

Recetas • Recettes • Recipes

Sous Vide

Miriam García • Invitado Invierno



The logo for Lacor, featuring a stylized red swoosh above the word "Lacor" in a bold, white, sans-serif font.

ES

Resultados sorprendentes Alimentos más jugosos, tiernos y succulentos



Características:

Potencia: 1200 W

Velocidad: 8,5 L/min

Tensión: 220-240 V / 50 Hz

Capacidad: 15 L

Temperatura: 20°C - 90°C

Precisión: 1°C

Dimensiones: Ø10x37 cm

Peso: 1,13 Kg



Recetas

CARNE ROJA

- 4** Entrecôte de buey al punto (2,5 cm)
- 6** Costillas barbacoa
- 8** Paletilla de cordero lechal con compota de cebolla
- 10** Solomillo de cerdo
- 12** Chuletas de cerdo
- 14** Magret de pato con manzana

CARNE BLANCA

- 16** Pechuga de pollo con salsa pistou

PESCADO

- 18** Atún rojo
- 20** Atún con sésamo y salsa teriyaki
- 22** Salmón en tacos con ensalada verde
- 24** Merluza en salpicón con patatas
- 26** Salpicón de pez espada

MARISCO

- 28** Pulpo a la gallega
- 30** Colas de langostino al natural

VERDURA

- 32** Ratatouille ligero
- 34** Alcachofas en escabeche ligero
- 36** Berenjenas con passata
- 38** Tomates cereza confitados
- 40** Zanahorias glaseadas

FRUTA

- 42** Manzanas a la vainilla
- 44** Compota de manzana
- 46** Peras confitadas en miel, vainilla y cardamomo
- 48** Plátanos especiados

POSTRES

- 50** Flan tradicional con caramelo
- 52** Vasitos de tarta de queso

Entrecôte de buey al punto

Ingredientes

- 2 filetes de entrecôte de buey de unos 2,5 cm de grueso
- Sal y pimienta al gusto



Preparación *(2 personas / 1 hora / 55°C)*

- 1.- Envasamos ambos filetes de buey al vacío en bolsas individuales. Reservamos.
- 2.- Llenamos con agua una olla de tamaño suficiente para montar el sous-vide portátil.
Lo montamos comprobando que el nivel de agua quede entre las marcas de máximo y mínimo del aparato, y apretando bien la abrazadera que lo sujeta al recipiente.
- 3.- Programamos 1 hora de cocción a 55°. Pulsamos el botón de marcha y esperamos a que el aparato emita un pitido, señal de que se ha alcanzado la temperatura de cocción programada, momento en el que introducimos los entrecôtes dentro de sus bolsas. El agua debe cubrir la carne por completo.
- 4.- Al concluir el tiempo marcado de cocción y pitar el sous-vide, retiramos las bolsas con los filetes.
- 5.- Si no vamos a consumir la carne de inmediato, enfriamos las bolsas sin abrir en un baño de agua fría y las mantenemos en la nevera; aguantan hasta una semana. Para consumir se deja templar la carne a temperatura ambiente 10 minutos y basta calentarla con el marcado final.
- 6.- Si vamos a consumir la carne en el momento, abrimos las bolsas con unas tijeras. Recogemos en un cuenco el jugo que se haya formado por si lo queremos utilizar para salsear la carne; este jugo se puede colar, concentrar ligeramente y emulsionar con algo de mantequilla.
- 7.- Secamos la carne ligeramente con papel de cocina y salpimentamos al gusto.
- 8.- Para tostar los entrecôtes justo antes de consumirlos los marcamos en una parrilla bien caliente, con 2-3 minutos por cada cara es suficiente, o usamos un soplete de cocina potente. Este calor es suficiente para calentar toda la carne y para que el centro mantenga el punto y la jugosidad exactas.
- 9.- Servimos los entrecôtes de inmediato solos o acompañados de una guarnición a nuestro gusto.

Sugerencias

El entrecôte de buey casa muy bien con un medallón de mantequilla con hierbas, mantequilla preparada previamente dejándola a temperatura ambiente y mezclándola con hierbas al gusto.



costillas barbacoa

Ingredientes

- 5 cdas. de pimentón dulce
- 3 cdas. de azúcar moreno
- 4 cdas. de sal
- 2 cdas. de semillas de mostaza
- 1 cda. de pimienta negra
- 2 cdas. de sal de ajo
- 1 cda. de orégano
- 1 cda. de semillas de cilantro enteras
- 1 cda. de copos de guindilla
- 2 costillares de cerdo limpios



Preparación *(6-8 personas / 25 horas / 69°C)*

- 1.- Dividimos cada costilla en 3 ó 4 porciones individuales, según tamaño.
- 2.- En un molinillo de especias o de café (limpiado previamente) ponemos el azúcar moreno, la sal, las semillas de mostaza, la pimienta negra, la guindilla y las semillas de cilantro; molemos hasta obtener un polvo, en varias veces si fuera necesario.
- 3.- Mezclamos con el pimentón y el orégano.
- 4.- Reservamos aparte unas 3 cucharadas de este adobo. Usamos el adobo para frotar las costillas por ambas caras.
- 5.- Envasamos cada porción de costillas al vacío y las dejamos en adobo dentro de la nevera por lo menos 6 horas.
- 6.- Llenamos con agua caliente una olla de tamaño suficiente para montar el sous-vide gourmet. Lo montamos comprobando que el nivel de agua quede entre las marcas de máximo y mínimo del aparato, y apretando bien la abrazadera que lo sujeta al recipiente.
- 7.- Programamos 24 horas de cocción a 69°. Pulsamos el botón de marcha y esperamos a que el aparato emita un pitido, señal de que se ha alcanzado la temperatura de cocción programada, momento en el que introducimos las costillas en el agua.
- 8.- Al concluir el tiempo marcado de cocción y pitar el sous-vide, retiramos las bolsas con las costillas. Si no vamos a concluir la preparación de las costillas en el momento debemos enfriar la carne dentro de las bolsas en un baño de hielo. Las costillas se pueden guardar en la nevera hasta 5 días.
- 9.- Cuando vayamos a consumir las costillas, bien directamente, bien desde frío, calentamos el grill del horno al máximo. Colocamos las costillas en una bandeja de horno cubierta de papel de aluminio relativamente cerca del grill y las doramos unos minutos, los necesarios para que se tuesten por fuera y cojan calor en el interior.
- 10.- Al sacarlas las pintamos con algo de salsa barbacoa y directas a la mesa.



Paletilla de cordero lechal con compota de cebolla

Ingredientes

- 1 paletilla de cordero lechal, deshuesada
- 1 diente de ajo fileteado
- Sal y pimienta al gusto
- 1 ramita de tomillo o romero fresco (facultativo)
- Compota de cebolla



Preparación *(2 personas / 22 horas / 65°C)*

- 1.- Envasamos al vacío la paletilla de cordero con el diente de ajo laminado y la ramita de hierbas, si la ponemos. Reservamos.
- 2.- Llenamos con agua una olla de tamaño suficiente para montar el sous-vide portátil. Lo montamos comprobando que el nivel de agua quede entre las marcas de máximo y mínimo del aparato, y apretando bien la abrazadera que lo sujeta al recipiente.
- 3.- Programamos 22 horas de cocción a 65°. Debido a la larga cocción es aconsejable planificar la hora de comienzo para aprovechar la noche.
- 4.- Pulsamos el botón de marcha y esperamos a que el aparato emita un pitido, señal de que se ha alcanzado la temperatura de cocción programada, momento en el que introducimos la paletilla dentro de su bolsa. El agua debe cubrir la carne por completo.
- 5.- Al concluir el tiempo marcado de cocción y pitar el sous-vide, retiramos la bolsa con el cordero.
- 6.- Si no vamos a consumir el cordero de inmediato, enfriamos la bolsa sin abrir en un baño de agua fría y la mantenemos en la nevera; aguanta hasta una semana. Para consumirla se recalienta hasta 55°- 60°; con poner la bolsa sin abrir 10 minutos en un recipiente con agua caliente del grifo es suficiente.
- 7.- Si vamos a consumir el cordero en el momento, abrimos la bolsa con unas tijeras y retiramos el ajo y las hierbas. Recogemos en un cuenco el jugo que se haya formado por si lo queremos utilizar para salsaear el cordero. Secamos ligeramente con papel de cocina y salpimentamos al gusto.
- 8.- Para tostar la paletilla justo antes de consumirla usamos el grill del horno al máximo o un soplete de cocina potente, hasta que se dore. Este calor es suficiente para calentar toda la paletilla.
- 9.- Servimos el cordero acompañado de la compota de cebolla.

Sugerencias

Si nos gusta un punto dulce podemos untar ligeramente el cordero con miel diluida antes de envasarlo al vacío.



solomillo de cerdo

Ingredientes

- 2 solomillos de cerdo
- 4 dientes de ajo
- Unos ramitos de hierbas frescas, como tomillo o romero
- Sal y pimienta al gusto
- Un poco de aceite de oliva
- ½ cebolla o un par de chalotas
- 1 vaso de vino blanco o vermut
- 1 cda. de mantequilla



Preparación *(4 personas / 1 hora / 65,5°C)*

- 1.- Salpimentamos los solomillos y los untamos con los dedos con algo de aceite de oliva, que facilita el contacto con la bolsa.
- 2.- Volvemos el borde de la bolsa o bolsas hacia fuera, para no mancharlo y que interfiera en el sellado, e introducimos las piezas de carne con cuidado. Ponemos en cada bolsa un ramito de hierbas.
- 3.- Volvemos el borde hacia dentro y envasamos al vacío.
- 4.- Llenamos con agua una olla de tamaño suficiente para montar el sous-vide gourmet. Lo montamos comprobando que el nivel de agua quede entre las marcas de máximo y mínimo del aparato, y apretando bien la abrazadera que lo sujeta al recipiente.
- 5.- Programamos 1 hora de cocción a 65,5°. Pulsamos el botón de marcha y esperamos a que el aparato emita un pitido, señal de que se ha alcanzado la temperatura de cocción programada, momento en el que introducimos los solomillos dentro de su bolsa. El agua debe cubrir el alimento por completo; si tiende a flotar mantendremos las bolsas hundidas colocando un cucharón o cacillo sobre ellas.
- 6.- Al concluir el tiempo marcado de cocción y pitar el sous-vide, retiramos las bolsas con los solomillos y las abrimos con unas tijeras sobre un cuenco para recoger los jugos por si queremos usarlos en la salsa. Retiramos las hierbas.
- 7.- Para hacer la salsa calentamos una sartén con un poco de aceite y añadimos la chalota o cebolla muy picadita, al gusto, y la salteamos unos minutos, hasta que se ablande.
- 8.- Añadimos el vaso de vino o vermut y dejamos que se reduzca a la mitad. Agregamos los jugos de cocción reservados y la mantequilla. Dejamos cocer hasta que esté a nuestro gusto.
- 9.- Mientras se acaba de hacer la salsa, marcamos los solomillos en otra sartén o plancha con un poco de aceite, muy caliente, para que queden tostaditos por fuera.
- 10.- Servimos los solomillos enteros o fileteados con la salsa por encima.



chuletas de cerdo

Ingredientes

- 4-5 chuletas de cerdo
- Sal al gusto
- Un poco de aceite de oliva



Preparación *(4 personas / 30 minutos / 62°C)*

- 1.- Salamos las chuletas y las untamos con los dedos con algo de aceite de oliva, que facilita el contacto con la bolsa.
- 2.- Las envasamos al vacío. Podemos introducir alguna especia o hierba, como una ramita de romero o un ajo pelado.
- 3.- Llenamos con agua una olla de tamaño suficiente para montar el sous-vide gourmet. Lo montamos comprobando que el nivel de agua quede entre las marcas de máximo y mínimo del aparato, y apretando bien la abrazadera que lo sujeta al recipiente.
- 4.- Programamos 30 minutos de cocción a 62°. Pulsamos el botón de marcha y esperamos a que el aparato emita un pitido, señal de que se ha alcanzado la temperatura de cocción programada, momento en el que introducimos las chuletas dentro de su bolsa. El agua debe cubrir el alimento por completo; si tiende a flotar mantendremos las bolsas hundidas colocando un cucharón o cacillo sobre ellas.
- 5.- Al concluir el tiempo marcado de cocción y pitar el sous-vide, retiramos las bolsas con las chuletas y las abrimos con unas tijeras sobre una fuente de servir, vertiendo todo el contenido con sus jugos.
- 6.- Servimos las chuletas de inmediato con alguna salsa a nuestro gusto, como romesco, pesto, etc.



Magret de pato con manzana

Ingredientes

- 1 magret de pato
- Sal y pimienta al gusto
- 2 manzanas reineta



Preparación *(2 personas / 50 minutos / 65°C)*

- 1.- Salpimentamos el magret por el lado que no tiene la capa de grasa y lo envasamos al vacío en una bolsa de plástico para tal fin. Reservamos.
- 2.- Llenamos con agua una olla de tamaño suficiente para montar el sous-vide portátil. Lo montamos comprobando que el nivel de agua quede entre las marcas de máximo y mínimo del aparato, y apretando bien la abrazadera que lo sujeta al recipiente.
- 3.- Programamos 50 minutos de cocción a 65°. Pulsamos el botón de marcha y esperamos a que el aparato emita un pitido, señal de que se ha alcanzado la temperatura de cocción programada, momento en el que introducimos el magret dentro de su bolsa. El agua debe cubrir la carne por completo.
- 4.- Al concluir el tiempo marcado de cocción y pitar el sous-vide, retiramos la bolsa con el magret.
- 5.- Si no vamos a consumir el magret de pato de inmediato, enfriamos la bolsa sin abrir en un baño de agua fría y la mantenemos en la nevera.
- 6.- Si vamos a consumir el magret en el momento, abrimos la bolsa con unas tijeras. Recogemos en un cuenco el jugo que se haya formado por si lo queremos utilizar para salsear el magret.
- 7.- Tostamos el lado de la piel bien en una sartén a fuego vivo, bien con un soplete de cocina potente, hasta que esté crujiente.
- 8.- Fileteamos el magret sobre una tabla y servimos con unas manzanas a la vainilla a baja temperatura (véase la receta incluida más adelante).

Sugerencias

Además de salpimentar, el magret se puede condimentar con ralladura de naranja. Los jugos de cocción que se recogen al abrir la bolsa del magret los podemos mezclar con algo de zumo de naranja y ralladura para hacer una salsa ligera.

Si nos gusta un punto dulce podemos untar ligeramente el magret con miel diluida antes de envasarlo al vacío.



Pechuga de pollo con salsa pistou

Ingredientes

- 1 pechuga de pollo con piel
- Sal y pimienta al gusto
- 3 dientes de ajo
- 150 g de queso parmesano
- 1 buen manojo de albahaca
- 120 ml de aceite de oliva virgen



Preparación *(2 personas / 55 minutos / 65°C)*

- 1.- Salpimentamos la pechuga de pollo y la bañamos ligeramente en aceite de oliva, que evita la presencia de aire entre el pollo y el agua, facilitando el contacto para la transmisión de calor.
La envasamos al vacío en una bolsa de plástico para tal fin. Reservamos.
- 2.- Llenamos con agua una olla de tamaño suficiente para montar el sous-vide portátil.
Lo montamos comprobando que el nivel de agua quede entre las marcas de máximo y mínimo del aparato, y apretando bien la abrazadera que lo sujeta al recipiente.
- 3.- Programamos 55 minutos de cocción a 65°. Pulsamos el botón de marcha y esperamos a que el aparato emita un pitido, señal de que se ha alcanzado la temperatura de cocción programada, momento en el que introducimos la pechuga de pollo dentro de su bolsa.
El agua debe cubrir el pollo por completo.
- 4.- Al concluir el tiempo marcado de cocción y pitar el sous-vide, retiramos la bolsa con el pollo.
- 5.- Si no vamos a consumir la pechuga de pollo de inmediato, enfriamos la bolsa sin abrir en un baño de agua fría y la mantenemos en la nevera.
- 6.- Si vamos a consumir la pechuga en el momento, abrimos la bolsa y recogemos en un cuenco el jugo que se haya formado por si lo queremos utilizar para salsear el pollo.
Marcamos la pechuga por el lado de la piel en una parrilla bien caliente o la tostamos un poco con un soplete de cocina potente.
- 7.- Fileteamos la pechuga sobre una tabla y servimos de inmediato con la salsa o guarnición elegida.

Salsa pistou

- 1.- Majamos los ajos pelados en un mortero.
- 2.- Trituramos o rallamos el queso parmesano junto con la albahaca fresca y lavada.
- 3.- Mezclamos los ajos con el queso, la albahaca y el aceite de oliva hasta formar una pasta.



Atún rojo

Ingredientes

- 500 ml de agua
- 50 g de sal corriente
- 750 g de atún rojo (o bonito del norte)
- Un buen chorro de aceite de oliva suave
- Peladuras de 2 limones



Preparación *(1 personas / 30 minutos / 45°C)*

- 1.- Lavamos bien la tajada de atún y la cortamos en tacos grandecitos.
- 2.- Preparamos la salmuera: en un bol donde nos quepa todo el pescado ponemos el agua y la sal. Removemos hasta que se disuelva la sal.
- 3.- Introducimos las piezas de pescado y las dejamos media hora, dando vuelta de vez en cuando a las que floten, que ocurre en ocasiones.
- 4.- Sacamos los tacos de pescado, los secamos y reservamos.
- 5.- Introducimos el atún en una o varias bolsas de vacío junto con las peladuras de limón, y añadimos en cada bolsa un buen chorro de aceite de oliva virgen. Los tacos de pescado deben quedar en una sola capa y sin que se monten entre ellos.
- 6.- Envasamos al vacío y reservamos.
- 7.- Llenamos con agua una olla de tamaño suficiente para montar el sous-vide gourmet. Lo montamos y vertemos agua caliente que habremos calentado previamente en el fuego, comprobando que el nivel de agua quede entre las marcas de máximo y mínimo del aparato, y apretando bien la abrazadera que lo sujeta al recipiente.
- 8.- Programamos 30 minutos de cocción a 45°. Pulsamos el botón de marcha y esperamos a que el aparato emita un pitido, señal de que se ha alcanzado la temperatura de cocción programada, momento en el que introducimos las bolsas con el atún, cuidando de que queden completamente sumergidas en el agua.
- 9.- Al concluir el tiempo marcado de cocción y pitar el sous-vide, retiramos las bolsas y sumergimos en otro bol con hielo para enfriar con rapidez.
- 10.- Servimos frío como aperitivo, solo o con alguna salsa como mayonesa aromatizada con mostaza, nata agria o lo que más nos guste.



Atún con sésamo y salsa teriyaki

Ingredientes

- 5-6 tacos de atún de unos 3x5 cm
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva virgen para bañar el pescado
- Sésamo al gusto
- 50 ml de salsa de soja
- 2 cdas. de vinagre de arroz o vino blanco
- 2 cdas. de azúcar moreno
- 2 dientes de ajo
- 2 cdtas. de jengibre en polvo
- 1 cda. de almidón de maíz (maicena)
- 1 cda. de aceite de sésamo (facultativo)
- 50 ml de agua fría



Preparación *(2 personas / 11 minutos / 50°C)*

- 1.- Cortamos el atún en tacos de la medida indicada, aproximadamente.
- 2.- Salpimentamos el atún y lo bañamos ligeramente en aceite de oliva, que evita la presencia de aire entre el pescado y el agua, facilitando el contacto para la transmisión de calor.
- 3.- Envasamos los tacos al vacío en una bolsa de plástico para tal fin, en una sola capa y dejando espacio entre ellos; usaremos más de una bolsa si hiciera falta. Reservamos en la nevera por lo menos 30 minutos, aunque podemos prepararlos así la noche anterior.
- 4.- Llenamos con agua una olla de tamaño suficiente para montar el sous-vide portátil. Lo montamos comprobando que el nivel de agua quede entre las marcas de máximo y mínimo del aparato, y apretando bien la abrazadera que lo sujeta al recipiente.
- 5.- Programamos 11 minutos de cocción a 50°. Pulsamos el botón de marcha y esperamos a que el aparato emita un pitido, señal de que se ha alcanzado la temperatura de cocción programada, momento en el que introducimos los tacos de atún dentro de su bolsa. El agua debe cubrir el pescado por completo.
- 6.- Al concluir el tiempo marcado de cocción y pitar el sous-vide, retiramos la/s bolsa/s con el atún.
- 7.- El atún hay que consumirlo de inmediato porque al no alcanzarse una temperatura de pasteurización no se puede guardar, ni siquiera en nevera.
- 8.- Abrimos la bolsa y secamos los tacos ligeramente con papel de cocina.
- 9.- En un plato rebozamos el atún en sésamo, presionando para que se pegue.
- 10.- Calentamos un poco de aceite en una sartén y salteamos los tacos a fuego alto 30-45 seg. por todos los lados, lo justo para que la superficie coja color. Servimos de inmediato con la salsa teriyaki.

