. *Si un four est davantage destiné à la cuisson de grandes quantités de poches, un thermoplongeur s'utilise dans un volume d'eau compris entre 8 et 58 litres : GN 2/1 de 20 cm de profondeur soit environ 100 portions traiteur.* » Disposer d'un ou plusieurs thermoplongeurs offre la possibilité aux traiteurs de remettre en température sur site le jour d'une réception, des aliments préparés et cuits en amont. Ils peuvent aussi être utilisés en complément d'un four pour cuire sous vide de petites portions ou encore pour réaliser des cuissons en bocal et pour pasteuriser. Le SWID 1 800 watts est à 460 € HT et le SWID Premium 2 400 watts, à 660 € HT. Vous trouverez également chez Sous Vide Consulting une sonde au platine précise et fiable dans le temps, au tarif de 239 € HT, ainsi que des sacs de cuisson rétractables et non rétractables à des prix compétitifs.



Compact, le SWID s'adapte à tous types de bacs.



Thermoplongeur SWID de Sous Vide Consulting.

 www.enodis.fr; infos@enodis.fr

 eberhardt-pro.fr

 sousvideconsulting.fr; Info@sousvideconsulting.com