

POISSON CUIT SOUS VIDE



Filet et pavé de saumon : la fiche technique

- Fileter le Saumon
- Enlever si nécessaire la peau du saumon
- Découper le saumon en portion consommateur
- Préparer une solution d'eau glacée contenant 10 % de sel (100 g de sel par litre d'eau)
- Disposer les pièces de saumon sur une grille dans un bac inox
- Verser la solution salée et glacée dans le bac en ayant soin de recouvrir toutes les portions pour qu'elles soient totalement immergées
- Laisser tremper pendant 10 à 12 minutes
- Egoutter les portions et les placer sur une grille au réfrigérateur
- Laisser reposer au moins une heure et si possible 2 heures
- Mettre sous vide le produit sans trop pousser le vide (30 mbar de pression résiduelle)
- Cuire par immersion dans un bain marie d'eau agitée :
 - Phase 1 : Ambiance 83°C pendant 3 minutes.
 - Phase 2 : Ambiance 60°C jusqu'à 45°C à cœur
 - Phase 3 : Ambiance 58°C jusqu'à 56°C à cœur
 - (mêmes réglages pour une cuisson au four en mode vapeur, refroidir ensuite en envoyant de l'eau froide, soit automatiquement soit avec la douchette)
- Refroidissement :
 - Phase 1 : Température ambiante de la cuisine 15 minutes pour terminer la cuisson
 - Phase 2 : Immerger dans l'eau froide pendant 15 minutes pour commencer le refroidissement
 - Phase 3 : Ajouter beaucoup de glace dans l'eau et refroidir pendant une heure et demie
 - En cas de refroidissement en cellule : prévoir la phase 1 et phase 3 seulement)
- Entreposer au réfrigérateur pendant un maximum de 10 jours
- Peut se manger froid ou après remise en température

Filet et pavé de cabillaud

- **Même fiche technique que le saumon** en changeant la quantité de sel
 - Pour l'immersion, 5% de sel soit 50g par litre d'eau
 - Immersion entre 10 et 12 minutes également
 - Même barème de cuisson.