Salsa teriyaki

- 1.- Ponemos el almidón de maíz en el agua fría para hidratarlo.
- 2.- Pelamos y majamos los ajos.
- 3.- En un cazo ponemos todos los ingredientes y mezclamos. Calentamos hasta hervir y agregamos el almidón hidratado con el agua. Cocemos 1-2 minutos para que espese y listo.



salmón en tacos con ensalada verde

Ingredientes

- 750 g de salmón en tres tacos (no más de 2,5 cm de grosor)
- 40 g de sal gorda
- 3 g de azúcar
- La ralladura de un limón y de una naranja
- Aceite de oliva virgen suave al gusto
- Hojas verdes para ensalada



Preparación *(2 personas / 20 minutos / 50°C)*

- 1.- El salmón se somete primero a un adobo ligero para aromatizarlo y conseguir que la carne se ponga más firme para poderlo manipular con mayor facilidad.
- 2.- En un bol ponemos la ralladura de ambos cítricos con la sal y el azúcar. Mezclamos.
- 3.- Ponemos las tres piezas de pescado en una bolsa de congelación y agregamos el adobo. Masajeamos para distribuir el adobo por todas las piezas.
- 4.- Pegamos bien la bolsa al pescado expulsando el aire y la cerramos. Metemos la bolsa en la nevera de 2 a 3 horas.
- 5.- Sacamos las piezas de salmón y las lavamos bajo el grifo para quitarles el adobo. Secamos con papel de cocina.
- 6.- Bañamos los tacos ligeramente en aceite de oliva, que evita la presencia de aire entre el pescado y el agua, facilitando el contacto para la transmisión de calor. Los envasamos al vacío en bolsas de plástico para tal fin. Reservamos.
- 7.- Llenamos con agua una olla de tamaño suficiente para montar el sous-vide portátil. Lo montamos comprobando que el nivel de agua quede entre las marcas de máximo y mínimo del aparato, y apretando bien la abrazadera que lo sujeta al recipiente.
- 8.- Programamos 20 minutos de cocción a 50°. Pulsamos el botón de marcha y esperamos a que el aparato emita un pitido, señal de que se ha alcanzado la temperatura de cocción programada, momento en el que introducimos el salmón dentro de su bolsa. El agua debe cubrir el pescado por completo.
- 9.- Al concluir el tiempo marcado de cocción y pitar el sous-vide, retiramos las bolsas con el salmón. Hay que consumirlo de inmediato porque al no alcanzarse una temperatura de pasteurización no se puede guardar, ni siquiera en nevera.
- 10.- Abrimos las bolsas con unas tijeras. Recogemos en un cuenco el jugo formado por si lo queremos utilizar para salsearlo, emulsionándolo con algo más de aceite de oliva.

Presentación

- 1.- En un plato o fuente de servir ponemos las hojas verdes para ensalada, bien lavadas y secas, y aliñamos.
- 2.- Con sumo cuidado, pues el salmón queda tierno como mantequilla, colocamos encima de la ensalada los tres tacos de salmón, con salsa o sin ella, y servimos de inmediato.



Merluza en salpicón con patatas

Ingredientes

- 600 g de merluza en 2-3 piezas (no más de 2,5 cm de grosor)
- Un chorrito de aceite de oliva suave
- 3 patatas medianas cocidas o al vapor
- 2 huevos duros
- Aceitunas verdes cortadas al gusto
- 60 ml de aceite de oliva virgen extra
- 20 ml de vinagre de manzana
- ½ cebolla picada
- Sal al gusto



Preparación *(2 personas / 12 minutos / 60°C)*

- 1.- Bañamos las piezas de merluza ligeramente en aceite de oliva, que evita la presencia de aire entre el pescado y el agua, y facilita el contacto para la transmisión de calor. Envasamos al vacío en bolsas de plástico. Reservamos.
- 2.- Llenamos con agua una olla de tamaño suficiente para montar el sous-vide portátil. Lo montamos comprobando que el nivel de agua quede entre las marcas de máximo y mínimo del aparato, y apretando bien la abrazadera que lo sujeta al recipiente.
- 3.- Programamos 12 minutos de cocción a 60°. Pulsamos el botón de marcha y esperamos a que el aparato emita un pitido, señal de que se ha alcanzado la temperatura de cocción programada, momento en el que introducimos las bolsas con la merluza. El agua debe cubrir el pescado por completo.
- 4.- Al concluir el tiempo marcado de cocción y pitar el sous-vide, retiramos las bolsas con la merluza. Hay que consumirla de inmediato porque al no alcanzarse una temperatura de pasteurización no se puede guardar, ni siquiera en nevera.
- 5.- Enfriamos de inmediato la merluza introduciendo las bolsas en un recipiente con agua fría, preferiblemente con hielo.
- 6.- Abrimos las bolsas y recogemos en un cuenco el jugo formado por si lo queremos utilizar en la vinagreta.

Vinagreta

Picamos la cebolla finamente y la mezclamos en un cuenco con el aceite de oliva virgen, el vinagre y la yema de uno de los huevos duros. Salamos al gusto.

Presentación

Desmenuzamos las piezas de merluza en una fuente. Agregamos las patatas en rodajas, los huevos duros cortados o picados, las aceitunas verdes y la vinagreta. Mezclamos un poco y listo.



salpicón de pez espada

Ingredientes

- 1 kg de emperador o pez espada cortado en tacos
- Un buen chorro de aceite de oliva suave
- Peladuras y zumo de 2 limones
- Unas hojas de tomillo

Vinagreta

- ½ pimiento italiano rojo
- ½ pimiento italiano verde
- 1 cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva virgen suave
- Vinagre de vino blanco o sidra



Preparación (4 personas / 30 minutos / 55°C)

- 1.- Lavamos bien el emperador y lo cortamos en tacos grandecitos.
- 2.- Introducimos el emperador en una o varias bolsas de vacío junto con las peladuras de limón y algo de zumo; añadimos en cada bolsa un chorro de aceite de oliva virgen. Los tacos de pescado deben quedar en una sola capa y sin que se monten entre ellos.
- 3.- Envasamos al vacío con la envasadora Lacor y reservamos.
- 4.- Llenamos con agua una olla de tamaño suficiente para montar el sous-vide gourmet. Lo montamos y vertemos agua caliente que habremos calentado previamente en el fuego, comprobando que el nivel de agua quede entre las marcas de máximo y mínimo del aparato, y apretando bien la abrazadera que lo sujeta al recipiente.
- 5.- Programamos 30 minutos de cocción a 55°. Pulsamos el botón de marcha y esperamos a que el aparato emita un pitido, señal de que se ha alcanzado la temperatura de cocción programada, momento en el que introducimos las bolsas con el atún, cuidando de que queden completamente sumergidas en el agua.
- 6.- Al concluir el tiempo marcado de cocción y pitar el sous-vide, retiramos las bolsas y sumergimos en otro bol con hielo para enfriar con rapidez.
- 7.- Sacamos los tacos de emperador, reservando los jugos de cocción, y los secamos un poco con papel de cocina. Reservamos bien tapados.
- 8.- Preparamos la vinagreta picando finamente los pimientos, la cebolla y el ajo. En una salsera ponemos tres partes de aceite y una de vinagre, y le añadimos el picadillo. Si queremos, podemos añadir a la vinagreta algo de los jugos de cocción del pescado para potenciar el sabor.
- 10.- Si nos gusta, podemos marcar ligeramente los tacos de emperador para darles un poco de sabor tostado, bien en una plancha a mucha temperatura, bien con un soplete de cocina.
- 11.- Ponemos los tacos de emperador en una fuente y regamos con la vinagreta preparada.



Pulpo a la gallega

Ingredientes

- 750 g de patas de pulpo
- 50 ml de aceite de oliva virgen suave
- Sal al gusto
- 3 patatas hermosas
- Un buen pellizco de pimentón



Preparación *(4 personas / 5 horas / 77°C)*

- 1.- Es necesario blanquear el pulpo antes de someterlo al sous-vide. Preparamos un baño de agua con hielo.
- 2.- Ponemos agua a hervir en una olla y cuando hierva metemos el pulpo unos 10 minutos, hasta que las patas empiecen a replegarse. Lo pasamos rápidamente al agua con hielo.
- 3.- Cuando el pulpo se pueda tocar dividimos las patas, si no estuvieran separadas, agregamos el aceite de oliva y algo de sal. Envasamos al vacío en tantas bolsas como sea necesario y reservamos.
- 4.- Llenamos con agua una olla de tamaño suficiente para montar el sous-vide portátil. Lo montamos comprobando que el nivel de agua quede entre las marcas de máximo y mínimo del aparato, y apretando bien la abrazadera que lo sujeta al recipiente.
- 5.- Programamos 5 horas de cocción a 77°. Pulsamos el botón de marcha y esperamos a que el aparato emita un pitido, señal de que se ha alcanzado la temperatura de cocción programada, momento en el que introducimos el pulpo dentro de su bolsa. El agua debe cubrir el alimento por completo.
- 6.- Al concluir el tiempo marcado de cocción y pitar el sous-vide, retiramos las bolsas con las patas de pulpo.
- 7.- Abrimos las bolsas con unas tijeras. Recogemos en un cuenco el jugo formado por si lo queremos utilizar para salsear.
- 8.- Mientras el pulpo se hace a baja temperatura, cocemos las patatas peladas o las hacemos al vapor.
- 9.- Cuando las patatas estén hechas las cortamos en rodajas, espolvoreamos con pimentón, agregamos el pulpo cortado igualmente en rodajas con su jugo de cocción, añadimos algo más de aceite de oliva y servimos.

Sugerencias

El pulpo con esta consistencia tierna se puede usar también para tomar en ensalada o con una salsa vinagreta.



colas de langostino al natural

Ingredientes

- 8 langostinos hermosos
- 2 cucharadas de sal
- 1 hoja de laurel
- Un chorro de aceite de oliva suave
- Hielo



Preparación *(2 personas / 30 minutos / 70°C)*

- 1.- Descabezamos y quitamos el caparazón a los langostinos, dejando solo las colas, con cuidado de no estropearlas. Guardamos las cabezas para otro uso, como una sopa o una salsa.
- 2.- Les quitamos el intestino para que no nos dé mal sabor, haciendo un corte en el lomo y tirando de él.
- 3.- Ponemos la sal en un bol con un litro de agua y removemos para disolver. Agregamos algo de hielo y sumergimos los langostinos. Dejamos 10 minutos en la salmuera.
- 4.- Una vez curadas, secamos las colas de langostino con papel de cocina, las untamos ligeramente de aceite suave e introducimos en una bolsa de vacío junto con una hoja de laurel, en una sola capa y sin montarse entre ellas. Envasamos al vacío y reservamos.
- 5.- Llenamos con agua una olla de tamaño suficiente para montar el sous-vide gourmet. Lo montamos y vertemos agua caliente que habremos calentado previamente en el fuego, comprobando que el nivel de agua quede entre las marcas de máximo y mínimo del aparato, y apretando bien la abrazadera que lo sujeta al recipiente.
- 6.- Programamos 10 minutos de cocción a 70°. Pulsamos el botón de marcha y esperamos a que el aparato emita un pitido, señal de que se ha alcanzado la temperatura de cocción programada, momento en el que introducimos la bolsa con las colas de langostino con unas pinzas para no quemarnos, cuidando de que la bolsa quede completamente sumergida en el agua.
- 7.- Al concluir el tiempo marcado de cocción y pitar el sous-vide, retiramos la bolsa de nuevo usando unas pinzas y sumergimos en otro bol con hielo para enfriar con rapidez.
- 8.- Una vez fríos los langostinos podemos usarlos como guarnición, en ensaladas o para comer solos con nuestra salsa preferida. Si los vamos a usar para acabar algún estofado o sopa no los enfriaremos, sino que los añadiremos de inmediato después de acabar la cocción sous vide.



Ratatouille ligero

Ingredientes

- 1 calabacín
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 2 tomates pera
- 3 dientes de ajo
- Aceite de oliva virgen
- Sal



Preparación *(2 personas / 2 hora / 85°C)*

- 1.- Preparamos las verduras: lavamos y secamos las que vayamos a utilizar con piel, y pelamos la cebolla y los ajos.
- 2.- Majamos bien los ajos en un mortero con algo de sal y agregamos aceite al gusto, un par de cucharadas por cada verdura, que envasaremos en bolsas independientes.
- 3.- Preparamos las bolsas de envasado e introducimos las verduras en rodajas gruesas o trozos grandes en el caso del pimiento, ligeramente saladas.
- 4.- Agregamos en cada bolsa un par de cucharadas de la mezcla de ajo y aceite; masajeamos ligeramente para impregnar todas las verduras.
- 5.- Envasamos cada verdura al vacío y reservamos.
- 6.- Llenamos con agua una olla de tamaño suficiente para montar el sous-vide gourmet. Lo montamos comprobando que el nivel de agua quede entre las marcas de máximo y mínimo del aparato, y apretando bien la abrazadera que lo sujeta al recipiente.
- 7.- Programamos 30 minutos de cocción a 85°. Pulsamos el botón de marcha y esperamos a que el aparato emita un pitido, señal de que se ha alcanzado la temperatura de cocción programada, momento en el que introducimos las bolsas con las verduras con unas pinzas para no quemarnos.
- 8.- Al concluir el tiempo marcado de cocción y pitar el sous-vide, retiramos solamente la bolsa del tomate, con precaución usando las pinzas.
- 9.- Volvemos a programar 30 minutos a 85° para el resto de las verduras. Cuando la máquina avise del final de la cocción extraemos con cuidado las bolsas del calabacín y del pimiento, dejando en la cazuela solo la cebolla.
- 10.- Programamos de nuevo 1 hora a 85° para acabar de cocinar la cebolla y la extraemos cuando acabe el tiempo y nos avise el sous-vide portátil.
- 11.- Dejamos enfriar las verduras hasta que podamos tocarlas cómodamente.
- 12.- Abrimos las bolsas y recogemos los jugos de cocción en un recipiente. Usaremos este jugo como aliño, agregando algo más de aceite de oliva.
- 13.- Servimos las verduras templadas con su aliño y espolvoreamos con algo de perejil. Buen provecho.



Alcachofas en escabeche ligero

Ingredientes

- 4 alcachofas
- 1 limón
- 150 ml de agua
- 150 ml de vino blanco
- 30 ml de vinagre de vino blanco
- 2 dientes de ajo partidos
- 1 hoja de laurel
- 1 cdta. de semillas de cilantro
- 1 cdta. de pimienta en grano
- 100 ml de aceite de oliva virgen



Preparación *(2 personas / 45 minutos / 90°C)*

- 1.- Limpiamos las alcachofas quitando las hojas exteriores duras, pelando el tallo y eliminando los pelos centrales. Metemos cada alcachofa de inmediato en un bol con agua y el zumo del limón para que no se ennegrezca.
- 2.- Preparamos el líquido del escabeche: ponemos todos los ingredientes menos el aceite de oliva en un cazo y llevamos a ebullición. Tapamos y dejamos enfriar.
- 3.- Una vez frío el escabeche agregamos el aceite.
- 4.- Metemos las alcachofas en una o varias bolsas para cocción al vacío con suficiente líquido y las envasamos al vacío. Reservamos.
- 5.- Llenamos con agua una olla de tamaño suficiente para montar el sous-vide portátil. Lo montamos comprobando que el nivel de agua quede entre las marcas de máximo y mínimo del aparato, y apretando bien la abrazadera que lo sujeta al recipiente.
- 6.- Programamos 45 minutos de cocción a 90°. Pulsamos el botón de marcha y esperamos a que el aparato emita un pitido, señal de que se ha alcanzado la temperatura de cocción programada, momento en el que introducimos las alcachofas dentro de su bolsa. El agua debe cubrir el alimento por completo; si tiende a flotar mantendremos las bolsas hundidas colocando un cucharón o cacillo sobre ellas.
- 7.- Al concluir el tiempo marcado de cocción y pitar el sous-vide, retiramos las bolsas con las alcachofas y las abrimos con unas tijeras sobre una fuente de servir, vertiendo todo el contenido con sus jugos. Podemos cortar las alcachofas por la mitad.

Sugerencias

Estas alcachofas son excelentes solas, pero también como guarnición de platos tanto de carne como de pescado.



Berenjenas con passata

Ingredientes

- 2 berenjenas hermosas de temporada
- Un buen chorro de aceite de oliva suave
- Unas hojas de tomillo
- Sal y pimienta al gusto
- 200 g de passata de tomate o salsa de tomate espesa



Preparación *(4 personas / 90 minutos / 80°C)*

- 1.- Cortamos el pedúnculo con las hojas a las berenjenas y las abrimos por la mitad.
- 2.- Salpimentamos y las pintamos con el aceite de oliva.
- 3.- Calentamos a fuego fuerte una plancha y las marcamos por el corte hasta que se doren.
- 4.- Envasamos al vacío en dos bolsas.
- 5.- Llenamos con agua caliente una olla de tamaño suficiente para montar el sous-vide gourmet.
Calentamos la cazuela en la placa hasta una temperatura cercana a los 80° de cocción sous vide.
- 6.- Montamos el sous vide portátil comprobando que el nivel de agua quede entre las marcas de máximo y mínimo del aparato, y apretando bien la abrazadera que lo sujeta al recipiente.
- 7.- Programamos 90 minutos de cocción a 80°. Pulsamos el botón de marcha y esperamos a que el aparato emita un pitido, señal de que se ha alcanzado la temperatura de cocción programada, momento en el que introducimos las berenjenas en el agua.
- 8.- Al concluir el tiempo marcado de cocción y pitar el sous-vide, retiramos las bolsas con las berenjenas.
- 9.- Sacamos las berenjenas de sus bolsas y las servimos de inmediato junto con la passata de tomate.



Tomates cereza confitados

Ingredientes

- 500 g de tomates cereza
- Aceite de oliva virgen suave
- 4-5 hojas de albahaca



Preparación *(4 personas / 1,5 horas / 75°C)*

- 1.- Lavamos bien los tomatitos y los secamos con un paño.
- 2.- Introducimos los tomates en un tarro y lo llenamos con el aceite de oliva virgen.
- 3.- Agregamos las hojas de albahaca de forma que queden sumergidas en el aceite. Tapamos el tarro con su tapa.
- 4.- Llenamos con agua una olla de tamaño suficiente para montar el sous-vide gourmet. Lo montamos y vertemos agua caliente que habremos calentado previamente en el fuego, comprobando que el nivel de agua quede entre las marcas de máximo y mínimo del aparato, y apretando bien la abrazadera que lo sujeta al recipiente.
- 5.- Colocamos las bolas especiales para que aíslen la superficie del agua y no se pierda calor.
- 6.- Programamos 1,5 horas de cocción a 75°. Pulsamos el botón de marcha y esperamos a que el aparato emita un pitido, señal de que se ha alcanzado la temperatura de cocción programada, momento en el que introducimos el tarro, cuidando de que quede sumergido en el agua por lo menos hasta la boca. No es necesario que el agua lo cubra por completo.
- 7.- Al concluir el tiempo marcado de cocción y pitar el sous-vide, sacamos el tarro con cuidado de no quemarnos y ya tenemos unos tomatitos aromatizados con albahaca, perfectos para ensaladas, tostas o lo que más nos guste.



