



CHEF'S CUBE

LIVRET DE RECETTES SOUS VIDE

Carpaccio de bar parfumé au citron et à l'estragon



Ingrédients

(pour 4 personnes)

- 400 g de filet de bar
- 1 citron
- 20 g d'estragon haché
- Huile, sel et poivre

Méthode Marinade

- Faire mariner le bar avec l'huile, le sel, le poivre, le zeste d'un citron et l'estragon haché à travers 3 cycles de marinade sous vide de 50 secondes chacun (A,B)
- Couper le bar très finement et assaisonner avec le jus d'un citron et de l'huile (C)
- Servir à température ambiante.



Ribs sauce barbecue



Ingrédients

(pour 4 personnes)

- 1,6 kg de côtes de porc
- 5 g de paprika fort
- 5 g de curry
- 5 g de curcuma
- Quelques brins de thym
- Huile, sel et poivre

Méthode Marinade

- Pour préparer les côtes de porc, faites des portions de 400 g et ajouter le paprika et le curry (A)
- Badigeonner les côtes avec de l'huile et assaisonner avec du sel et du poivre, puis assaisonner avec les épices et le thym. A ce stade, vous devez faire 4 cycles de marinade à 50 secondes (B) puis sceller le sac avec la fonction sous-vide
- Faire cuire selon votre méthode (C)



Filet de boeuf

Ingrédients

(pour 4 personnes)

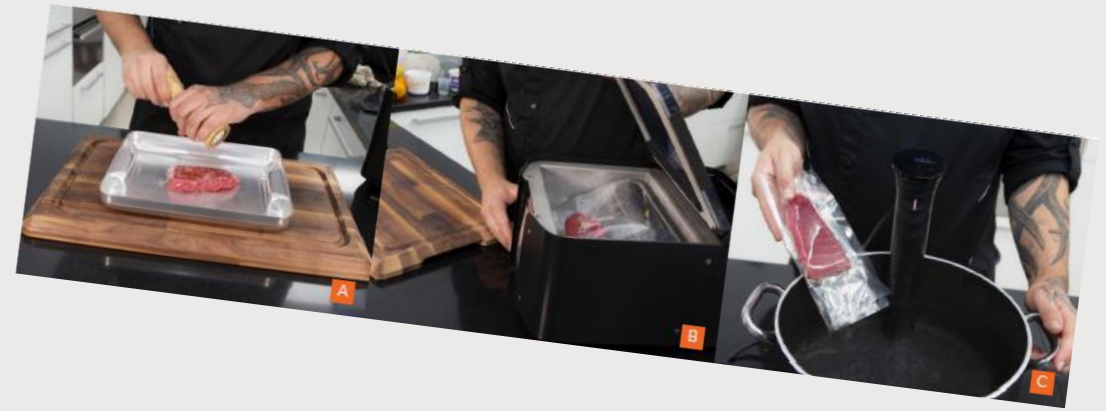
- 4 filets de boeuf de 200 g chacun
- Huile, sel et poivre
- Quelques brins de romarin

Méthode Marinade

- Mettez les filets dans un bol et ajoutez de l'huile, du sel et du poivre au besoin et quelques brins de romarin (A)
- Mariner pendant 5 cycles de 40 seconds chacun (B)
- Conditionner sous vide les filets en fonction "Sous-vide boeuf"
- Faire cuire selon votre métonde (C)



Filet de thon en croute de sesame noir et blanc



Ingrédients

(pour 4 personnes)

- 4 filets de thon de 150 g chacun
- Huile, sel et poivre
- Sésame

Méthode Marinade

- Mettez les filets dans un bol et ajoutez de l'huile, du sel et du poivre au besoin et quelques brins de romarin (A)
- Mariner pendant 5 cycles de 40 seconds chacun (B)
- Conditionner sous vide les filets en fonction "Sous-vide boeuf"
- Faire cuire selon votre métonde (C)



Crème de potiron parfumé à la cardamome



Ingrédients

(pour 4 personnes)

- 600 g de potiron
- 2 oignons
- Huile, sel et poivre
- 6 graines de cardamome
- 200 g d'eau

Méthode Marinade

- Mettez tous les ingrédients dans le sachet et laissez mariner 5 cycles à 40 seconds (A)
- Cuire avec votre méthode
- Mixez le tout, servez dans des bols et assaisonnez avec quelques graines de cardamome.



Haricots verts

Ingrédients

(pour 4 personnes)

- 500g d'haricots verts frais
- Huile, sel et poivre
- 50 g de beurre
- 4 feuilles de sauge

Méthode Sous-vide

- Conditionnement sous vide avec la fonction "Sous vide – Légumes"
- Mettez les haricots verts dans le sachets et ajoutez l'huile, le sel et poivre
- Cuire avec votre méthode habituelle



Infusion aux pistils de safran pour risotto milanais

Ingrédients

(pour 4 personnes)

- 1 litre d'eau
- 1 g de safran iranien en pistils

Méthode Infusion

- Utilisez la fonction d'infusion avec 7 cycles de 40 secondes



Pêches au sirop

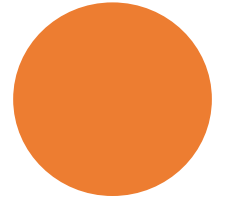
Ingrédients

(pour 4 personnes)

- 2 grosses pêches
- 500 g d'eau
- 300 g de sucre semoule
- Quelques feuilles de menthe fraîche

Méthode Sous-vide

- A l'aide d'un fouet, dissoudre le sucre dans l'eau, mettre les pêches dans un sachet et les mettre sous vide avec la fonction "Sous vide – fruit" (A et B)
- Cuire selon votre méthode habituelle
- Servez-les avec une crème patissière



Crème patissière

Ingrédients

(pour 4 personnes)

- 8 jaunes d'œufs
- 200 g de sucre semoule
- Le zeste râpé d'un citron
- 1 litre de lait demi-écrémé

Méthode Infusion

- Mettez tous les ingrédients dans le sachet et mettre sous vide grâce à la fonction "Sous vide – dessert" (A et B)
- Cuire selon votre méthode habituelle
- Mixer par immersion avant de l'utiliser (C)

