

 **espressions**

SMART SOUS VIDE

EP5000



RECIPES
RECEPTEN
REZEPTE
RECETTES

SMART SOUS VIDE

EP5000

English	
Recipes	5
Nederlands	
Recepten	17
Deutsch	
Rezepte	29
Français	
Recettes	41

RECIPES
SMART SOUS VIDE
EP5000

Chermoula marinade

This marinade is delicious with chicken and beef.

½ cup olive oil
 2 tablespoons freshly chopped coriander
 2 tablespoons freshly chopped flat-leaf parsley
 2 tablespoons lemon juice
 1 tablespoon chili flakes
 1 tablespoon ground cumin
 1 tablespoon sweet paprika
 2 bay leaves
 2 cloves garlic, crushed
 2 onions, sliced
 ½ canned lemon, thin slices
 1 cm ginger, peeled, grated
 Salt and freshly ground black pepper, to taste

1. Preheat the appliance to the correct sous vide temperature.
2. Mix all ingredients in a bowl. Season to taste with salt and pepper.
3. Marinate the meat.
4. Place the meat in a single layer in the cooking bag. Pull vacuum.
5. Once the correct temperature has been reached, place the pouch in the appliance. Cook for the required time. (If not consumed immediately, dip sachet in an ice bath until thoroughly chilled, then refrigerate).
6. Remove from bag.

TIP: If desired, you can heat a small amount of oil in a frying pan over medium heat. Add the meat and cook for 1-2 minutes on each side or until golden brown.

Portuguese marinade

This is delicious for the spicy food lovers. Delicious with chicken, beef or lamb.

3 lemon slices
 ½ cup olive oil
 1 tablespoon chili paste
 1 tablespoon fresh oregano, chopped
 1 teaspoon garlic powder
 1 teaspoon ginger powder
 Salt and freshly ground black pepper, to taste

1. Preheat the appliance to the correct sous vide temperature.
2. Mix all ingredients in a bowl. Season to taste with salt and pepper.
3. Marinate the meat.
4. Place the meat in a single layer in the cooking bag. Pull vacuum.
5. Once the correct temperature has been reached, place the pouch in the appliance. Cook for the required time. (If not consumed immediately, dip sachet in an ice bath until thoroughly chilled, then refrigerate).
6. Remove from bag.

TIP: If desired, you can heat a small amount of oil in a frying pan over medium heat. Add the meat and cook for 1-2 minutes on each side or until golden brown.

Teriyaki marinade

This recipe is great with steak.

2 tablespoons mirin
 2 tablespoons sake
 2 tablespoons soy sauce
 1 tablespoon caster sugar
 Butter, for cooking
 Salt and freshly ground black pepper, to taste

1. Preheat the appliance to the correct sous vide temperature.
2. Combine all ingredients in a bowl. Season to taste with salt and pepper.
3. Cover desired meat with marinade.
4. Place the meat in a single layer in the cooking bag. Pull vacuum.
5. Once the correct temperature has been reached, place the pouch in the appliance. cook for the time required. (If not consumed immediately, dip sachet in an ice bath until thoroughly chilled, then refrigerate).
6. Remove from bag.

TIP: If desired, you can heat a small amount of oil in a frying pan over medium heat. Add the meat and cook for 1-2 minutes on each side or until golden brown.

Garlic aubergines

8 pieces

2 aubergines, cut lengthwise into
 2 cm plakjes slices
 1 clove garlic, crushed
 2 tablespoons olive oil
 Salt and freshly ground black pepper, to taste

A perfect appetizer for a party. Vacuum all ingredients together and cook. Simple and easy.

TIP: Grill the cooked aubergine briefly for extra flavour.

Red capsicum and basil

2 red capsicums, without seeds, cut into quarters
 2 sprigs fresh basil
 2 tablespoons olive oil
 Salt and freshly ground black pepper, to taste

1. Fill the device with water. Preheat to 85°C.
2. Place each set of ingredients in a cooking bag. Pull vacuum.
3. Place bag in the appliance once the correct temperature is reached. Check that the bags are completely submerged in water.
4. Boil for 2 hours.
5. Remove from bag. Season with salt and pepper to taste. Serve.