Zanahorias glaseadas

Ingredientes

- 6 zanahorias
- 30 g de mantequilla derretida
- 10 g de azúcar
- Sal y pimienta al gusto



Preparación *(2 personas / 60 minutos / 85°C)*

- 1.- Limpiamos las zanahorias quitando las hojas, pelando el tallo y torneándolas bien. Si no son baby las cortaremos en porciones de unos 3 cm o por la mitad o cuartos a lo largo.
- 2.- En un recipiente mezclamos la mantequilla derretida con el azúcar y las especias. Bañamos las zanahorias cortadas en esta mezcla.
- 3.- Metemos las zanahorias en una o varias bolsas para cocción al vacío con la mantequilla derretida y las envasamos al vacío. Reservamos.
- 4.- Llenamos con agua una olla de tamaño suficiente para montar el sous-vide portátil. Lo montamos comprobando que el nivel de agua quede entre las marcas de máximo y mínimo del aparato, y apretando bien la abrazadera que lo sujeta al recipiente.
- 5.- Programamos 60 minutos de cocción a 85°. Pulsamos el botón de marcha y esperamos a que el aparato emita un pitido, señal de que se ha alcanzado la temperatura de cocción programada, momento en el que introducimos las zanahorias dentro de su bolsa. El agua debe cubrir el alimento por completo; si tiende a flotar mantendremos las bolsas hundidas colocando un cucharón o cacillo sobre ellas.
- 6.- Al concluir el tiempo marcado de cocción y pitar el sous-vide, retiramos las bolsas con las zanahorias y las abrimos con unas tijeras sobre una fuente de servir, vertiendo todo el contenido con sus jugos. Servimos de inmediato.

Sugerencias

- 1.- Estas zanahorias son excelentes solas, pero también como guarnición de platos tanto de carne como de pescado.
- 2.- En el caso de las hortalizas dulces, como la zanahoria, la patata y la remolacha, aconsejamos prepararlas para consumir de inmediato, no conservarlas, porque su sabor pierde mucho.



Manzanas a la vainilla

Ingredientes

- 2 manzanas reineta
- 1 limón
- Media vaina de vainilla
- 30 g de mantequilla
- 2 cdas. de azúcar



Preparación *(2 personas / 12 minutos / 85°C)*

- 1.- Pelamos las manzanas y las cortamos en gajos gruesos, unos 6 gajos por mitad de manzana.
- 2.- Ponemos los gajos en una ensaladera y rociamos con una buena cantidad de zumo de limón para que no se ennegrezcan. Agregamos la mantequilla derretida y el azúcar, y removemos para que se impregne toda la manzana.
- 3.- Metemos los gajos de manzana en una bolsa para cocción al vacío y los envasamos junto con la media vaina de vainilla. Reservamos.
- 4.- Llenamos con agua una olla de tamaño suficiente para montar el sous-vide portátil. Lo montamos comprobando que el nivel de agua quede entre las marcas de máximo y mínimo del aparato, y apretando bien la abrazadera que lo sujeta al recipiente.
- 5.- Programamos 12 minutos de cocción a 85°. Pulsamos el botón de marcha y esperamos a que el aparato emita un pitido, señal de que se ha alcanzado la temperatura de cocción programada, momento en el que introducimos los gajos de manzana dentro de su bolsa.
El agua debe cubrir la fruta por completo, puede que tengamos que colocar algún cacillo o utensilio de cocina para hundir la bolsa, puesto que la fruta tiende a flotar.
- 6.- Al concluir el tiempo marcado de cocción y pitar el sous-vide, retiramos la bolsa con la manzana y la abrimos con unas tijeras sobre una fuente de servir, vertiendo todo el contenido con sus jugos.

Sugerencias

La vainilla debe ser de buena calidad; no aconsejamos usar la vainilla molida que se encuentra en muchos comercios, pues no aromatiza todo lo necesario.

Si no tenemos vainilla podemos realizar la misma preparación sustituyéndola por un palo de canela, que también cuadra muy bien con el sabor de la manzana.



Compota de manzana

Ingredientes

- 2 manzanas al gusto, peladas, descorazonadas y en gajos gordos *
- 1 limón
- Palos de canela
- 50 g de azúcar

* Si usamos manzanas dulces, como una variedad Golden por ejemplo, podremos incluso prescindir del endulzante.



Preparación *(4 personas / 40 minutos / 80°C)*

- 1.- Pelamos las manzanas y las descorazonamos. Las cortamos en gajos y las rociamos con el zumo del limón.
- 2.- Preparamos las bolsas de envasado e introducimos los gajos de manzana, 4-6 gajos por bolsa, según el tamaño que utilicemos, junto con medio palo de canela.
- 3.- Envasamos al vacío y reservamos.
- 4.- Llenamos con agua caliente una olla de tamaño suficiente para montar el sous-vide gourmet. Lo montamos comprobando que el nivel de agua quede entre las marcas de máximo y mínimo del aparato, y apretando bien la abrazadera que lo sujeta al recipiente.
- 5.- Programamos 40 minutos de cocción a 80°. Pulsamos el botón de marcha y esperamos a que el aparato emita un pitido, señal de que se ha alcanzado la temperatura de cocción programada, momento en el que introducimos las bolsas con la manzana con unas pinzas para no quemarnos.
- 6.- Al concluir el tiempo marcado de cocción y pitar el sous-vide, retiramos las bolsas con precaución usando las pinzas y dejamos enfriar hasta que podamos tocarlas cómodamente.
- 7.- Si queremos una compota rústica aplastamos la manzana con las manos hasta deshacerla.
- 8.- Abrimos las bolsas y pasamos la manzana a un bol con sus jugos de cocción. Si queremos la compota más fina, la pasamos por una batidora. Endulzamos con el azúcar o edulcorante elegido.
- 9.- Esta compota de manzana sous vide se puede comer templada o fría, y nos sirve para tomar tal cual o para acompañar un helado, un yogur casero o lo que se nos antoje.



Peras confitadas en miel, vainilla y cardamomo

Ingredientes

- 1 pera de carne firme (Conferencia, Comicio o similar)
- 1 vaina de cardamomo
- ¼ cdta. de extracto o pasta de vainilla
- 15-20 g de miel



Preparación *(1 personas / 35 minutos / 70°C)*

- 1.- Pesamos en un cuenco la cantidad total de miel que necesitemos, en función del número de peras que vayamos a preparar. La calentamos ligeramente para facilitar el manejo.
- 2.- Pelamos las peras y las cortamos por la mitad a lo largo. Con cuidado, extraemos el corazón.
- 3.- Preparamos las bolsas de envasado e introducimos las peras, cada mitad por separado o de dos en dos.
- 4.- Vertemos en cada bolsa la cantidad correspondiente de miel y vainilla, y colocamos en el centro de la pera una vaina de cardamomo. Envasamos al vacío y reservamos.
- 5.- Llenamos con agua una olla de tamaño suficiente para montar el sous-vide gourmet. Lo montamos comprobando que el nivel de agua quede entre las marcas de máximo y mínimo del aparato, y apretando bien la abrazadera que lo sujeta al recipiente.
- 6.- Programamos 35 minutos de cocción a 70°. Pulsamos el botón de marcha y esperamos a que el aparato emita un pitido, señal de que se ha alcanzado la temperatura de cocción programada, momento en el que introducimos las bolsas con las peras con unas pinzas para no quemarnos.
- 7.- Al concluir el tiempo marcado de cocción y pitar el sous-vide, retiramos las bolsas con precaución usando las pinzas y dejamos enfriar hasta que podamos tocarlas cómodamente.
- 8.- Abrimos las bolsas y servimos las peras templadas o del tiempo, con sus jugos de cocción. Las podemos acompañar con una crema inglesa o helado de vainilla.



Plátanos especiados

Ingredientes

- 2 plátanos
- 55 g mantequilla
- 20 g ron
- 15 g azúcar (facultativo)
- 2 g sal
- 1 buen pellizco de nuez moscada recién rallada
- ½ palo de canela, desmenuzado



Preparación *(2 personas / 20 minutos / 65°C)*

- 1.- Ponemos en un cazo la mantequilla con el ron, el azúcar (si lo usamos), la sal y las especias.
- 2.- Llevamos el conjunto a ebullición, apagamos el fuego, tapamos y dejamos aromatizar unos 10 minutos. Colamos el líquido y reservamos.
- 3.- Pelamos los plátanos y mete cada unidad en una bolsa para cocción al vacío. Vertemos en cada bolsa la mitad de la infusión preparada. Reservamos.
- 4.- Llenamos con agua una olla de tamaño suficiente para montar el sous-vide portátil. Lo montamos comprobando que el nivel de agua quede entre las marcas de máximo y mínimo del aparato, y apretando bien la abrazadera que lo sujeta al recipiente.
- 5.- Programamos 20 minutos de cocción a 65°. Pulsamos el botón de marcha y esperamos a que el aparato emita un pitido, señal de que se ha alcanzado la temperatura de cocción programada, momento en el que introducimos los plátanos dentro de sus bolsas. El agua debe cubrir la fruta por completo, puede que tengamos que colocar algún cacillo o utensilio de cocina para hundir la bolsa, puesto que algunas frutas tienden a flotar.
- 6.- Al concluir el tiempo marcado de cocción y pitar el sous-vide, retiramos las bolsas con los plátanos y las abrimos con unas tijeras sobre una fuente de servir, vertiendo todo el contenido con sus jugos.

Sugerencias

- 1.- Las especias deben ser de buena calidad, que aporten suficiente aroma.
- 2.- Si no queremos usar alcohol podemos aromatizar también con té o algún zumo.
- 3.- Estos plátanos especiados son un acompañamiento delicioso y especial para todo tipo de postres, de helados a natillas, e incluso para platos de carnes como una guarnición muy original.



Flan tradicional con caramelo

Ingredientes

Caramelo

- 150 g de azúcar para el caramelo
- 2 cdas. de agua

Flan

- 3 huevos M
- 2 yemas
- 133 g de azúcar blanquilla
- 1 ½ cdtas. de extracto de vainilla (o las semillas de 1 vaina fresca)
- 110 g de nata líquida (mínimo 35 % de grasa)
- 340 g de leche entera



Preparación *(6 personas / 100 minutos / 80°C)*

- 1.- Mezclamos todos los ingredientes excepto el azúcar para el caramelo. Reservamos.
- 2.- Ponemos el azúcar del caramelo en un cazo, añadimos el agua y calentamos a fuego vivo, sin remover, hasta que empiece tomar color ámbar.
- 3.- Cuando esté tostado vertemos el caramelo en 6 moldes pequeños de flan. Dejamos que se solidifique.
- 4.- Llenamos con agua una olla de tamaño suficiente para montar el sous-vide gourmet. Lo montamos comprobando que el nivel de agua quede entre las marcas de máximo y mínimo del aparato, y apretando bien la abrazadera que lo sujeta al recipiente.
- 5.- Programamos 90 minutos de cocción a 80°. Pulsamos el botón de marcha y esperamos a que el aparato emita un pitido, señal de que se ha alcanzado la temperatura de cocción programada, momento en el que introducimos los tarros con la mezcla de flan, bien tapados y con unas pinzas para no quemarnos (si no tienen tapa hermética, como hemos indicado anteriormente, colocaremos en el interior de la olla algún recipiente que permita elevar los tarros por encima del nivel del agua).
- 6.- Al concluir el tiempo marcado de cocción y pitar el sous-vide, retiramos los tarros de nuevo usando unas pinzas y dejamos enfriar por completo. Consejo: si están tapados herméticamente, entreabrimos los tarros tras sacarlos del baño, manipulándolos con cuidado para no quemarnos. Si los dejamos enfriar tapados del todo se hará el vacío y una vez fríos será más difícil abrirlos.
- 7.- Una vez a temperatura ambiente pasamos los flanes a la nevera para que acaben de asentarse, mejor toda una noche, antes de invertir los tarros sobre un plato para consumirlos.



Vasitos de tarta de queso

Ingredientes

- 340 g de queso crema
- 120 ml de yogur griego o crème fraîche
- 2 huevos M
- 95 g de azúcar blanquilla
- ½ cdt. de extracto de vainilla (o las semillas de ½ vaina fresca)
- Ralladura de 1 limón



Preparación (6-8 personas / 100 minutos / 80°C)

- 1.- Mezclamos en un bol el queso crema con el yogur o crema agria hasta obtener una crema homogénea y lisa. Reservamos.
- 2.- Agregamos a la mezcla anterior los huevos, el azúcar, la vainilla y la ralladura de limón. Mezclamos bien.
- 3.- Distribuimos esta mezcla en unos tarros que podamos tapar herméticamente, para poderlos sumergir en el baño de agua, hasta una altura de por lo menos $\frac{3}{4}$ partes (de lo contrario puede que floten).
- 4.- Llenamos con agua una olla de tamaño suficiente para montar el sous-vide gourmet. Lo montamos comprobando que el nivel de agua quede entre las marcas de máximo y mínimo del aparato, y apretando bien la abrazadera que lo sujeta al recipiente.
- 5.- Programamos 90 minutos de cocción a 80°. Pulsamos el botón de marcha y esperamos a que el aparato emita un pitido, señal de que se ha alcanzado la temperatura de cocción programada, momento en el que introducimos los tarros con la mezcla de tarta de queso, bien tapados y con unas pinzas para no quemarnos (si no tienen tapa hermética, como hemos indicado anteriormente, colocaremos en el interior de la olla algún recipiente que permita elevar los tarros por encima del nivel del agua).
- 6.- Al concluir el tiempo marcado de cocción y pitar el sous-vide, retiramos los tarros de nuevo usando unas pinzas y dejamos enfriar por completo.
Consejo: si están tapados herméticamente, entreabrimos los tarros tras sacarlos del baño, manipulándolos con cuidado para no quemarnos. Si los dejamos enfriar tapados del todo se hará el vacío y una vez fríos será más difícil abrirlos.
- 7.- Una vez a temperatura ambiente las tartitas, las pasamos a la nevera para que acaben de asentarse, mejor toda una noche, antes de consumirlas. Si nos gusta, podemos coronar las tartas de queso con fruta fresca o mermelada.



FR

Résultats surprenants Aliments plus juteux, tendres et succulents



Caractéristiques:

Puissance: 1200 W

Vitesse: 8,5 L/min

Tension: 220-240 V / 50 Hz

Capacité: 15 L

Température: 20°C - 90°C

Précision: 1°C

Dimensions: Ø10x37 cm

Poids: 1,13 Kg



Recettes

VIANDE ROUGE

- 56** Entrecôte de bœuf à point (2,5 cm)
- 58** Côtes marinées à la sauce barbecue
- 60** Épaule d'agneau de lait avec compotée d'oignons
- 62** Filet mignon de porc
- 64** Côtes de porc
- 66** Magret de canard aux pommes

VIANDE BLANCHE

- 68** Escalope de poulet à la sauce pistou

POISSON

- 70** Thon rouge
- 72** Thon au sésame et sauce teriyaki
- 74** Saumon en dés avec salade verte
- 76** Matelote de colin avec des pommes de terre
- 78** Matelote d'espadon

FRUIT DE MER

- 80** Poulpe à la galicienne
- 82** Queues de gambas au naturel

LÉGUME

- 84** Ratatouille légère
- 86** Artichauts en escabèche léger
- 88** Aubergines à la passata
- 90** Tomates cerise confites
- 92** Carottes glacées

FRUITS

- 94** Pommes à la vanille
- 96** Compote de pommes
- 98** Poires confites au miel, à la vanille et à la cardamome
- 100** Bananes épicées

DESSERTS

- 102** Flan traditionnel au caramel
- 104** Verrines de cheese cake

Entrecôte de bœuf à point

Ingrédients

- 2 entrecôtes de bœuf d'environ 2,5 cm d'épaisseur
- Sel et poivre selon convenance



Préparation *(2 personnes / 1 heure / 55°C)*

- 1.- Conditionner sous vide les deux entrecôtes de bœuf dans des sachets individuels. Réserver.
- 2.- Remplir d'eau une marmite suffisamment grande pour y intégrer le sous-vide portable.
Le monter en vérifiant que le niveau d'eau soit entre les marques de l'appareil indiquant le maximum et le minimum et en serrant bien le collier de serrage qui le maintient au récipient.
- 3.- Programmer 1 heure de cuisson à 55°. Appuyer sur le bouton de mise en marche et attendre que l'appareil émette un signal sonore, signe que la température de cuisson programmée a été atteinte, moment où il faudra introduire les entrecôtes dans leurs sachets. L'eau doit entièrement couvrir la viande.
- 4.- A la fin du temps de cuisson imparti et après le retentissement du signal sonore, retirer les sachets contenant les entrecôtes.
- 5.- Si la viande ne va pas être consommée immédiatement, faire refroidir les sachets sans les ouvrir dans de l'eau froide et les garder au réfrigérateur ; ils se conservent jusqu'à une semaine. Pour consommer la viande, la laisser tiédir à température ambiante pendant 10 minutes et il suffira de la chauffer avec le marquage final.
- 6.- Si la viande va être consommée immédiatement, ouvrir les sachets avec des ciseaux. Recueillir dans un bol le jus qui s'est formé afin de l'utiliser pour accompagner la viande ; ce jus peut être filtré, concentré légèrement et émulsionné avec un peu de beurre.
- 7.- Sécher légèrement la viande avec du papier essuie-tout et saler et poivrer selon convenance.
- 8.- Pour griller les entrecôtes juste avant de les consommer, les marquer sur un grill bien chaud pendant 2-3 minutes de chaque côté, ou utiliser un chalumeau de cuisine puissant. Cette chaleur est suffisante pour réchauffer toute la viande et pour que le centre maintienne la cuisson et la jutosité exactes.
- 9.- Servir immédiatement les entrecôtes seules ou accompagnée d'une garniture, selon les goûts de chacun.

