CUISSON SOUS VIDE COOKING

l'affaire est dans l'sac!

TABLEAU DE CUISSON
COOKING CHART

1 PORTEZ DE L'EAU À ÉBULLITION DANS UNE GRANDE MARMITE.

BRING A LARGE POT OF WATER TO BOIL.

2 PLONGEZ LA VIANDE, DANS SON SAC DE CUISSON, DANS LA MARMITE. C'EST À CE MOMENT SEULEMENT QUE VOUS DEVEZ DÉMARRER LA MINUTERIE.

IMMERSE THE MEAT IN ITS COOKING BAG. ONLY NOW SHOULD YOU START THE TIMER.

3 RÉGLEZ LE TEMPS DE CUISSON EN FONCTION DU TABLEAU DE CUISSON. LAISSER MIJOTER. (AUTOUR DE 90 °C [194 °F])

SET TIME ACCORDING TO COOKING CHART. KEEP WATER AT A SIMMER. (AROUND 90 °C)

! VÉRIFIEZ LE POIDS, INDIQUÉ EN KILOGRAMMES SUR LE SAC.
IMPORTANT: Si vous faites cuire plus d'une pièce de viande en même temps, ajustez le temps de cuisson en fonction du plus gros.
ATTENTION! LES POIDS NE S'ADDITIONNENT PAS!

CHECK THE WEIGHT, DISPLAYED IN KILOGRAMS ON THE BAG.
IMPORTANT: If you are cooking more than one piece of meat, base your cooking time on the largest one.
WARNING! WEIGHTS SHOULD NOT BE CUMULATED!

5 MIN Quand le temps indiqué sur la charte est écoulé, retirez les sacs et attendez 5 minutes avant de les ouvrir.

When the time on the chart has elapsed, remove the bags and let stand 5 minutes before opening.

CONSEILS POUR CUISINER COMME UN PRO!

- **Pour de meilleurs résultats, faites dorer la viande quelques minutes au four à température élevée, sur une plaque ou une grille recouverte de papier d'aluminium.**
- Comme chaque appareil est différent, les temps de cuisson peuvent varier légèrement. La température de l'eau doit être d'au moins 85 °C (185 °F).
- Pour une cuisson parfaite, laissez reposer la viande 20 minutes avant la cuisson, et 5 minutes après la cuisson.
- Vérifiez toujours la température interne des viandes avec un thermomètre à cuisson.

TIPS FOR COOKING LIKE A PRO!

- **For best results, brown the meat for a few minutes in a very hot oven on a plate or an aluminum foil-lined oven rack.**
- Since each appliance is different, cooking times may vary slightly. Water temperature must be at least 85°C.
- For perfectly cooked meat, let it stand for 20 minutes before cooking, and 5 minutes after cooking.
- Always check internal temperature using a food thermometer.

BAVETTE DE BOEUF
SIRLOIN FLAP STEAK

TEMPÉRATURE INTERNE
INTERNAL TEMPERATURE
Mi-saignant / Medium rare **63 °C (145 °F)**
À point / Medium well **71 °C (160 °F)**

cm (3/4 pc) et –

POIDS KG	MINUTES
0,1	4
0,15	6
0,2	8
0,25	10
0,3	12
0,35	14
0,4	16
0,45	18
0,5	19
0,55	21
0,6	23
0,65	24
0,7	26
0,75	27
0,8	29
0,85	30
0,9	32
0,95	32
1	34

cm (3/4 pc) et +

POIDS KG	MINUTES
0,1	5
0,15	8
0,2	11
0,25	13
0,3	16
0,35	19
0,4	20
0,45	21
0,5	22
0,55	24
0,6	26
0,65	28
0,7	30
0,75	31
0,8	32
0,85	33
0,9	34
0,95	35
1	36

FILET DE PORC
PORK TENDERLOIN

TEMPÉRATURE INTERNE
INTERNAL TEMPERATURE
Doit atteindre / Must reach
71 °C (160 °F)

POIDS KG	MINUTES
0,1	7
0,15	11
0,2	14
0,25	18
0,3	21
0,35	25
0,4	28
0,45	32
0,5	35
0,55	39
0,6	42
0,65	46
0,7	49
0,75	53
0,8	56
0,85	60
0,9	63
0,95	67
1	70

POITRINE DE POULET
CHICKEN BREAST

TEMPÉRATURE INTERNE
INTERNAL TEMPERATURE
Doit atteindre / Must reach
77 °C (170 °F)

POIDS KG	MINUTES
0,1	8
0,15	12
0,2	16
0,25	20
0,3	24
0,35	28
0,4	32
0,45	36
0,5	40
0,55	44
0,6	48
0,65	52
0,7	56
0,75	60
0,8	64
0,85	68
0,9	72
0,95	76
1	80

clementlegourmand.com

ALIMENTS DU QUÉBEC