Suggestions

L'entrecôte de bœuf se marie très bien avec un médaillon de beurre aux herbes, du beurre préparé au préalable en le laissant à température ambiante et en le mélangeant à des herbes aromatiques selon convenance.



côtes marinées à la sauce barbecue

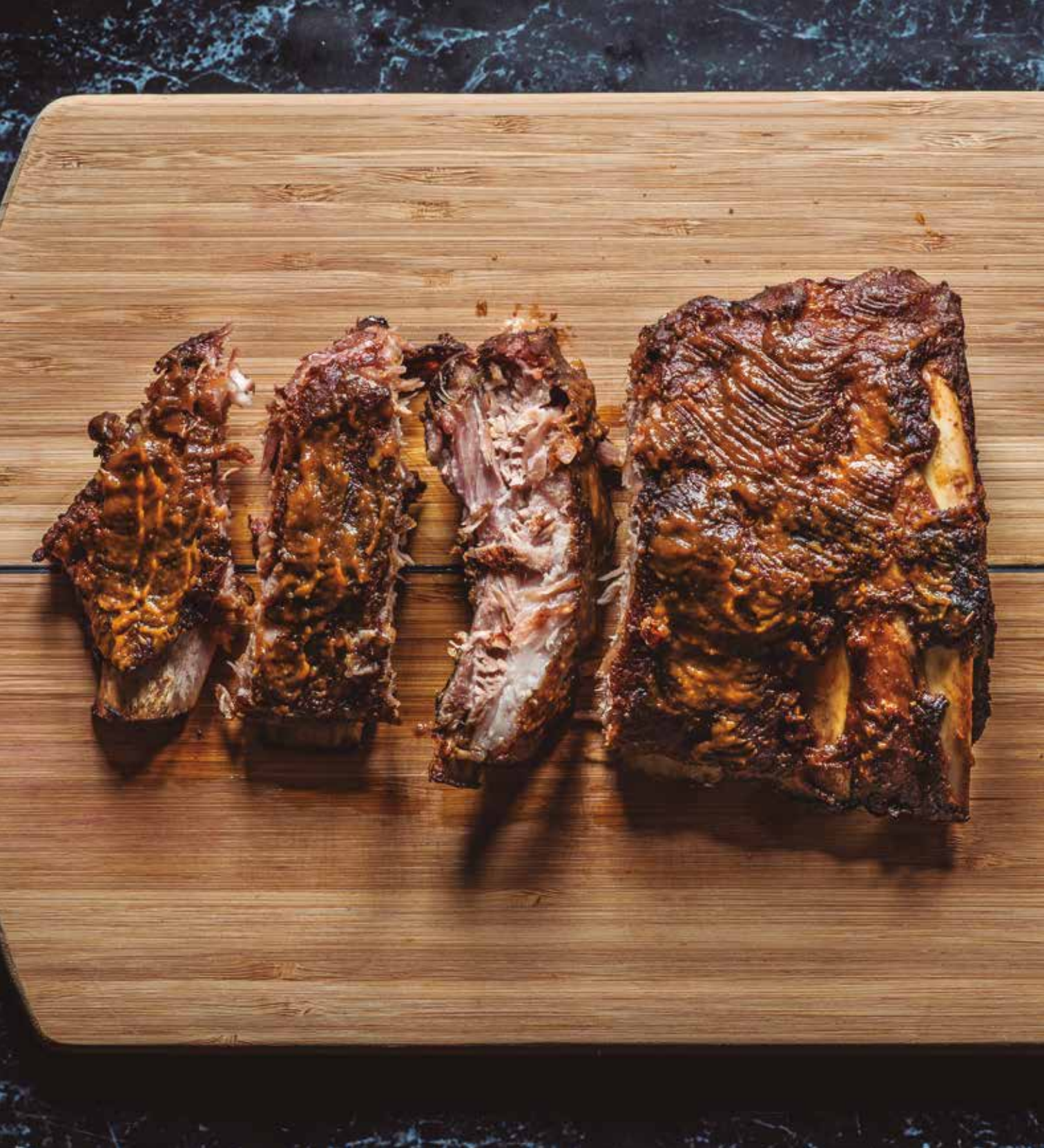
Ingrédients

- 5 cuillérées de paprika doux
- 3 cuillérées de sucre roux
- 4 cuillérées de sel
- 2 cuillérées de graines de moutarde
- 1 cuillérée de poivre noir
- 2 cuillérées de sel d'ail
- 1 cuillérée d'origan
- 1 cuillérée de graines de coriandre entières
- 1 cuillérée de copeaux de piment
- 2 carrés de côtes de porc propres



Préparation *(6-8 personnes / 25 heure / 69°C)*

- 1.- Diviser chaque côte en 3 ou 4 portions individuelles, selon leur taille.
- 2.- Dans un moulin à épices ou à café (préalablement nettoyé), mettre le sucre roux, le sel, les graines de moutarde, le poivre noir, le piment et les graines de coriandre ; moudre jusqu'à obtenir une poudre, en plusieurs fois si nécessaire.
- 3.- Mélanger avec le paprika et l'origan.
- 4.- Réserver à part environ 3 cuillérées de cette marinade. Utiliser la marinade pour frotter les côtes de chaque côté.
- 5.- Conditionner chaque portion de côtes sous vide et les laisser dans la marinade au réfrigérateur pendant au moins 6 heures.
- 6.- Remplir d'eau une marmite suffisamment grande pour y intégrer le sous vide gourmet. Le monter en vérifiant que le niveau d'eau soit compris entre les marques de l'appareil indiquant le maximum et le minimum et en serrant bien le collier de serrage qui le maintient au récipient.
- 7.- Programmer 24 heures de cuisson à 69°. Appuyer sur le bouton de mise en marche et attendre que l'appareil émette un signal sonore, signe que la température de cuisson programmée a été atteinte, moment où il faudra introduire les sachets contenant les côtes dans l'eau.
- 8.- À la fin du temps de cuisson imparti et après le retentissement du signal sonore, retirer les sachets contenant les côtes. S'il n'est pas prévu de finaliser la préparation des côtes immédiatement, refroidir la viande en plongeant les sachets dans un récipient avec des glaçons. Les côtes peuvent se conserver jusqu'à 5 jours au réfrigérateur.
- 9.- Lorsque les côtes vont être consommées, que ce soit directement ou après leur réfrigération, faire chauffer le grill du four à la puissance maximum. Placer les côtes sur une plaque de four recouverte de papier aluminium relativement près du grill et les faire dorer quelques minutes, le temps nécessaire pour qu'elles dorent à l'extérieur et qu'elles soient chaudes à l'intérieur.
- 10.- Une fois sorties du four, les badigeonner avec de la sauce barbecue et les servir directement à table



Epaule d'agneau de lait avec compotée d'oignons

Ingrédients

- 1 épaule d'agneau de lait désossée
- 1 gousse d'ail émincé
- Sel et poivre selon convenance
- 1 petite branche de thym ou romarin frais (facultatif)
- Compotée d'oignons



Préparation *(2 personnes / 22 heures / 65°C)*

- 1.- Conditionner sous vide l'épaule d'agneau avec la gousse d'ail émincé et la petite branche d'herbes aromatiques, si souhaité. Réserver.
- 2.- Remplir d'eau une marmite suffisamment grande pour y intégrer le sous-vide portable. Le monter en vérifiant que le niveau d'eau soit entre les marques de l'appareil indiquant le maximum et le minimum et en serrant bien le collier de serrage qui le maintient au récipient.
- 3.- Programmer 22 heures de cuisson à 65°. En raison de la longue cuisson, il est recommandé de planifier l'heure de début pour profiter de la nuit.
- 4.- Appuyer sur le bouton de mise en marche et attendre que l'appareil émette un signal sonore, signe que la température de cuisson programmée a été atteinte, moment où il faudra introduire l'épaule dans son sachet. L'eau doit entièrement couvrir la viande.
- 5.- À la fin du temps de cuisson imparti et après le retentissement du signal sonore, retirer le sachet avec l'agneau.
- 6.- Si l'agneau ne va pas être consommé immédiatement, faire refroidir le sachet sans l'ouvrir dans de l'eau froide et le garder au réfrigérateur ; il se conserve jusqu'à une semaine. Pour le consommer, le réchauffer jusqu'à 55°- 60° ; il suffira de mettre le sachet sans l'ouvrir pendant 10 minutes dans un récipient avec de l'eau chaude du robinet.
- 7.- Si l'agneau va être consommé immédiatement, ouvrir le sachet avec des ciseaux et retirer l'ail et les herbes aromatiques. Recueillir dans un bol le jus qui s'est formé afin de l'utiliser pour accompagner l'agneau, si souhaité. Sécher légèrement avec du papier essuie-tout et saler et poivrer selon convenance.
- 8.- Pour griller l'épaule juste avant de la consommer, utiliser le grill du four au maximum ou un chalumeau de cuisine puissant, jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Cette chaleur est suffisante pour réchauffer toute l'épaule.
- 9.- Servir l'agneau accompagné de la compotée d'oignons

Suggestions

Pour ajouter une touche légèrement sucrée, badigeonner légèrement l'agneau avec du miel dilué avant de le conditionner sous vide.



Filet mignon de porc

Ingrédients

- 2 filets mignons de porc
- 4 gousses d'ail
- Quelques branches d'herbes fraîches telles que du thym ou du romarin
- Sel et poivre selon convenance
- Un peu d'huile d'olive
- ½ oignon ou deux échalotes
- 1 verre de vin blanc ou de vermouth
- 1 cuillère de beurre



Préparation *(4 personnes / 1 heure / 65,5°C)*

- 1.- Saler et poivrer les filets mignons et les badigeonner avec un peu d'huile d'olive, ce qui facilite le contact avec le sachet.
- 2.- Retourner le bord du ou des sachets vers l'extérieur pour ne pas le salir et qu'il puisse interférer dans le scellage, et introduire soigneusement les pièces de viande. Mettre un bouquet d'herbes dans chaque sachet.
- 3.- Retourner le bord vers l'intérieur et réaliser le conditionnement sous vide.
- 4.- Remplir d'eau une marmite suffisamment grande pour y mettre l'appareil sous-vide gourmet. L'installer en vérifiant que le niveau d'eau se trouve entre les marques de l'appareil indiquant le maximum et le minimum et en serrant bien le collier de serrage qui le maintient au récipient.
- 5.- Programmer 1 heure de cuisson à 65,5°. Appuyer sur le bouton de mise en marche et attendre que l'appareil émette un signal sonore, signe que la température de cuisson programmée a été atteinte, moment où il faudra introduire les filets mignons dans leur sachet. L'eau doit entièrement couvrir les aliments ; si ceux-ci ont tendance à flotter, il faudra mettre une louche ou un ustensile de cuisine pour maintenir enfoncés les sachets dans l'eau.
- 6.- À la fin du temps de cuisson imparti et après le retentissement du signal sonore de l'appareil sous-vide, retirer les sachets avec les filets mignons et les ouvrir avec des ciseaux sur un bol pour recueillir le jus si vous voulez les utiliser dans la sauce. Retirer les herbes.
- 7.- Pour faire la sauce, faire chauffer un peu d'huile dans une poêle et ajouter l'échalote ou l'oignon finement émincé, selon convenance, puis les faire revenir quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- 8.- Ajouter le verre de vin ou de vermouth et le laisser réduire de moitié. Ajouter le jus de cuisson réservé et le beurre. Laisser cuire jusqu'à ce que le résultat soit à votre goût.
- 9.- Pendant que la sauce finit de se faire, mettre les filets mignons dans une autre poêle ou un grill avec un peu d'huile, très chaude, pour qu'ils soient grillés à l'extérieur.
- 10.- Servir les filets mignons entiers ou découpés en tranches avec la sauce par-dessus.



côtes de porc

Ingredients

- 4-5 côtes de porc
- Sel selon convenance
- Un peu d'huile d'olive



Préparation (4 personnes / 30 minutes / 62°C)

- 1.- Saler les côtes et les badigeonner à la main avec un peu d'huile d'olive, qui facilitera le contact avec le sachet.
- 2.- Les conditionner sous vide. On peut y introduire des épices ou des herbes telles qu'une branche de romarin ou un ail pelé.
- 3.- Remplir d'eau une marmite suffisamment grande pour y intégrer le sous-vide gourmet. Le monter en vérifiant que le niveau d'eau soit compris entre les marques de l'appareil indiquant le maximum et le minimum et en serrant bien le collier de serrage qui le maintient au récipient.
- 4.- Programmer 30 minutes de cuisson à 62°. Appuyer sur le bouton de mise en marche et attendre que l'appareil émette un signal sonore, signe que la température de cuisson programmée a été atteinte, moment où il faudra introduire les côtes dans leur sachet. L'eau doit entièrement couvrir l'aliment ; s'il a tendance à flotter, il faudra mettre une louche ou un ustensile de cuisine pour maintenir le sachet enfoncé dans l'eau.
- 5.- À la fin du temps de cuisson imparti et après le retentissement du signal sonore, retirer les sachets avec les côtes et les ouvrir avec des ciseaux sur un plat à servir, en versant tout le contenu avec son jus.
- 6.- Servir les côtes immédiatement avec une sauce selon les goûts de chacun, comme une sauce romesco, du pesto, etc.



Magret de canard aux pommes

Ingrédients

- 1 magret de canard
- Sel et poivre selon convenance
- 2 pommes Reinette



Préparation *(2 personnes / 50 minutes / 65°C)*

- 1.- Saler et poivrer le magret du côté où il n'y a pas la couche de graisse et le conditionner sous vide dans un sachet en plastique prévu à cet effet. Réserver.
- 2.- Remplir d'eau une marmite suffisamment grande pour y intégrer le sous-vide portable. Le monter en vérifiant que le niveau d'eau soit entre les marques de l'appareil indiquant le maximum et le minimum et en serrant bien le collier de serrage qui le maintient au récipient.
- 3.- Programmer 50 minutes de cuisson à 65°. Appuyer sur le bouton de mise en marche et attendre que l'appareil émette un signal sonore, signe que la température de cuisson programmée a été atteinte, moment où il faudra introduire le magret dans son sachet. L'eau doit entièrement couvrir la viande.
- 4.- A la fin du temps de cuisson imparti et après le retentissement du signal sonore, retirer le sachet avec le magret.
- 5.- Si le magret de canard ne va pas va être consommé immédiatement, faire refroidir le sachet sans l'ouvrir dans de l'eau froide et le garder au réfrigérateur.
- 6.- Si le magret va être consommé immédiatement, ouvrir le sachet avec des ciseaux. Recueillir dans un bol le jus qui s'est formé afin de l'utiliser pour accompagner le magret.
- 7.- Griller le côté de la peau dans une poêle à feu vif ou avec un chalumeau de cuisine puissant, jusqu'à ce qu'elle soit croustillante.
- 8.- Sur une table, couper le magret en filets et servir avec des pommes à la vanille à basse température (voir la recette incluse ci-après).

Suggestions

Outre le fait de saler et poivrer, le magret peut être assaisonné avec un zeste d'orange. Les jus de cuisson recueillis à l'ouverture du sachet du magret peuvent être mélangés avec un peu de jus d'orange et de zeste afin de faire une sauce légère.

Pour ajouter une touche légèrement sucrée, badigeonner légèrement le magret avec du miel dilué avant de le conditionner sous vide.



Escalope de poulet à la sauce pistou

Ingrédients

- 1 escalope de poulet avec la peau
- Sel et poivre selon convenance
- 3 gousses d'ail
- 150 g de parmesan
- 1 bon bouquet de basilic
- 120 ml d'huile d'olive vierge



Préparation *(2 personnes / 55 minutes / 65°C)*

- 1.- Saler et poivrer l'escalope de poulet et la baigner légèrement dans de l'huile d'olive, qui évite la présence d'air entre le poulet et l'eau, et facilite le contact pour la transmission de chaleur. La conditionner sous vide dans un sachet en plastique. Réserver.
- 2.- Remplir d'eau une marmite suffisamment grande pour y intégrer le sous-vide portable. Le monter en vérifiant que le niveau d'eau soit entre les marques de l'appareil indiquant le maximum et le minimum et en serrant bien le collier de serrage qui le maintient au récipient.
- 3.- Programmer 55 minutes de cuisson à 65°. Appuyer sur le bouton de mise en marche et attendre que l'appareil émette un signal sonore, signe que la température de cuisson programmée a été atteinte, moment où il faudra introduire l'escalope de poulet dans son sachet. L'eau doit entièrement couvrir le poulet.
- 4.- A la fin du temps de cuisson imparti et après le retentissement du signal sonore, retirer le sachet avec le poulet.
- 5.- Si l'escalope de poulet ne va pas être consommée immédiatement, faire refroidir le sachet sans l'ouvrir dans de l'eau froide et le garder au réfrigérateur.
- 6.- Si l'escalope va être consommée immédiatement, ouvrir le sachet et recueillir dans un bol le jus qui s'est formé afin de l'utiliser pour accompagner le poulet. Marquer l'escalope du côté de la peau sur un grill bien chaud ou la griller un peu avec un chalumeau de cuisine puissant.
- 7.- Sur une table, découper l'escalope en filets et servir immédiatement avec la sauce ou la garniture choisie.

Sauce pistou

- 1.- Écraser les ails épluchés dans un mortier.
- 2.- Triturer ou râper le parmesan avec le basilic frais et lavé.
- 3.- Mélanger les ails avec le fromage, le basilic et l'huile d'olive jusqu'à obtenir une pâte.



Thon rouge

Ingrédients

- 500 ml d'eau
- 50 g de sel de cuisine
- 750 g de thon rouge (ou thon blanc)
- Un bon filet d'huile d'olive douce
- Zestes de 2 citrons



Préparation *(1 personnes / 30 minutes / 45°C)*

- 1.- Bien laver la pièce de thon et la couper en dés plutôt grands.
- 2.- Préparer la saumure : dans un récipient pouvant contenir tout le poisson, mettre l'eau et le sel. Remuer jusqu'à la dissolution du sel.
- 3.- Y mettre les morceaux de poisson et les laisser une demi-heure en retournant de temps en temps ceux qui flottent, ce qui arrive parfois.
- 4.- Retirer les dés de poisson, les sécher et réserver.
- 5.- Mettre le thon dans un ou plusieurs sachets de conditionnement sous-vide avec les zestes de citron, et ajouter dans chaque sachet un bon filet d'huile d'olive vierge. Les dés de poisson doivent être placés en une seule couche et ne pas être superposés.
- 6.- Conditionner sous-vide et réserver.
- 7.- Remplir d'eau une marmite suffisamment grande pour y intégrer le sous-vide gourmet. Le monter et verser l'eau chaude préalablement chauffée sur le feu, en vérifiant que le niveau d'eau soit compris entre les marques de l'appareil indiquant le maximum et le minimum et en serrant bien le collier de serrage qui le maintient au récipient.
- 8.- Programmer 30 minutes de cuisson à 45°. Appuyer sur le bouton de mise en marche et attendre que l'appareil émette un signal sonore, signe que la température de cuisson programmée a été atteinte, moment où il faudra introduire les sachets contenant le thon, en veillant à ce que l'eau les recouvre entièrement.
- 9.- À la fin du temps de cuisson imparti et après le retentissement du signal sonore, retirer les sachets et les plonger dans un autre récipient avec des glaçons pour les refroidir rapidement.
- 10.- Servir froid pour l'apéritif, seul ou avec une sauce comme de la mayonnaise aromatisée à la moutarde, une crème aigre ou votre sauce préférée.



Thon au sésame et sauce teriyaki

Ingrédients

- 5-6 dés de thon d'environ 3x5 cm
- Sel et poivre selon convenance
- Huile d'olive vierge pour baigner le poisson
- Sésame selon convenance
- 50 ml de sauce soja
- 2 cuillérées de vinaigre de riz ou de vin blanc
- 2 cuillérées de sucre roux
- 2 gousses d'ail
- 2 petite cuillérées de gingembre en poudre
- 1 cuillérée d'amidon de maïs (Maïzena)
- 1 petite cuillérée d'huile de sésame (facultatif)
- 50 ml d'eau froide



Préparation *(2 personnes / 11 minutes / 50°C)*

- 1.- Couper le thon en dés en respectant approximativement les mesures indiquées.
- 3.- Saler et poivrer le thon et le baigner légèrement dans de l'huile d'olive, qui évite la présence d'air entre le poisson et l'eau, et facilite le contact pour la transmission de chaleur.
- 3.- Conditionner les dés sous vide dans un sachet en plastique, en une seule couche et en laissant de l'espace entre eux. Réserver au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes, bien que cette préparation puisse être réalisée la veille au soir.
- 4.- Remplir d'eau une marmite suffisamment grande pour y intégrer le sous-vide portable. Le monter en vérifiant que le niveau d'eau soit entre les marques de l'appareil indiquant le maximum et le minimum et en serrant bien le collier de serrage qui le maintient au récipient.
- 5.- Programmer 11 minutes de cuisson à 50°. Appuyer sur le bouton de mise en marche et attendre que l'appareil émette un signal sonore, signe que la température de cuisson programmée a été atteinte, moment où il faudra introduire les dés de thon dans leur sachet. L'eau doit entièrement couvrir le poisson.
- 6.- A la fin du temps de cuisson imparti et après le retentissement du signal sonore, retirer le/s sachet/s avec le thon.
- 7.- Il faut le consommer immédiatement car, dans la mesure où une température de pasteurisation n'a pas été atteinte, il ne peut pas se conserver ; pas même au réfrigérateur.
- 8.- Ouvrir le sachet et sécher légèrement les dés avec du papier essuie-tout.
- 9.- Dans une assiette, paner le thon dans le sésame, en appuyant pour que ce dernier adhère.
- 10.- Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle et faire sauter les dés à feu vif pendant 30-45 secondes de tous les côtés, juste ce qu'il faut pour que la surface se colore. Servir immédiatement avec la sauce teriyaki

Sauce teriyaki

- 1.- Mettre l'amidon de maïs dans de l'eau froide pour l'hydrater.
- 2.- Éplucher et écraser les ails.
- 3.- Dans une casserole, mettre tous les ingrédients et mélanger. Faire chauffer jusqu'à ébullition et ajouter l'amidon hydraté avec l'eau. Faire cuire pendant 1-2 minutes pour qu'il s'épaississe, et c'est prêt.



saumon en dés avec salade verte

Ingrédients

- 750 g de saumon coupé en trois dés (pas plus de 2,5 cm d'épaisseur)
- 40 g de gros sel
- 3 g de sucre
- Le zeste d'un citron et d'une orange
- Huile d'olive vierge douce selon convenance
- Feuilles vertes pour la salade



Préparation *(2 personnes / 20 minutes / 50°C)*

- 1.- Le saumon est d'abord soumis à une légère marinade pour l'aromatiser et permettre à la chair de se raffermir et ainsi mieux pouvoir le manipuler.
- 2.- Dans un bol, mettre le zeste des deux agrumes avec le sel et le sucre. Mélanger.
- 3.- Mettre les trois morceaux de poisson dans un sachet de congélation et ajouter la marinade. Masser pour répartir la marinade sur tous les morceaux.
- 4.- Bien faire adhérer le sachet au poisson en expulsant l'air puis le fermer. Mettre le sachet au réfrigérateur pendant 2 à 3 heures.
- 5.- Sortir les morceaux de saumon et les laver sous le robinet afin de retirer la marinade. Sécher avec du papier essuie-tout.
- 6.- Baigner légèrement les dés dans de l'huile d'olive, qui évite la présence d'air entre le poisson et l'eau, et facilite le contact pour la transmission de chaleur. Les conditionner sous vide dans des sachets en plastique prévus à cet effet. Réserver.
- 7.- Remplir d'eau une marmite suffisamment grande pour y intégrer le sous-vide portable. Le monter en vérifiant que le niveau d'eau soit entre les marques de l'appareil indiquant le maximum et le minimum et en serrant bien le collier de serrage qui le maintient au récipient.
- 8.- Programmer 20 minutes de cuisson à 50°. Appuyer sur le bouton de mise en marche et attendre que l'appareil émette un signal sonore, signe que la température de cuisson programmée a été atteinte, moment où il faudra introduire le saumon dans son sachet. L'eau doit entièrement couvrir le poisson.
- 9.- A la fin du temps de cuisson imparti et après le retentissement du signal sonore, retirer les sachets avec le saumon. Il faut le consommer immédiatement car, dans la mesure où une température de pasteurisation n'a pas été atteinte, il ne peut pas se conserver ; pas même au réfrigérateur.
- 10.- Ouvrir les sachets avec des ciseaux. Recueillir dans un bol le jus qui s'est formé afin de l'utiliser pour l'accompagner, en émulsionnant avec un peu plus d'huile d'olive.

Présentation

- 1.- Dans une assiette ou un plat à servir mettre les feuilles vertes pour la salade, bien les laver et les sécher, puis assaisonner.
- 2.- Très soigneusement, car le saumon est tendre comme du beurre, placer sur la salade les trois dés de saumon, avec ou sans sauce, puis servir immédiatement.



Matelote de colin avec des pommes de terre

Ingrédients

- 600 g de colin coupés en 2-3 morceaux (pas plus de 2,5 cm d'épaisseur)
- Un filet d'huile d'olive douce
- 3 pommes de terre moyennes cuites à l'eau ou à la vapeur
- 2 œufs durs
- Olives vertes coupées selon convenance
- 60 ml d'huile d'olive vierge extra
- 20 ml de vinaigre de pomme
- ½ oignon émincé
- Sel selon convenance



Préparation (2 personnes / 12 minutes / 60°C)

- 1.- Baigner légèrement les morceaux de colin dans de l'huile d'olive, qui évite la présence d'air entre le poisson et l'eau, et facilite le contact pour la transmission de chaleur. Conditionner sous vide dans des sachets en plastique. Réserver.
- 2.- Remplir d'eau une marmite suffisamment grande pour y intégrer le sous-vide portable. Le monter en vérifiant que le niveau d'eau soit entre les marques de l'appareil indiquant le maximum et le minimum et en serrant bien le collier de serrage qui le maintient au récipient.
- 3.- Programmer 12 minutes de cuisson à 60°. Appuyer sur le bouton de mise en marche et attendre que l'appareil émette un signal sonore, signe que la température de cuisson programmée a été atteinte, moment où il faudra introduire les sachets avec le colin. L'eau doit entièrement couvrir le poisson.
- 4.- A la fin du temps de cuisson imparti et après le retentissement du signal sonore, retirer les sachets avec le colin. Il faut le consommer immédiatement car, dans la mesure où une température de pasteurisation n'a pas été atteinte, il ne peut pas se conserver ; pas même au réfrigérateur.
- 5.- Faire immédiatement refroidir le colin en introduisant les sachets dans un récipient avec de l'eau froide, de préférence avec des glaçons.
- 6.- Ouvrir les sachets et recueillir dans un bol le jus qui s'est formé afin de l'utiliser dans la vinaigrette, si souhaité.

Vinaigrette

Émincer finement l'oignon et le mélanger dans un bol avec l'huile d'olive vierge, le vinaigre et le jaune de l'un des œufs durs. Saler selon convenance.

Présentation

Dans un plat, découper les morceaux de colin. Ajouter les pommes de terre en rondelles, les œufs durs coupés ou émiettés, les olives vertes et la vinaigrette. Mélanger un peu et c'est prêt.



Matelote d'espadon

Ingrédients

- 1 kg d'espadon coupé en dés
- Un bon filet d'huile d'olive douce
- Zestes et jus de 2 citrons
- Quelques feuilles de thym

Vinaigrette

- ½ poivron italien rouge
- ½ poivron italien vert
- 1 oignon moyen
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive vierge douce
- Vinaigre de vin blanc ou de cidre



Préparation *(4 personnes / 30 minutes / 55°C)*

- 1.- Bien laver l'espadon et le couper en grands dés.
- 2.- Introduire l'espadon dans un ou plusieurs sachets pour sous-vide avec les zestes de citron et un peu de jus. Ajouter dans chaque sachet un filet d'huile d'olive vierge. Les dés de poisson doivent être mis en une seule couche et ne pas se retrouver les uns sur les autres.
- 3.- Conditionner sous vide avec la machine de conditionnement sous vide Lacor et réserver.
- 4.- Remplir d'eau une marmite suffisamment grande pour y intégrer le sous vide gourmet. Le monter et verser de l'eau chaude préalablement chauffée sur la cuisinière, en vérifiant que le niveau d'eau soit compris entre les marques de l'appareil indiquant le maximum et le minimum, et en serrant bien le collier de serrage qui le maintient au récipient.
- 5.- Programmer 30 minutes de cuisson à 55°. Appuyer sur le bouton de mise en marche et attendre que l'appareil émette un signal sonore, signe que la température de cuisson programmée a été atteinte, moment où il faudra introduire les sachets contenant l'espadon en s'assurant qu'ils soient totalement immergés dans l'eau.
- 6.- À la fin du temps de cuisson imparti et après le retentissement du signal sonore, retirer les sachets et les plonger dans un autre récipient contenant des glaçons pour les refroidir rapidement.
- 7.- Sortir les dés d'espadon, en réservant les jus de cuisson, et les sécher un peu avec du papier absorbant. Les réserver en s'assurant qu'ils soient bien recouverts.
- 8.- Préparer la vinaigrette en éminçant finement les poivrons, l'oignon et l'ail. Dans une saucière, mettre 3 quarts d'huile et un quart de vinaigre, et y ajouter les éléments émincés. Si souhaité, ajouter à la vinaigrette un peu des jus de cuisson du poisson pour accentuer le goût.
- 9.- Optionnellement, il est possible de marquer légèrement les dés d'espadon pour leur apporter un petit goût de grillé, soit sur une plancha à haute température, soit avec un chalumeau de cuisine.
- 10.- Mettre les dés d'espadon dans un plat et arroser avec la vinaigrette préparée.



Poulpe à la galicienne

Ingrédients

- 750 g de tentacules de poulpe
- 50 ml d'huile d'olive vierge douce
- Sel selon convenance
- 3 belles pommes de terre
- Une pincée généreuse de paprika



Préparation *(4 personnes / 5 heures / 77°C)*

- 1.- Il est nécessaire de blanchir le poulpe avant de le soumettre au processus de conditionnement sous vide. Préparer de l'eau avec des glaçons pour l'y plonger.
- 2.- Mettre de l'eau à bouillir dans une marmite et, une fois à ébullition, y mettre le poulpe pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce que les tentacules commencent à se replier. Le passer alors rapidement dans le récipient d'eau avec les glaçons.
- 3.- Lorsque le poulpe sera moins chaud, séparer les tentacules, si elles ne le sont pas déjà, ajouter l'huile d'olive et un peu de sel. Conditionner sous vide dans autant de sachets que nécessaire et réserver.
- 4.- Remplir d'eau une marmite suffisamment grande pour y intégrer le sous-vide portable. Le monter en vérifiant que le niveau d'eau soit entre les marques de l'appareil indiquant le maximum et le minimum et en serrant bien le collier de serrage qui le maintient au récipient.
- 5.- Programmer 5 heures de cuisson à 77°. Appuyer sur le bouton de mise en marche et attendre que l'appareil émette un signal sonore, signe que la température de cuisson programmée a été atteinte, moment où il faudra introduire le poulpe dans son sachet. L'eau doit entièrement couvrir l'aliment.
- 6.- A la fin du temps de cuisson imparti et après le retentissement du signal sonore, retirer les sachets avec les tentacules de poulpe.
- 7.- Ouvrir les sachets avec des ciseaux. Recueillir dans un bol le jus qui s'est formé afin de l'utiliser pour accompagner le poulpe, si souhaité.
- 8.- Pendant que le poulpe cuit à basse température, faire cuire les pommes de terre épluchées à l'eau ou à la vapeur.
- 9.- Lorsque les pommes de terre sont cuites, les couper en rondelles, les saupoudrer de paprika, ajouter le poulpe également coupé en rondelles avec son jus de cuisson, ajouter un peu plus d'huile d'olive et servir.

Suggestions

Le poulpe présentant cette consistance tendre peut également être utilisé pour être consommé en salade ou avec une sauce vinaigrette.



Queues de gambas au naturel

Ingrédients

- 8 belles gambas
- 2 cuillérées de sel
- 1 feuille de laurier
- 1 filet d'huile d'olive douce
- Glaçons



Préparation *(2 personnes / 30 minutes / 70°C)*

- 1.- Enlever les têtes et la peau des gambas et laisser uniquement les queues, en prenant soin de ne pas les abîmer. Garder les têtes pour un autre usage, comme par exemple une soupe ou une sauce.
- 2.- Retirer l'intestin pour qu'il ne donne pas un mauvais goût, en faisant une incision dans le dos et en tirant dessus.
- 3.- Mettre le sel dans un récipient avec un litre d'eau et remuer pour le dissoudre. Ajouter quelques glaçons et immerger les gambas. Laisser 10 minutes dans la saumure.
- 4.- Une fois curées, sécher les queues de gambas avec du papier absorbant, les badigeonner légèrement d'huile douce et les mettre dans un sachet spécial sous-vide avec une feuille de laurier, en une seule couche et sans les mettre les unes sur les autres. Conditionner sous vide et réserver.
- 5.- Remplir d'eau une marmite suffisamment grande pour y intégrer le sous-vide gourmet. Le monter et verser de l'eau chaude préalablement chauffée sur le feu, en vérifiant que le niveau d'eau soit entre les marques de l'appareil indiquant le maximum et le minimum.
- 6.- Programmer 10 minutes de cuisson à 70°. Appuyer sur le bouton de mise en marche et attendre que l'appareil émette un signal sonore, signe que la température de cuisson programmée a été atteinte, moment où il faudra introduire le sachet avec les queues de gambas avec des pinces pour ne pas se brûler, en veillant à ce que le sachet soit complètement immergé dans l'eau.
- 7.- À la fin du temps de cuisson imparti et après le retentissement du signal sonore du sous-vide, retirer le sachet en utilisant de nouveau des pinces et l'immerger dans un autre récipient contenant des glaçons pour le faire refroidir rapidement.
- 8.- Une fois que les gambas auront refroidi, vous pouvez les utiliser comme accompagnement, en salades ou pour les manger seules avec votre sauce préférée. Si vous allez les utiliser pour apporter la touche finale à un plat mijoté ou à une soupe, ne les faites pas refroidir ; ajoutez-les immédiatement à la fin de la cuisson sous-vide



Ratatouille légère

Ingrédients

- 1 courgette
- 1 oignon
- 1 poivron rouge
- 2 tomates prune
- 3 gousses d'ail
- Huile d'olive vierge
- Sel



Préparation *(2 personnes / 2 heures / 85°C)*

- 1.- Préparation des légumes : lavez et séchez les légumes que vous allez utiliser avec la peau, et épluchez l'oignon et les gousses d'ail.
- 2.- Pilez l'ail dans un mortier avec un peu de sel et ajoutez de l'huile à votre guise, deux cuillères à soupe pour chaque légume, que nous mettrons dans des sachets indépendants.
- 3.- Préparez les sachets de conditionnement et introduisez les légumes coupés en grosses tranches ou gros morceaux dans le cas du poivron, légèrement salés.
- 4.- Ajoutez dans chaque sachet deux cuillères à soupe du mélange d'ail et d'huile ; mélangez légèrement afin que tous les légumes s'imprègnent du mélange.
- 5.- Mettez chaque légume sous vide et réservez.
- 6.- Remplissez d'eau une marmite suffisamment grande pour monter le sous vide gourmet. Montez-le en vérifiant que le niveau d'eau se trouve entre la marque maximum et minimum de l'appareil, et en le serrant bien au récipient.
- 7.- Programmez 30 minutes de cuisson à 85°. Appuyez sur le bouton démarrer et attendez que l'appareil émette un son, signal que la température de cuisson programmée a été atteinte, moment où vous devez introduire les sachets avec les légumes avec des pinces afin de ne pas vous brûlez.
- 8.- À la fin du temps de cuisson et après le signal sonore sous vide, retirez uniquement le sachet de la tomate, en utilisant les pinces.
- 9.- Reprogrammez 30 minutes à 85° pour le reste des légumes. Lorsque la machine signale la fin de la cuisson, retirez soigneusement les sachets de la courgette et du poivron, en laissant uniquement celui de l'oignon.
- 10.- Programmez à nouveau 1 heure à 85° afin de terminer la cuisson de l'oignon et retirez le sachet lorsque le temps est écoulé et que le sous-vide portable nous le signale.
- 11.- Laissez refroidir les légumes jusqu'à ce que vous puissiez les toucher sans vous brûlez.
- 12.- Ouvrez les sachets et collectez les jus de cuisson dans un récipient. Utilisez ce jus en tant qu'assaisonnement en ajoutant un peu plus d'huile d'olive.
- 13.- Servez les légumes tièdes assaisonnés et saupoudrez de persil. Bon appétit.



Artichauts en escabèche léger

Ingrédients

- 4 artichauts
- 1 citron
- 150 ml d'eau
- 150 ml de vin blanc
- 30 ml de vinaigre de vin blanc
- 2 gousses d'ail coupées en deux
- 1 feuille de laurier
- 1 petite cuillerée de graines de coriandre
- 1 petite cuillerée de poivre en grains
- 100 ml d'huile d'olive vierge



Préparation *(2 personnes / 45 minutes / 90°C)*

- 1.- Nettoyer les artichauts en retirant les feuilles extérieures dures, en pelant la tige et en éliminant les poils du centre. Mettre immédiatement chaque artichaut dans un bol avec de l'eau et le jus du citron pour empêcher leur noircissement.
- 2.- Préparer le liquide de l'escabèche : mettre tous les ingrédients excepté l'huile d'olive dans une casserole et porter à ébullition. Couvrir et laisser refroidir.
- 3.- Une fois que l'escabèche aura refroidi, ajouter l'huile.
- 4.- Mettre les artichauts dans un ou plusieurs sachets pour cuisson sous vide avec suffisamment de liquide et les conditionner sous vide. Réserver.
- 5.- Remplir d'eau une marmite suffisamment grande pour y intégrer le sous-vide portable. Le monter en vérifiant que le niveau d'eau soit entre les marques de l'appareil indiquant le maximum et le minimum et en serrant bien le collier de serrage qui le maintient au récipient.
- 6.- Programmer 45 minutes de cuisson à 90°. Appuyer sur le bouton de mise en marche et attendre que l'appareil émette un signal sonore, signe que la température de cuisson programmée a été atteinte, moment où il faudra introduire les artichauts dans leur sachet.
L'eau doit entièrement couvrir l'aliment ; s'il a tendance à flotter, enfoncer les sachets en plaçant dessus une louche ou une grosse cuillère.
- 7.- A la fin du temps de cuisson imparti et après le retentissement du signal sonore, retirer les sachets avec les artichauts et les ouvrir avec des ciseaux sur un plat à servir, en versant tout le contenu avec sons jus. Les artichauts peuvent également être coupés en deux.

Suggestions

Ces artichauts sont excellents seuls, mais également en tant que garniture de plats aussi bien de viande que de poisson.



Aubergines à la passata

Ingrédients

- 2 belles aubergines de saison
- Un bon filet d'huile d'olive douce
- Quelques feuilles de thym
- Sel et poivre selon convenance
- 200 g de passata aux tomates ou coulis de tomates



Préparation *(4 personnes / 90 minutes / 80°C)*

- 1.- Couper le pédoncule des aubergines avec les feuilles puis les couper en deux dans la longueur.
- 2.- Saler et poivrer puis badigeonner avec l'huile d'olive.
- 3.- Faire chauffer une plancha à feu vif et marquer le côté interne jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- 4.- Conditionner sous vide dans deux sachets.
- 5.- Faire chauffer la marmite sur la plaque jusqu'à atteindre une température d'environ 80° de cuisson sous vide.
- 6.- Monter le sous-vide portable en vérifiant que le niveau d'eau soit compris entre les marques de l'appareil indiquant le maximum et le minimum, et en serrant bien le collier de serrage qui le maintient au récipient.
- 7.- Programmer 90 minutes de cuisson à 80°. Appuyer sur le bouton de mise en marche et attendre que l'appareil émette un signal sonore, signe que la température de cuisson programmée a été atteinte, moment où il faudra introduire les sachets contenant les aubergines dans l'eau.
- 8.- À la fin du temps de cuisson imparti et après le retentissement du signal sonore, retirer les sachets contenant les aubergines.
- 9.- Sortir les aubergines de leurs sachets et les servir immédiatement avec la passata aux tomates.



Tomates cerise confites

Ingrédients

- 500 g de tomates cerise
- Huile d'olive vierge douce
- 4-5 feuilles de basilic



Préparation (4 personnes / 1,5 heures / 75°C)

- 1.- Bien laver les tomates et les sécher avec un chiffon.
- 2.- Mettre les tomates dans un pot et le remplir d'huile d'olive vierge.
- 3.- Ajouter les feuilles de basilic de façon à ce qu'elles soient immergées dans l'huile. Fermer le pot avec son couvercle.
- 4.- Remplir d'eau une marmite suffisamment grande pour y mettre le sous vide gourmet. Le monter et verser de l'eau chaude préalablement chauffée sur le feu, en vérifiant que le niveau d'eau soit compris entre les marques de l'appareil indiquant le maximum et le minimum et en serrant bien le collier de serrage qui le maintient au récipient.
- 5.- Mettre les sachets spéciaux pour qu'ils isolent la surface de l'eau et que la chaleur ne s'échappe pas.
- 6.- Programmer 1,5 heure de cuisson à 75°C. Appuyer sur le bouton de mise en marche et attendre que l'appareil émette un signal sonore, signe que la température de cuisson programmée a été atteinte, moment où il faudra introduire le pot, en vérifiant qu'il soit immergé dans l'eau au moins jusqu'au bord. Il n'est pas nécessaire que l'eau le recouvre complètement.
- 7.- À la fin du temps de cuisson imparti et après le retentissement du signal sonore, retirer précautionneusement le pot en faisant attention de ne pas vous brûler et les tomates aromatisées au basilic sont prêtes. Parfait pour des salades, des toasts, etc.



Carottes glacées

Ingrédients

- 6 carottes
- 30 g de beurre fondu
- 10 g de sucre
- Sel et poivre selon convenance



Préparation (2 personnes / 60 minutes / 85°C)

- 1.- Nettoyer les carottes en retirant les feuilles, les éplucher et bien les tourner. Si ne sont pas des mini-carottes, les couper en morceaux d'environ 3 cm ou en deux ou en quarts sur la longueur.
- 2.- Dans un récipient, mélanger le beurre fondu avec le sucre et les épices. Baigner les carottes coupées dans ce mélange.
- 3.- Mettre les carottes dans un ou plusieurs sachets pour cuisson sous vide avec le beurre fondu et les conditionner sous vide. Réserver.
- 4.- Remplir d'eau une marmite suffisamment grande pour y intégrer le sous-vide portable. Le monter en vérifiant que le niveau d'eau soit entre les marques de l'appareil indiquant le maximum et le minimum et en serrant bien le collier de serrage qui le maintient au récipient.
- 5.- Programmer 60 minutes de cuisson à 85°. Appuyer sur le bouton de mise en marche et attendre que l'appareil émette un signal sonore, signe que la température de cuisson programmée a été atteinte, moment où il faudra introduire les carottes dans leur sachet. L'eau doit entièrement couvrir l'aliment. Si ce dernier a tendance à flotter, il faudra mettre une louche ou un ustensile de cuisine pour enfoncer le sachet dans l'eau.
- 6.- A la fin du temps de cuisson imparti et après le retentissement du signal sonore, retirer les sachets avec les carottes et les ouvrir avec des ciseaux sur un plat à servir, en versant tout le contenu avec son jus. Servir immédiatement.

Suggestions

- 1.- Ces carottes sont excellentes seules, mais également en tant que garniture de plats aussi bien de viande que de poisson.
- 2.- Dans le cas des légumes sucrés tels que la carotte, la pomme de terre et la betterave, il est conseillé de les préparer pour les consommer immédiatement, de ne pas les conserver, car ils perdraient beaucoup de saveur.



Pommes à la vanille

Ingrédients

- 2 pommes Reinette
- 1 citron
- ½ gousse de vanille
- 30 g de beurre
- 2 cuillérées de sucre



Préparation *(2 personnes / 12 minutes / 85°C)*

- 1.- Éplucher les pommes et les couper en morceaux épais ; soit environ 6 morceaux par moitié de pomme.
- 2.- Mettre les morceaux dans un saladier et arroser avec une bonne quantité de jus de citron pour éviter leur noircissement. Ajouter le beurre fondu et le sucre, puis remuer pour obtenir une bonne imprégnation de toute la pomme.
- 3.- Mettre les morceaux de pomme dans un sachet pour cuisson sous vide et les conditionner avec la demi-gousse de vanille. Réserver.
- 4.- Remplir d'eau une marmite suffisamment grande pour y intégrer le sous-vide portable. Le monter en vérifiant que le niveau d'eau soit entre les marques de l'appareil indiquant le maximum et le minimum et en serrant bien le collier de serrage qui le maintient au récipient.
- 5.- Programmer 12 minutes de cuisson à 85°. Appuyer sur le bouton de mise en marche et attendre que l'appareil émette un signal sonore, signe que la température de cuisson programmée a été atteinte, moment où il faudra introduire les morceaux de pomme dans leur sachet. L'eau doit entièrement couvrir les fruits. Il faudra peut-être mettre une louche ou un ustensile de cuisine pour enfoncer le sachet dans l'eau car les fruits ont tendance à flotter.
- 6.- A la fin du temps de cuisson imparti et après le retentissement du signal sonore, retirer le sachet avec la pomme et l'ouvrir avec des ciseaux sur un plat à servir, en versant tout le contenu avec son jus.

Suggestions

La vanille doit être de bonne qualité ; nous déconseillons d'utiliser de la vanille en poudre disponible dans de nombreux magasins car elle n'apporte pas assez de goût. Si vous n'avez pas de vanille, vous pouvez réaliser la même préparation en la remplaçant par un bâton de cannelle, qui se marie également très bien avec le goût de la pomme.



Compote de pommes

Ingrédients

- 2 pommes au choix, épluchées, évidées et coupées en gros morceaux *
- 1 citron
- Bâtons de cannelle
- 50 g de sucre

* S'il s'agit de pommes sucrées comme par exemple une variété Golden, il n'est pas nécessaire d'ajouter du sucre.



Préparation *(4 personnes / 40 minutes / 80°C)*

- 1.- Éplucher les pommes et les évider. Les couper en morceaux et les arroser avec le jus du citron.
- 2.- Bien préparer les sachets de sous vide et y introduire les morceaux de pommes, 4-6 morceaux par sachet selon la taille des sachets utilisés, avec un demi-bâton de cannelle.
- 3.- Mettre sous vide et réserver.
- 4.- Remplir d'eau une marmite suffisamment grande pour y intégrer le sous vide gourmet. Le monter en vérifiant que le niveau d'eau soit compris entre les marques de l'appareil indiquant le maximum et le minimum et en serrant bien le collier de serrage qui le maintient au récipient.
- 5.- Programmer 40 minutes de cuisson à 80°C. Appuyer sur le bouton de mise en marche et attendre que l'appareil émette un signal sonore, signe que la température de cuisson programmée a été atteinte, moment où il faudra introduire les sachets contenant les pommes à l'aide de pinces pour ne pas se brûler.
- 6.- À la fin du temps de cuisson imparti et après le retentissement du signal sonore, retirer précautionneusement les sachets en utilisant les pinces, et laisser refroidir jusqu'à ce qu'ils puissent être facilement manipulables.
- 7.- Pour obtenir une compote rustique, aplatir les pommes avec les mains.
- 8.- Ouvrir les sachets et mettre les pommes dans un récipient avec leur jus de cuisson. Pour obtenir une compote plus fine, les passer au mixeur. Sucrez avec le sucre ou un édulcorant au choix.
- 9.- Cette compote de pommes sous vide peut être consommée chaude ou froide, telle quelle ou en accompagnement d'une glace, d'un yaourt maison, etc.



Poires confites au miel, à la vanille et à la cardamome

Ingrédients

- 1 poire à chair ferme (Conférence, Comice ou similaire)
- 1 gousse de cardamome
- ¼ cuillerée à café d'extrait ou de pâte de vanille
- 15-20 g de miel



Préparation *(1 personnes / 35 minutes / 70°C)*

- 1.- Dans un récipient, peser la quantité totale de miel à utiliser, en fonction du nombre de poires à préparer. Le faire légèrement chauffer pour faciliter sa manipulation.
- 2.- Éplucher les poires et les couper en deux à la verticale. Extraire soigneusement le cœur.
- 3.- Préparer les sachets de conditionnement sous vide et y introduire les poires, chaque moitié séparément ou deux par deux.
- 4.- Verser dans chaque sachet la quantité correspondante de miel et de vanille, et mettre une gousse de cardamome au centre de la poire. Conditionner sous vide et réserver.
- 5.- Remplir d'eau une marmite suffisamment grande pour y intégrer le sous-vide gourmet. Le monter en vérifiant que le niveau d'eau soit compris entre les marques de l'appareil indiquant le maximum et le minimum et en serrant bien le collier de serrage qui le maintient au récipient.
- 6.- Programmer 35 minutes de cuisson à 70°. Appuyer sur le bouton de mise en marche et attendre que l'appareil émette un signal sonore, signe que la température de cuisson programmée a été atteinte, moment où il faudra introduire les sachets contenant les poires à l'aide de pinces pour ne pas se brûler.
- 7.- À la fin du temps de cuisson imparti et après le retentissement du signal sonore, retirer les sachets à l'aide de pinces et les laisser refroidir jusqu'à ce qu'ils puissent être manipulés plus facilement.
- 8.- Ouvrir les sachets et servir les poires tièdes ou à température ambiante avec leur jus de cuisson. Elles peuvent être accompagnées d'une crème anglaise ou de glace à la vanille.



Bananes épicées

Ingrédients

- 2 bananes
- 55 g beurre
- 20 ml rhum
- 15 g sucre (facultatif)
- 2 g sel
- 1 pincée généreuse de noix de muscade fraîchement moulue
- ½ bâton de cannelle, émietté



Préparation *(2 personnes / 20 minutes / 65°C)*

- 1.- Dans une casserole, mettre le beurre avec le rhum, le sucre (si souhaité), le sel et les épices.
- 2.- Porter le tout à ébullition, éteindre le feu, couvrir et laisser aromatiser pendant environ 10 minutes. Filtrer le liquide et réserver.
- 3.- Éplucher les bananes et mettre chacune d'entre elles dans un sachet pour la cuisson sous vide. Verser dans chaque sachet la moitié de l'infusion préparée. Réserver.
- 4.- Remplir d'eau une marmite suffisamment grande pour y intégrer le sous-vide portable. Le monter en vérifiant que le niveau d'eau soit entre les marques de l'appareil indiquant le maximum et le minimum et en serrant bien le collier de serrage qui le maintient au récipient.
- 5.- Programmer 20 minutes de cuisson à 65°. Appuyer sur le bouton de mise en marche et attendre que l'appareil émette un signal sonore, signe que la température de cuisson programmée a été atteinte, moment où il faudra introduire les bananes dans leurs sachets. L'eau doit entièrement couvrir les fruits. Il faudra peut-être mettre une louche ou un ustensile de cuisine pour enfoncer le sachet dans l'eau car certains fruits ont tendance à flotter.
- 6.- A la fin du temps de cuisson imparti et après le retentissement du signal sonore, retirer les sachets avec les bananes et les ouvrir avec des ciseaux sur un plat à servir, en versant tout le contenu avec son jus.

Suggestions

- 1.- Les épices doivent être de bonne qualité pour apporter suffisamment d'arôme.
- 2.- Si vous ne souhaitez pas utiliser d'alcool, vous pouvez également aromatiser avec du thé ou du jus de fruit.
- 3.- Ces bananes épicées sont un accompagnement délicieux et spécial pour tout type de dessert, des glaces aux crèmes, et même pour des plats de viande en tant que garniture très originale.



Flan traditionnel au caramel

Ingrédients

Caramel

- 150 g de sucre pour le caramel
- 2 cuillérées d'eau

Flan

- 3 œufs M
- 2 jaunes
- 133 g de sucre blanc
- 1 ½ cuillérées d'extrait de vanille (ou les graines d'1 gousse fraîche)
- 110 g de crème liquide (minimum 35 % de graisse)
- 340 g de lait entier



Préparation (6 personnes / 100 minutes / 80°C)

- 1.- Mélanger tous les ingrédients sauf le sucre pour le caramel. Réserver.
- 2.- Mettre le sucre du caramel dans une casserole, ajouter l'eau et faire chauffer à feu vif jusqu'à ce qu'il commence à avoir une couleur dorée.
- 3.- Lorsqu'il aura bruni, verser le caramel dans 6 petits moules à flan. Laisser solidifier.
- 4.- Remplir d'eau une marmite suffisamment grande pour y intégrer le sous-vide gourmet. Le monter en vérifiant que le niveau d'eau soit entre les marques de l'appareil indiquant le maximum et le minimum et en serrant bien le collier de serrage qui le maintient au récipient.
- 5.- Programmer 90 minutes de cuisson à 80°. Appuyer sur le bouton de mise en marche et attendre que l'appareil émette un signal sonore, signe que la température de cuisson programmée a été atteinte, moment où il faudra introduire les pots avec le mélange du flan, bien fermés et avec des pinces pour ne pas se brûler (s'ils n'ont pas de couvercle hermétique comme précédemment indiqué, placer à l'intérieur de la marmite un récipient qui permette d'élever les pots au-dessus du niveau d'eau).
- 6.- À la fin du temps de cuisson imparti et après le retentissement du signal sonore du sous-vide, retirer les pots de nouveau en utilisant des pinces et laisser complètement refroidir. Conseil : si les pots sont fermés hermétiquement, les entrouvrir après les avoir retirés du bain en les manipulant délicatement pour ne pas se brûler. Si vous les laissez refroidir avec le couvercle entièrement fermé, le vide va se faire et il sera plus difficile de les ouvrir lorsqu'ils auront refroidi.
- 7.- Une fois à température ambiante, mettre les flans au réfrigérateur pour qu'ils finissent de se stabiliser, de préférence toute la nuit, avant de retourner les pots sur une assiette pour consommer les flans.



Verrines de cheese cake

Ingrédients

- 340 g de fromage blanc
- 120 ml de yaourt grec ou crème fraîche
- 2 œufs M
- 95 g de sucre blanc
- ½ cuillère à café d'extrait de vanille (ou les graines d' ½ gousse fraîche)
- Zeste d'1 citron



Préparation *(6-8 personnes / 100 minutes / 80°C)*

- 1.- Mélanger dans un bol le fromage blanc avec le yaourt ou la crème fraîche jusqu'à obtenir une crème homogène et lisse. Réserver.
- 2.- Ajouter au mélange précédent les œufs, le sucre, la vanille et le zeste de citron. Bien mélanger.
- 3.- Répartir ce mélange dans des verrines qui peuvent se fermer hermétiquement afin de pouvoir les immerger dans l'eau jusqu'à une hauteur d'au moins $\frac{3}{4}$ du récipient (dans le cas contraire, elles pourraient flotter).
- 4.- Remplir d'eau une marmite suffisamment grande pour y intégrer le sous-vide gourmet. Le Monter en vérifiant que le niveau d'eau soit compris entre les marques de l'appareil indiquant le maximum et le minimum, et en serrant bien le collier de serrage qui le maintient au récipient.
- 5.- Programmer 90 minutes de cuisson à 80°. Appuyer sur le bouton de mise en marche et attendre que l'appareil émette un signal sonore, signe que la température de cuisson programmée a été atteinte, moment où il faudra introduire les pots avec le mélange de cheese cakes, bien fermés et avec des pinces pour ne pas se brûler (s'ils n'ont pas de couvercle hermétique, placer dans la marmite un récipient qui permette de surélever les pots au-dessus du niveau d'eau).
- 6.- À la fin du temps de cuisson imparti et après le retentissement du signal sonore, retirer les pots en utilisant à nouveau les pinces et les laisser refroidir totalement.

Conseil : s'ils sont hermétiquement fermés, entrouvrir les pots après les avoir sorti de l'eau en les manipulant délicatement pour ne pas se brûler. Si vous les laissez refroidir entièrement fermés, le vide aura lieu et ils seront plus difficiles à ouvrir une fois froids.

- 7.- Une fois les cheese cakes à température ambiante, les mettre au réfrigérateur pour qu'ils finissent de se tasser, de préférence toute la nuit, avant de les consommer. Selon les goûts, ces cheese cakes peuvent également être couronnés de fruits frais ou de confiture.



EN

*Amazing results
Juicier, more tender and more succulent food*



Characteristics:

Power: 1200 W

Speed: 8,5 L/min

Voltage: 220-240 V / 50 Hz

Capacity: 15 L

Temperature: 20°C - 90°C

Precision: 1°C

Dimensions: Ø10x37 cm

Weight: 1,13 Kg



Recipes

RED MEAT

- 108** Medium Entrecôte steak (2,5 cm)
- 110** Barbecue Ribs
- 112** Suckling lamb shoulder with onion compote
- 114** Pork Sirloin
- 116** Pork Chops
- 118** Duck breast with apple

WHITE MEAT

- 120** Chicken breast with pistou sauce

FISH

- 122** Red Tuna
- 124** Tuna with sesame and teriyaki sauce
- 126** Salmon fillets with green salad
- 128** Hake in salpicon dressing with potatoes
- 130** Sword Fish Cocktail

SEAFOOD

- 132** Galician-style Octopus
- 134** Natural Prawn Tails

VEGETABLE

- 136** Light Ratatouille
- 138** Lightly pickled artichokes
- 140** Aubergines with Passata
- 142** Candied Cherry Tomatoes
- 144** Glazed carrots

FRUIT

- 146** Vanilla apples
- 148** Apple Compote
- 150** Pears Candied in Honey, Vanilla and Cardamom
- 152** Spiced bananas

DESSERT

- 154** Traditional Flan with Caramel
- 156** Cheese Cake Cups

Medium Entrecôte steak

Ingredients

- 2 entrecôte beef steaks, around 2.5 cm thick
- Salt and pepper to taste



Preparation *(2 people / 1 hour / 55°C)*

- 1.- Vacuum pack both beef steaks in individual bags. Set aside.
- 2.- Take a pot large enough to set up the portable sous-vide and fill it with water. Set up the portable sous-vide by checking that the water level is between the appliance's maximum and minimum marks and tightening the clamp that secures it to the pot.
- 3.- Programme 1 hour of cooking at 55°. Press the start button and wait for the appliance to emit a beep, signalling that the set cooking temperature has been reached. At this point, place the vacuum bags containing the steaks into the pot. The water should completely cover the meat.
- 4.- The sous-vide will beep at the end of the set cooking time. Remove the bags with the steaks.
- 5.- If you are not going to eat the meat immediately, chill the unopened bags in a cold water bath and keep them in the refrigerator, where they last up to a week. When you are ready to eat it, leave the meat to warm up at room temperature for 10 minutes and simply heat it on the grill.
- 6.- If you are going to eat the meat immediately, open the bags with scissors. Collect the juices that have formed during cooking in a bowl in case you want to pour them over the meat. These juices can be strained, lightly concentrated and emulsified with some butter.
- 7.- Gently dry the meat with kitchen roll and season to taste with salt and pepper.
- 8.- To toast the entrecôtes just before eating them, sear them on a very hot grill for 2-3 minutes on each side, or use a powerful kitchen blowtorch. This heat is sufficient to heat through all the meat and for the centre to remain perfectly cooked and succulent.
- 9.- Serve the entrecôtes immediately, either on their own or accompanied by a garnish of your choice

Suggestions

Entrecôte steaks go very well with a medallion of herb butter. Prepare the butter in advance by leaving it at room temperature and mixing it with herbs to taste.



Barbecue Ribs

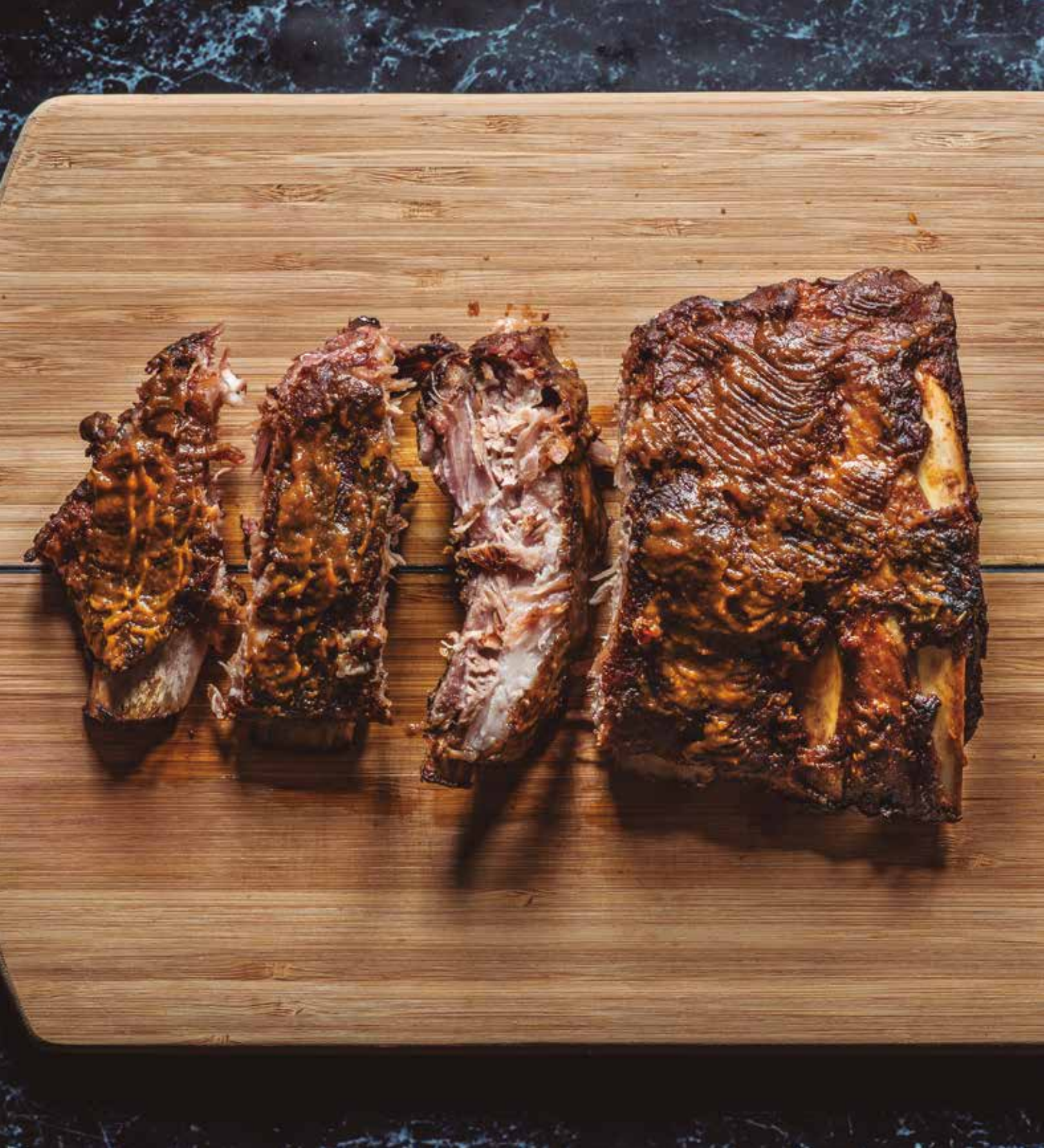
Ingredients

- 5 Tbsp. sweet paprika
- 3 Tbsp. brown sugar
- 4 Tbsp. salt
- 2 Tbsp. Mustard seed
- 1 tsp. black pepper
- 2 Tbsp. garlic salt
- 1 Tbsp oregano
- 1 Tbsp whole cilantro seeds
- 1 tsp. guindilla flakes
- 2 clean pork rib racks



Preparation *(6-8 people / 25 hour / 69°C)*

- 1.- Divide each rack of ribs into 3 or 4 individual portions according to size.
- 2.- Put the brown sugar, salt, mustard seeds, black pepper, guindilla and the cilantro seeds in a spice or coffee grinder (cleaned previously). Grind the ingredients to powder. Repeat as necessary.
- 3.- Mix with the paprika and oregano.
- 4.- Set aside about 3 tablespoons of the preparation. The preparation will be used to rub the ribs on both sides.
- 5.- Vacuum seal each rib portion and leave them in the preparation in the refrigerator for at least 6 hours.
- 6.- Fill a pan large enough for the gourmet sous vide with hot water.
Assemble the sous vide making sure the water level stays between the minimum and maximum lines on the device and thoroughly tighten the clamp that attaches it to the container.
- 7.- Programme 24 hours of cooking at 69° Push the start button and wait until the device makes a beep, which means the programmed cooking temperature has been reached and the ribs should be put into the water.
- 8.- When the displayed cooking time has finished and the sous vide makes a beep, remove the bags of ribs. If you're not going to finish making the ribs right now the meat should be cooled inside the bags in an ice bath. The ribs can be kept in the refrigerator for up to 5 days.
- 9.- When you're going to eat the ribs, either right away or after cooling, heat up the oven grill to the maximum temperature. Put the ribs on an oven tray covered with aluminium foil relatively close to the grill and brown them for a few minutes as needed for them to become crispy outside and heat up inside.
- 10.- Brush some barbecue sauce on them when you take them out and then serve.



suckling lamb shoulder with onion compote

Ingredients

- 1 boneless sucking lamb shoulder
- 1 thinly sliced garlic clove
- Salt and pepper to taste
- 1 sprig of thyme or fresh rosemary (optional)
- Onion compote



Preparation *(2 people / 22 hours / 65°C)*

- 1.- Vacuum pack the shoulder of lamb with the thinly sliced garlic clove and the sprig of herbs, if you decide to use herbs. Set aside.
- 2.- Take a pot large enough to set up the portable sous-vide and fill it with water. Set up the portable sous-vide by checking that the water level is between the appliance's maximum and minimum marks and tightening the clamp that secures it to the pot.
- 3.- Programme 22 hours of cooking at 65°. Due to the long cooking time, it is advisable to plan the start time to take advantage of the night.
- 4.- Press the start button and wait for the appliance to emit a beep, signalling that the set cooking temperature has been reached. At this point, place the vacuum bag containing the shoulder of lamb into the pot. The water should completely cover the meat.
- 5.- The sous-vide will beep at the end of the set cooking time. Remove the bag with the lamb.
- 6.- If you are not going to eat the lamb immediately, chill the unopened bag in a cold water bath and keep it in the refrigerator, where it lasts up to a week. When you are ready to eat it, you need to reheat it to 55°- 60°. You can do this by placing the unopened bag into a bowl of hot tap water for 10 minutes.
- 7.- If you are going to eat the lamb immediately, open the bag with scissors and remove the garlic and the herbs. Collect the juices that have formed during cooking in a bowl in case you want to pour them over the lamb. Gently dry with kitchen roll and season to taste with salt and pepper.
- 8.- To toast the shoulder just before eating it, use the grill on highest setting or a powerful kitchen blowtorch until it begins to brown. This heat is enough to heat through the entire shoulder.
- 9.- Serve the lamb with the onion compote.

Suggestions

If you prefer things a little sweeter, you can lightly coat the lamb with diluted honey before vacuum packing it.



Pork sirloin

Ingredients

- 2 Pork Sirloins
- 4 garlic cloves
- A few bunches of fresh herbs, like thyme or rosemary
- Salt and pepper to taste
- A little olive oil
- 5 Onions or a couple shallots
- 1 glass of white wine or vermouth
- 1 Tbsp butter



Preparation *(4 people / 1 hour / 65,5°C)*

- 1.- Season the sirloin and rub some olive oil into them with your finger to facilitate contact with the bag.
- 2.- Fold the edge of the bag or bags outwards to avoid staining it and so it gets sealed and carefully put the pieces of meat inside. Put a small bunch of herbs in every bag.
- 3.- Fold the edge inwards and vacuum seal the bag.
- 4.- Fill a pan large enough for the gourmet sous vide with water. Assemble the sous vide making sure the water level stays between the minimum and maximum lines on the device and thoroughly tighten the clamp that attaches it to the container.
- 5.- Programme 1 hour of cooking time at 65.5°. Push the start button and wait until the device makes a beep, which means the programmed cooking temperature has been reached and the sirloin should be put into the bags. The water should completely cover the food. If the food floats keep the bags under water by putting a large spoon or small pot on top of them.
- 6.- When the displayed cooking time has finished and the sous vide makes a beep, remove the bags with the sirloin and open them with scissors over a pan to collect the juice in case you want to use it for the sauce. Remove the herbs.
- 7.- To make the sauce, heat up some olive oil in a frying pan, add the finely chopped onion or shallots to taste and sauté for a few minutes until soft.
- 8.- Add the glass of wine or vermouth and let reduce by half. Add the cooking juice you set aside and the butter. Let cook to taste.
- 9.- While the sauce is getting finished, mark the sirloin in another frying pan at high heat with a little olive oil so it gets browned on the outside.
- 10.- Serve the sirloin whole or filleted with the sauce on top



Pork Chops

Ingredients

- 4-5 Pork chops
- Salt to taste
- A little olive oil



Preparation *(4 people / 30 minutes / 62°C)*

- 1.- Salt the pork chops and rub some olive oil into them with your finger to facilitate contact with the bag.
- 2.- Vacuum seal them. You can put in some herbs or spices like a bunch of rosemary or peeled garlic.
- 3.- Fill a pan large enough for the gourmet sous vide with water. Assemble the sous vide making sure the water level stays between the minimum and maximum lines on the device and thoroughly tighten the clamp that attaches it to the container.
- 4.- Programme 30 minutes of cooking at 62°. Push the start button and wait until the device makes a beep, which means the programmed cooking temperature has been reached and the pork chops should be put into the bags. The water should completely cover the food. If the food floats keep the bags under water by putting a large spoon or small pot on top of them.
- 5.- When the displayed cooking time has finished and the sous vide makes a beep, remove the bags with the pork chops and open them with scissors over a serving dish and pour in all the contents and the juice.
- 6.- Serve the pork chops immediately with the sauce of your liking, like romesco, pesto, etc.



Duck breast with apple

Ingredients

- 1 duck breast
- Salt and pepper to taste
- 2 reinette apples



Preparation *(2 people / 50 minutes / 65°C)*

- 1.- Season the non-fatty side of the duck breast with salt and pepper and vacuum pack it in a plastic vacuum storage bag. Set aside.
- 2.- Take a pot large enough to set up the portable sous-vide and fill it with water. Set up the portable sous-vide by checking that the water level is between the appliance's maximum and minimum marks and tightening the clamp that secures it to the pot.
- 3.- Programme 50 minutes of cooking at 65°. Press the start button and wait for the appliance to emit a beep, signalling that the set cooking temperature has been reached. At this point, place the vacuum bag containing the duck breast into the pot. The water should completely cover the meat.
- 4.- The sous-vide will beep at the end of the set cooking time. Remove the bag with the duck breast.
- 5.- If you are not going to eat the duck breast immediately, chill the unopened bag in a cold water bath and keep it in the refrigerator.
- 6.- If you are going to eat the duck breast immediately, open the bag with scissors. Collect the juices that have formed during cooking in a bowl in case you want to pour them over the duck breast.
- 7.- Toast the skin side of the duck breast in a frying pan over high heat or with a powerful kitchen blowtorch until it is crispy.
- 8.- Slice the duck on a chopping board and serve with a few vanilla apples at low temperature (see the recipe included below).

Suggestions

In addition to seasoning with salt and pepper, the duck breast can be seasoned with orange zest. The cooking juices that are collected when you open the vacuum bag can be mixed with some orange juice and zest to make a light sauce. If you prefer things a little sweeter, you can lightly coat the duck breast with diluted honey before vacuum packing it.



chicken breast with pistou sauce

Ingredients

- 1 chicken breast with skin
- Salt and pepper to taste
- 3 garlic cloves
- 150 g of parmesan cheese
- 1 generous bunch of basil
- 120 ml of virgin olive oil



Preparation *(2 people / 55 minutes / 65°C)*

- 1.- Season the chicken breast with salt and pepper and coat it lightly in olive oil, which prevents air from getting between the chicken and the water and facilitates contact for heat transfer. Vacuum pack it in a plastic bag. Set aside.
- 2.- Take a pot large enough to set up the portable sous-vide and fill it with water. Set up the portable sous-vide by checking that the water level is between the appliance's maximum and minimum marks and tightening the clamp that secures it to the pot.
- 3.- Programme 55 minutes of cooking at 65°. Press the start button and wait for the appliance to emit a beep, signalling that the set cooking temperature has been reached. At this point, place the vacuum bag containing the chicken breast into the pot. The water should completely cover the chicken.
- 4.- The sous-vide will beep at the end of the set cooking time. Remove the bag with the chicken.
- 5.- If you are not going to eat the chicken breast immediately, chill the unopened bag in a cold water bath and keep it in the refrigerator.
- 6.- If you are going to eat the chicken breast immediately, open the bag and collect the juices that have formed during cooking in a bowl in case you want to pour them over the chicken breast. Sear the skin side of the chicken on a hot grill or lightly toast with a powerful kitchen blowtorch.
- 7.- Slice the chicken breast on a chopping board and serve immediately with your chosen sauce or garnish.

Pistou sauce

- 1.- Crush the peeled garlic cloves with a pestle and mortar.
- 2.- Blend or grate the parmesan cheese along with the fresh, washed basil.
- 3.- Mix the garlic with the cheese, basil and olive oil until it forms a paste.



Red Tuna

Ingredients

- 500 ml Water
- 50 g Table salt
- 750 g Red tuna (or Spanish white tuna)
- A generous dash of mild olive oil
- 2 Lemon peels



Preparation *(1 people / 30 minutes / 45°C)*

- 1.- Wash the slice of tuna thoroughly and cut it up into good sized chunks.
- 2.- Prepare the brine. Put the water and salt into a bowl that fits all the fish. Stir until the salt dissolves.
- 3.- Put in the pieces of fish and let sit a half hour, occasionally flip any pieces that float, which happens sometimes.
- 4.- Remove the pieces of fish, dry them and set them aside.
- 5.- Put the tuna into one or several vacuum sealing bags along with the lemon peels and add a generous dash of virgin olive oil. The pieces of fish should be in a single layer without overlapping.
- 6.- Vacuum seal them and set them aside.
- 7.- Fill a pan large enough for the gourmet sous vide with water. Assemble the sous vide and pour in the water you previously heated up on the cooker, making sure the water level stays between the minimum and maximum lines on the device and tighten the clamp that secures it to the container thoroughly.
- 8.- Programme 30 minutes of cooking at 45°. Push the start button and wait until the device makes a beep, which means the programmed cooking temperature has been reached and it's time to put in the bags of tuna, making sure they are completely submerged in water.
- 9.- When the displayed cooking time has finished and the sous vide makes a beep, remove the bags and put them in a bowl with ice to cool them down quickly.
- 10.- Serve cold as an appetiser, alone or with a sauce like mustard flavoured mayonnaise, sour cream or whatever you like most.



Tuna with sesame and teriyaki sauce

Ingredients

- 5-6 tuna chunks of around 3 × 5 cm
- Salt and pepper to taste
- Virgin olive oil for coating the fish
- Sesame to taste
- 50 ml of soy sauce
- 2 tbsp. of rice vinegar or white wine
- 2 tbsp. of brown sugar
- 2 garlic cloves
- 2 tsp. of ginger powder
- 1 tbsp. of cornstarch
- 1 tsp. of sesame oil (optional)
- 50 ml of cold water



Preparation *(2 people / 11 minutes / 50°C)*

- 1.- Cut the tuna into chunks of around 3 × 5 cm.
- 2.- Lightly coat the tuna in olive oil, which prevents air from getting between the fish and the water and facilitates contact for heat transfer.
- 3.- Vacuum pack the chunks in a plastic bag, in a single layer and leaving space between them.
Set them aside in the fridge for at least 30 minutes, although you can also prepare them the night before.
- 4.- Take a pot large enough to set up the portable sous-vide and fill it with water. Set up the portable sous-vide by checking that the water level is between the appliance's maximum and minimum marks and tightening the clamp that secures it to the pot.
- 5.- Programme 11 minutes of cooking at 50°. Press the start button and wait for the appliance to emit a beep, signalling that the set cooking temperature has been reached. At this point, place the vacuum bag containing the tuna chunks into the pot. The water should completely cover the fish.
- 6.- The sous-vide will beep at the end of the set cooking time. Remove the bag(s) with the tuna.
- 7.- You must eat the tuna immediately because, due to not having reached pasteurisation temperature, it cannot be stored, even in a fridge.
- 8.- Open the bag and gently dry the chunks with kitchen roll.
- 9.- In a dish, coat the tuna in sesame, pressing so that it sticks.
- 10.- Heat a little oil in a frying pan and sauté the chunks on high heat for 30-45 seconds on all sides, until they start to brown. Serve immediately with the teriyaki sauce.

Teriyaki sauce

- 1.- Put the cornstarch in the cold water to hydrate it.
- 2.- Peel and crush the garlic.
- 3.- Place all the ingredients into a saucepan and mix together. Bring to the boil and add the hydrated starch with the water. Cook for 1-2 minutes until it thickens and that's it.



salmon fillets with green salad

Ingredients

- 750 g of salmon in three fillets (no more than 2.5 cm thick)
- 40 g of coarse salt
- 3 g of sugar
- The zest of one lemon and one orange
- Mild virgin olive oil to taste
- Green leaves for salad



Preparation *(2 people / 20 minutes / 50°C)*

- 1.- Firstly, lightly marinate the salmon to add more flavour, and to make the meat firmer and easier to handle.
- 2.- Place the lemon and orange zest in a bowl with the salt and sugar and mix them together.
- 3.- Put the three pieces of fish in a freezer bag and add the marinade. Use your hands to distribute the marinade among all the pieces of fish.
- 4.- Pack the fish tightly by expelling air from the bag and close it. Put the bag in the fridge for 2 to 3 hours.
- 5.- Remove the pieces of salmon and wash under the tap to remove the marinade. Dry with kitchen roll.
- 6.- Lightly coat the fillets in olive oil, which prevents air from getting between the fish and the water and facilitates contact for heat transfer. Vacuum pack the fish in plastic vacuum storage bags. Set aside.
- 7.- Take a pot large enough to set up the portable sous-vide and fill it with water. Set up the portable sous-vide by checking that the water level is between the appliance's maximum and minimum marks and tightening the clamp that secures it to the pot.
- 8.- Programme 20 minutes of cooking at 50°. Press the start button and wait for the appliance to emit a beep, signalling that the set cooking temperature has been reached. At this point, place the vacuum bag containing the salmon into the pot. The water should completely cover the fish.
- 9.- The sous-vide will beep at the end of the set cooking time. Remove the bags with the salmon. You must eat the salmon immediately because, due to not having reached pasteurisation temperature, it cannot be stored, even in a fridge.
- 10.- Open the bags with scissors. Collect the juices that have formed during cooking in a bowl in case you want to pour them over the salmon. You can emulsify the juices with more olive oil.

Presentation

- 1.- To make the salad, place the thoroughly washed and dried green leaves on a plate or serving dish and dress them.
- 2.- Taking great care, as the salmon is extremely tender, place the three salmon fillets on top of the salad, with or without sauce, and serve immediately.



Hake in salpicon dressing with potatoes

Ingredients

- 600 g of hake in 2-3 pieces (no more than 2.5 cm thick)
- A dash of mild olive oil
- 3 medium-sized cooked or steamed potatoes
- 2 hard boiled eggs
- Green olives, cut to your liking
- 60 ml of extra virgin olive oil
- 20 ml of apple cider vinegar
- ½ chopped onion
- Salt to taste



Preparation *(2 people / 12 minutes / 60°C)*

- 1.- Lightly coat the pieces of hake in olive oil, which prevents air from getting between the fish and the water and facilitates contact for heat transfer. Vacuum pack the pieces of hake in plastic bags. Set aside.
- 2.- Take a pot large enough to set up the portable sous-vide and fill it with water. Set up the portable sous-vide by checking that the water level is between the appliance's maximum and minimum marks and tightening the clamp that secures it to the pot.
- 3.- Programme 12 minutes of cooking at 60°. Press the start button and wait for the appliance to emit a beep, signalling that the set cooking temperature has been reached. At this point, place the vacuum bags containing the hake into the pot. The water should completely cover the fish.
- 4.- The sous-vide will beep at the end of the set cooking time. Remove the bags with the hake. You must eat the hake immediately because, due to not having reached pasteurisation temperature, it cannot be stored, even in a fridge.
- 5.- Cool the hake immediately by placing the bags into a bowl of cold water, preferably with ice.
- 6.- Open the bags and collect the juices that have formed during cooking in a bowl in case you want to use them in the vinaigrette.

Vinaigrette

Finely chop the onion and mix it in a bowl with the virgin olive oil, the vinegar and the yolk of one of the hard-boiled eggs. Season with salt to taste

Presentation

Crumble the pieces of hake in a dish. Add the sliced potatoes, chopped hard boiled eggs, green olives and vinaigrette. Mix a little and that's it.



Sword Fish Cocktail

Ingredients

- 1 kg of Swordfish or broadbill cut into pieces
- A generous dash of mild olive oil
- Peel and juice from 2 lemons
- A few thyme leaves

Vinaigrette

- 5 Red Italian peppers
- 5 Green Italian peppers
- 1 Medium onion
- 1 garlic clove
- Mild virgin olive oil
- White wine vinegar or cider



Preparation *(4 people / 30 minutes / 55°C)*

- 1.- Wash the swordfish thoroughly and cut it up into good sized pieces.
- 2.- Put the swordfish into one or several vacuum sealing bags along with the lemon peels and a little juice, and add a generous dash of virgin olive oil to each bag. The pieces of fish should be in a single layer without overlapping.
- 3.- Vacuum seal with the Lacor vacuum sealer and put aside.
- 4.- Fill a pan large enough for the gourmet sous vide with water. Assemble the sous vide and pour in the water you previously heated up on the cooker, making sure the water level stays between the minimum and maximum lines on the device and tighten the clamp that secures it to the container thoroughly.
- 5.- Programme 30 minutes of cooking at 55°. Push the start button and wait until the device makes a beep, which means the programmed cooking temperature has been reached and it's time to put in the bags of tuna, making sure they are completely submerged in water.
- 6.- When the displayed cooking time has finished and the sous vide makes a beep, remove the bags and put them in a bowl with ice to cool them down quickly.
- 7.- Remove the pieces of swordfish, saving the cooking juice, and dry them off a bit with a paper towel. Put them aside well covered.
- 8.- Prepare the vinaigrette: chop the peppers, onion and garlic finely. Put three parts olive oil and one part vinegar in a sauce pan and add the picadillo. If you want, you can add some juice from cooking the fish to the vinaigrette to enhance the flavour.
- 10.- If you like, you can mark the swordfish pieces lightly to give them some toasted flavour, either on a grill at high temperature or with a kitchen torch.
- 11.- Put the swordfish pieces in a serving dish and sprinkle with some of the prepared vinaigrette.



Galician-style Octopus

Ingredients

- 750 g of octopus tentacles
- 50 ml of mild virgin olive oil
- Salt to taste
- 3 nice potatoes
- A generous pinch of paprika



Preparation *(4 people / 5 hours / 77°C)*

- 1.- It is necessary to blanch the octopus before placing it in the sous-vide.
Prepare a bath of iced water.
- 2.- Heat some water in a pot and, when it is boiling, add the octopus for around 10 minutes, until the tentacles begin to curl. Then quickly plunge the octopus into the iced water.
- 3.- When you are able to touch the octopus, separate the tentacles, if they were not already separated, and add the olive oil and some salt. Vacuum pack in as many bags as necessary and set aside.
- 4.- Take a pot large enough to set up the portable sous-vide and fill it with water. Set up the portable sous-vide by checking that the water level is between the appliance's maximum and minimum marks and tightening the clamp that secures it to the pot.
- 5.- Programme 5 hours of cooking at 77°. Press the start button and wait for the appliance to emit a beep, signalling that the set cooking temperature has been reached. At this point, place the vacuum bag containing the octopus into the pot.
The water should completely cover the food.
- 6.- The sous-vide will beep at the end of the set cooking time. Remove the bags with the octopus tentacles.
- 7.- Open the bags with scissors. Collect the juices that have formed during cooking in a bowl in case you want to pour them over the octopus.
- 8.- While the octopus is cooking at low temperature, cook or steam the peeled potatoes.
- 9.- When the potatoes are done, cut them into slices and sprinkle with paprika.
Add the octopus cut equally into slices with its cooking juice, a little more olive oil and serve.

Suggestions

This tender octopus can also be eaten in a salad or with a vinaigrette sauce.



Natural Prawn Tails

Ingredients

- 8 Beautiful prawns
- 2 Tablespoons of salt
- 1 bay leaf
- A dash of mild olive oil
- Ice



Preparation *(2 people / 30 minutes / 70°C)*

- 1.- Remove the head and shell from the prawns, leaving only the tails. Be careful not to damage the prawns. Keep the heads for another use, like a soup or sauce.
- 2.- Remove the intestines so they don't leave a bad flavour by making a cut in the loins and pulling.
- 3.- Put the salt in a bowl with a litre of water and stir to dissolve the salt. Add a little ice and submerge the prawns. Let sit 10 minutes in the brine.
- 4.- After the prawn tails are cured, dry them with a paper towel. Spread some mild olive oil on them and put them in a vacuum sealing bag along with a bay leaf in a single layer without overlapping. Vacuum seal them and set them aside.
- 5.- Fill a pan large enough for the gourmet sous vide with water. Assemble the sous vide and pour in the water you previously heated up on the cooker, making sure the water level stays between the minimum and maximum lines on the device and tighten the clamp that secures it to the container thoroughly.
- 6.- Programme 10 minutes of cooking at 70°. Push the start button and wait until the device makes a beep, which means the programmed cooking temperature has been reached and it's time to put in the bags with the prawn tails with tongs so you don't get burned, making sure they are completely submerged in water.
- 7.- When the displayed cooking time has finished and the sous vide makes a beep, remove the bags with tongs and put them in a bowl of ice to cool them down quickly.
- 8.- When the prawns are cool, they can be used as a garnish for a salad or they can be eaten alone with your favourite sauce. If you're going to use the prawns to finish a soup or stew do not let them cool down, rather add them immediately after the sous vide cooking is done.



Light Ratatouille

Ingredients

- 1 Courgette
- 1 onion
- 1 Red pepper
- 2 Pear tomatoes
- 3 garlic cloves
- Virgin olive oil
- Salt



Preparation *(2 people / 2 hours / 85°C)*

- 1.- Prepare the vegetables. Wash and dry the vegetables to be used with skin and peel the onion and garlic.
- 2.- Thoroughly crush the garlic in a mortar with a little salt and add a couple spoonfuls of olive oil, to taste, for each vegetable, which will be sealed in separate bags.
- 3.- Prepare the sealing bags and put in the vegetables in thick slices or large pieces for the peppers, lightly salted.
- 4.- Add a couple spoonfuls of the oil and garlic mixture to each bag. Massage gently to saturate all the vegetables.
- 5.- Vacuum seal each vegetable and set aside.
- 6.- Fill a pan large enough for the gourmet sous vide with water. Assemble the sous vide making sure the water level stays between the minimum and maximum lines on the device and thoroughly tighten the clamp that attaches it to the container.
- 7.- Programme 30 minutes of cooking at 85°. Push the start button and wait until the device makes a beep, which means the programmed cooking temperature has been reached and it's time to put in the bags with the vegetables using tongs so you don't get burned.
- 8.- When the displayed cooking time has finished and the sous vide makes a beep, carefully remove just the bag with the tomato using tongs.
- 9.- Programme another 30 minutes at 85° for the rest of the vegetables. When the machine notifies you that cooking has finished, carefully remove the bags with the courgette and peppers leaving only the onion in the pot.
- 10.- Programme 1 hour more at 85° to finish cooking the onion. When the time is up and the portable sous vide notifies you, remove the onion.
- 11.- Let the vegetables cool down until you can touch them comfortably.
- 12.- Open the bags and collect the cooking juice in a container. The juice will be used for seasoning with a little more olive oil added to it.
- 13.- Serve the vegetables warm with dressing and sprinkle them with some parsley. Bon appétit.



Lightly pickled artichokes

Ingredients

- 4 artichokes
- 1 lemon
- 150 ml of water
- 150 ml of white wine
- 30 ml of white wine vinegar
- 2 split garlic cloves
- 1 bay leaf
- 1 tsp. of coriander seeds
- 1 tsp. of ground pepper
- 100 ml of virgin olive oil



Preparation *(2 people / 45 minutes / 90°C)*

- 1.- Clean the artichokes by removing the hard outer leaves, peeling the stem and removing the hairs from the centre of the artichoke. Immediately place each artichoke into a bowl with water and lemon juice to prevent them from blackening.
- 2.- Prepare the pickling liquid by putting all the ingredients except the olive oil in a saucepan and bringing to the boil. Cover and allow to cool.
- 3.- Once the pickle has cooled, add the oil.
- 4.- Vacuum pack the artichokes in one or more vacuum cooking bags with sufficient liquid. Set aside.
- 5.- Take a pot large enough to set up the portable sous-vide and fill it with water. Set up the portable sous-vide by checking that the water level is between the appliance's maximum and minimum marks and tightening the clamp that secures it to the pot.
- 6.- Programme 45 minutes of cooking at 90°. Press the start button and wait for the appliance to emit a beep, signalling that the set cooking temperature has been reached. At this point, place the vacuum bag containing the artichokes into the pot. The water should completely cover the food; if the bags tend to float, keep them submerged by placing a ladle on top of them.
- 7.- The sous-vide will beep at the end of the set cooking time. Remove the bags with the artichokes and open them onto a serving dish using a pair of scissors, pouring out all the contents with their juices. You may cut the artichokes in half.

Suggestions

These artichokes are excellent on their own, but also make a great garnish for both meat and fish dishes.



Aubergines with Passata

Ingredients

- 2 Beautiful seasonal aubergines
- A generous dash of mild olive oil
- A few thyme leaves
- Salt and pepper to taste
- 200 g Tomato passata or thick tomato sauce



Preparation *(4 people / 90 minutes / 80°C)*

- 1.- Cut the stem with the leaves off the aubergine and open it up down the middle.
- 2.- Season with salt and pepper and brush on some olive oil.
- 3.- Heat up the grill to high heat and mark the aubergines along the cut until they are golden.
- 4.- Vacuum seal in two bags.
- 5.- Fill a pan large enough for the gourmet sous vide with hot water.
Heat up the casserole on the cooker to a temperature close to the 80° sous vide cooking temperature.
- 6.- Assemble the portable sous vide making sure the water level stays between the minimum and maximum lines on the device and thoroughly tighten the clamp that attaches it to the container.
- 7.- Programme 90 minutes of cooking at 80°. Push the start button and wait until the device makes a beep, which means the programmed cooking temperature has been reached and the aubergines should be put into the water.
- 8.- When the displayed cooking time has finished and the sous vide makes a beep, remove the bags of aubergines.
- 9.- Remove the aubergines from their bags and serve immediately with the tomato passata.



Candied Cherry Tomatoes

Ingredients

- 500 g Cherry tomatoes
- Mild virgin olive oil
- 4-5 Basil leaves



Preparation *(4 people / 1,5 hours / 75°C)*

- 1.- Wash the tomatoes thoroughly and dry them with a cloth.
- 2.- Put the tomatoes in a jar and fill it with virgin olive oil
- 3.- Put in the basil leaves and make sure they are submerged in the oil. Close the jar with the lid.
- 4.- Fill a pan large enough for the gourmet sous vide with water. Assemble the sous vide and pour in the water you previously heated up on the cooker, making sure the water level stays between the minimum and maximum lines on the device and tighten the clamp that secures it to the container thoroughly.
- 5.- Put in the special balls to insulate the surface of the water to avoid heat loss.
- 6.- Programme 1.5 hours of cooking at 75° Push the start button and wait until the device makes a beep, which means the programmed cooking temperature has been reached and it's time to put in the jar, making sure it's submerged in the water at least up to the mouth. The water does not need to cover it completely.
- 7.- When the displayed cooking time has finished and the sous vide makes a beep, remove the jar carefully to avoid getting burned and you now have tomatoes flavoured with basil that are perfect for salads, toast or whatever you like most.



Glazed carrots

Ingredients

- 6 carrots
- 30 g of melted butter
- 10 g of sugar
- Salt and pepper to taste



Preparation *(2 people / 60 minutes / 85°C)*

- 1.- Clean the carrots by removing the leaves and peeling the stem while turning the carrots. If they are not baby carrots, cut them into portions of around 3 cm or into halves or quarters lengthwise.
- 2.- In a bowl, mix the melted butter with the sugar and spices. Coat the chopped carrots in this mixture.
- 3.- Vacuum pack the carrots in one or more vacuum cooking bags with the melted butter. Set aside.
- 4.- Take a pot large enough to set up the portable sous-vide and fill it with water. Set up the portable sous-vide by checking that the water level is between the appliance's maximum and minimum marks and tightening the clamp that secures it to the pot.
- 5.- Programme 60 minutes of cooking at 85°. Press the start button and wait for the appliance to emit a beep, signalling that the set cooking temperature has been reached. At this point, place the vacuum bag containing the carrots into the pot. The water should completely cover the food; if the bags tend to float, keep them submerged by placing a ladle on top of them.
- 6.- The sous-vide will beep at the end of the set cooking time. Remove the bags with the carrots and open them onto a serving dish using a pair of scissors, pouring out all the contents with their juices. Serve immediately.

Suggestions:

- 1.- These carrots are excellent on their own, but also make a great garnish for both meat and fish dishes.
- 2.- In the case of sweet vegetables, such as carrots, potatoes and beetroot, we advise that you prepare them to eat immediately rather than preserve them, because they lose a lot of flavour.



Vanilla apples

Ingredients

- 2 reinette apples
- 1 lemon
- Half a vanilla pod
- 30 g of butter
- 2 tbsp. of sugar



Preparation *(2 people / 12 minutes / 85°C)*

- 1.- Peel the apples and cut them into thick segments, with about 6 segments for every half an apple.
- 2.- Put the segments in a salad bowl and sprinkle with a good amount of lemon juice to prevent them from blackening. Add the melted butter and sugar, and stir so that all the apple is coated.
- 3.- Place the apple segments in a vacuum cooking bag and pack them together with the half vanilla pod. Set aside.
- 4.- Take a pot large enough to set up the portable sous-vide and fill it with water. Set up the portable sous-vide by checking that the water level is between the appliance's maximum and minimum marks and tightening the clamp that secures it to the pot.
- 5.- Programme 12 minutes of cooking at 85°. Press the start button and wait for the appliance to emit a beep, signalling that the set cooking temperature has been reached. At this point, place the vacuum bag containing the apple segments into the pot. The water should completely cover the fruit. You may have to use a ladle or kitchen utensil to keep the bag submerged, as the fruit tends to float.
- 6.- The sous-vide will beep at the end of the set cooking time. Remove the bag with the apple and open it onto a serving dish using a pair of scissors, pouring out all the contents with their juices.

Suggestions

The vanilla must be of good quality; we do not advise using the ground vanilla found in many shops, because it does not give the necessary flavour.

If you do not have vanilla, you can follow the same preparation by replacing it with a cinnamon stick, which also complements the flavour of the apple.



Apple Compote

Ingredients

- 2 Peeled and cored apples of your choice in thick slices *
- 1 lemon
- Cinnamon sticks
- 50 g Sugar

* If you use sweet apples, like Golden for example, you can leave out the sweetener.



Preparation *(4 people / 40 minutes / 80°C)*

- 1.- Peel and core the apples. Cut them into slices and sprinkle them with lemon juice.
- 2.- Prepare the sealing bags and put in the apple slices: 4-6 slices per bag depending on their size along with half a cinnamon stick.
- 3.- Vacuum seal them and set them aside.
- 4.- Fill a pan large enough for the gourmet sous vide with hot water. Assemble the sous vide making sure the water level stays between the minimum and maximum lines on the device and thoroughly tighten the clamp that attaches it to the container.
- 5.- Programme 40 minutes of cooking at 80°. Push the start button and wait until the device makes a beep, which means the programmed cooking temperature has been reached and it's time to put in the bags with the apples using tongs so you don't get burned.
- 6.- When the displayed cooking time has finished and the sous vide makes a beep, remove the bags carefully using tongs and let them cool down until you can comfortably touch them.
- 7.- If you want a rustic compote press the apples with your hands until they are mashed.
- 8.- Open the bags and put the apples in a bowl with the cooking juice. If you want a smoother compote run the apples through a blender. Sweeten with sugar or a sweetener of your choice.
- 9.- This sous vide apple compote can be eaten either warm or cold and it can be eaten plain or with ice cream, home made yoghurt or whatever you like.



Pears Candied in Honey, Vanilla and Cardamom

Ingredients

- 1 Firm pear (conference, comice or similar)
- 1 Cardamom pod
- 1/4 tsp. vanilla extract or paste
- 15-20 g Honey



Preparation *(1 people / 35 minutes / 70°C)*

- 1.- Weigh all the honey you'll need depending on how many pears you're going to make in a bowl. Heat them up a little bit so they are easier to work with.
- 2.- Peel the pears and cut them in half lengthwise. Carefully remove the core.
- 3.- Prepare the sealing bags and put the pears inside: each half separately or two by two.
- 4.- Pour the appropriate amount of honey and vanilla in each bag and put a cardamom pod in the centre of each pear. Vacuum seal them and set them aside.
- 5.- Fill a pan large enough for the gourmet sous vide with water. Assemble the sous vide making sure the water level stays between the minimum and maximum lines on the device and thoroughly tighten the clamp that attaches it to the container.
- 6.- Programme 35 minutes of cooking at 70°. Push the start button and wait until the device makes a beep, which means the programmed cooking temperature has been reached and it's time to put in the bags with the pears using tongs so you don't get burned.
- 7.- When the displayed cooking time has finished and the sous vide makes a beep, remove the bags carefully using tongs and let them cool down until you can comfortably touch them.
- 8.- Open the bags and serve the pears either warm or at room temperature with the cooking juice. They can be served with crème anglais or vanilla ice cream on the side.



spiced bananas

Ingredients

- 2 bananas
- 55 g of butter
- 20 ml of rum
- 15 g of sugar (optional)
- 2 g of salt
- 1 generous pinch of freshly grated nutmeg
- ½ a cinnamon stick, crumbled



Preparation *(2 people / 20 minutes / 65°C)*

- 1.- Put the butter in a saucepan with the rum, sugar (if you decide to use it), salt and spices.
- 2.- Bring to the boil, turn off the heat, cover and leave to infuse for about 10 minutes.
Strain the liquid and set aside.
- 3.- Peel the bananas and place each banana in a vacuum cooking bag. Pour half of the prepared infusion into each bag. Set aside.
- 4.- Take a pot large enough to set up the portable sous-vide and fill it with water. Set up the portable sous-vide by checking that the water level is between the appliance's maximum and minimum marks and tightening the clamp that secures it to the pot.
- 5.- Programme 20 minutes of cooking at 65°. Press the start button and wait for the appliance to emit a beep, signalling that the set cooking temperature has been reached. At this point, place the vacuum bags containing the bananas into the pot. The water should completely cover the fruit. You may have to use a ladle or kitchen utensil to keep the bag submerged, as some fruit tends to float.
- 6.- The sous-vide will beep at the end of the set cooking time. Remove the bags with the bananas and open them onto a serving dish using a pair of scissors, pouring out all the contents with their juices.

Suggestions:

- 1.- The spices must be of good quality and provide sufficient flavour.
- 2.- If you do not wish to use alcohol, you can also flavour with tea or juice.
- 3.- These spiced bananas are a delicious and special accompaniment for all types of desserts, from ice cream to custard, and even make a very original garnish for meat dishes.



Traditional Flan with Caramel

Ingredients

Caramel

- 150 g Sugar for the caramel
- 2 Tbsp. Water

Flan

- 3 Medium eggs
- 2 yolks
- 133 g White sugar
- 1 ½ tsp vanilla extract (or seeds from 1 fresh pod)
- 110 g Liquid cream (minimum 35% fat)
- 340 g Whole milk



Preparation *(6 people / 100 minutes / 80°C)*

- 1.- Mix all the ingredients except the sugar for the caramel. Set aside.
- 2.- Put the sugar for the caramel in a small saucepan, add the water and heat at high heat without stirring until it starts to take on an amber colour.
- 3.- When the caramel is toasted, pour it into 6 small flan moulds. Let harden.
- 4.- Fill a pan large enough for the gourmet sous vide with water. Assemble the sous vide making sure the water level stays between the minimum and maximum lines on the device and thoroughly tighten the clamp that attaches it to the container.
- 5.- Programme 90 minutes of cooking at 80°. Push the start button and wait until the device makes a beep, which means the programmed cooking temperature has been reached and it's time to put in the flan mixture. Use tightly closed jars and tongs so you don't get burned. If the jars don't have a hermetic lid, put a container in the pot so the jars are raised above the water level, as mentioned above.
- 6.- When the displayed cooking time has finished and the sous vide makes a beep, remove the jars using tongs and let them cool down completely. Tip: If the jars are hermetically sealed open them a little after taking them out of the bath. Be careful to avoid getting burned. If you let the jars cool down while completely closed a vacuum will be formed and it will be harder to open them when they are cool.
- 7.- When the flan is at room temperature, put it in the refrigerator so it can finish settling (preferably over night) before flipping the jars over onto a plate to eat the flan.



Cheese Cake Cups

Ingredients

- 340 g Cream cheese
- 120 ml Greek yoghurt or crème fraîche
- 2 Medium eggs
- 95 g White sugar
- 5 tsp. vanilla extract (or seeds from 5 fresh pods)
- Grated rind from 1 lemon

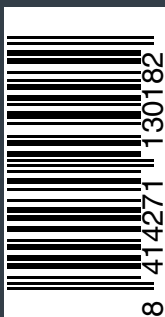


Preparation *(6-8 people / 100 minutes / 80°C)*

- 1.- Mix the cream cheese with the yoghurt or sour cream in a bowl until you get a smooth and homogeneous cream. Set aside.
- 2.- Add the eggs, sugar, vanilla and lemon rind to the mixture from the previous step. Mix well.
- 3.- Divide the mixture into some jars that can be hermetically sealed so they can be submerged in the bath of water to at least $\frac{3}{4}$ their height (otherwise the jars may float).
- 4.- Fill a pan large enough for the gourmet sous vide with water. Assemble the sous vide making sure the water level stays between the minimum and maximum lines on the device and thoroughly tighten the clamp that attaches it to the container.
- 5.- Programme 90 minutes of cooking at 80°. Push the start button and wait until the device makes a beep, which means the programmed cooking temperature has been reached and it's time to put in the jars with the cheese cake mixture. Use tightly closed jars and tongs so you don't get burned. If the jars don't have a hermetic lid, put a container in the pot so the jars are raised above the water level, as mentioned above.
- 6.- When the displayed cooking time has finished and the sous vide makes a beep, remove the jars using tongs and let them cool down completely.
Tip: If the jars are hermetically sealed open them a little after taking them out of the bath. Be careful to avoid getting burned. If you let the jars cool down while completely closed a vacuum will be formed and it will be harder to open them when they are cool.
- 7.- When the cakes are at room temperature, put them in the refrigerator so they can finish settling (preferably over night) before serving. If you want, you can top the cheese cakes with fresh fruit or marmalade.



Ref: R69302L



www.lacor.es