Honey, soy chicken wings

Serves: 6

2 kg chicken wings
 2 cm ginger, peeled, ground
 2 long red chillies, sliced
 2 cloves garlic, crushed
 2 tablespoons honey
 2 tablespoons soy sauce
 1 tablespoon fish sauce
 Salt and freshly ground black pepper, to taste

1. Fill the device with water. Preheat to 67°C.
2. Place all ingredients in a large bowl. Stir to mix.
3. Place the chicken wings in a single layer in the cooking bag. More than one bag may be needed. Pull vacuum.
4. Once the correct temperature is reached, place the bag in the appliance. Check that the bags are completely submerged in water.
5. Boil for 2 hours. (If not consumed immediately, dip the sachet in an ice bath until thoroughly chilled, then keep refrigerated).
6. Remove the chicken from the bag and discard the marinade.
7. Preheat barbeque or grill to medium heat. Add chicken wings and cook for 2-3 minutes on each side or until golden brown and crispy. Serve.

Coq au vin

Serves: 4

4 chicken marylands
 2 cloves garlic, crushed
 2 cloves
 2 sprigs fresh thyme
 1 bay leaf
 1 shallot, finely chopped
 1 cup red wine
 2 tablespoons olive oil
 1 tablespoon balsamic vinegar
 Salt and freshly ground black pepper, to taste
 40 gr butter
 1 onion, finely chopped
 50g bacon, rind removed, sliced

1. Fill the device with water. Preheat to 82°C.
2. Place chicken, garlic, cloves, thyme, bay leaf, shallot, red wine, olive oil and balsamic vinegar in a large scale. Season to taste with salt and pepper. Stir to mix.
3. Place the chicken in a single layer in the cooking bag. Add liquid. Pull vacuum.
4. Place the bag in the appliance once it has reached the correct temperature. Check that the bags are completely submerged in water.
5. Cook for 8 hours. (If not consumed immediately, dip the sachet in an ice bath until thoroughly chilled, then keep refrigerated).
6. Remove chicken from bag. Strain sauce, reserving liquid.
7. Heat butter in a small saucepan over medium heat. Add onion and bacon, cook for 3-4 minutes or until cooked through. Add liquid and let it simmer. Serve the sauce over the chicken.

Chicken cordon bleu

Serves: 6

6 chicken thigh fillets
 6 slices of prosciutto
 6 slices of Gruyere cheese
 50 gr butter
 6 sprigs of fresh thyme
 Salt and freshly ground black pepper, to taste

1. Fill the device with water. Preheat to 64°C.
2. Cut 6 x 20 cm squares from cling film. Place a chicken thigh fillet in the center of each piece of foil.
3. Place a piece of prosciutto and cheese in the center of each chicken piece and fold the sides to form a package. Season with salt and pepper.
4. Fold the edges of the foil, making sure the chicken is wrapped tightly and has a cylindrical shape.
5. Place the chicken in the cooking bag. Pull vacuum.
6. Once it has reached the correct temperature, place the bag in the appliance. Check that the entire bag is submerged in water.
7. Cook for 1 hours. (If not consumed immediately, dip the sachet in an ice bath until thoroughly chilled, then keep refrigerated).
8. Remove foil from chicken.
9. Melt butter in a large skillet over high heat. Add thyme and chicken. Bake for 3-4 minutes or until the chicken is golden brown. Serve immediately.

Spicy pork chops

Serves: 3

3 tablespoons brown sugar
 1 tablespoon chili powder
 1 teaspoon ground coriander
 1 teaspoon ground fennel
 ½ teaspoon cayenne pepper
 6 chops, 2.5cm thick
 1 onion, finely chopped
 1 cup chicken stock
 ½ cup of ketchup
 ¼ cup molasses
 2 tablespoons apple cider vinegar
 2 tablespoons Worcestershire sauce
 1 tablespoon American mustard
 2 teaspoons Tabasco sauce
 Salt and freshly ground black pepper, to taste

1. Fill the device with water. Preheat to 60°C.
2. Place sugar, chilli, coriander, fennel, cayenne pepper and pork chop in a bowl. Rub the spice mix well into the pork chop.
3. Place the pork chop in a single layer in the cooking bag. More than one bag may be needed. Pull vacuum.
4. Place the bag in the appliance once it has reached the correct temperature. Check that the entire bag is submerged in water.
5. Cook for 45 minutes. (If not consumed immediately, dip the sachet in an ice bath until thoroughly chilled, then keep refrigerated).
6. Remove pork chop from pouch and discard liquid.
7. Place remaining ingredients in a saucepan and simmer over medium heat. Cook for 15 minutes or until thickened

8. Preheat barbeque or grill to medium heat. Brush pork chop with sauce. Place the chops on the barbeque or grill and cook for 1-2 minutes on each side or until golden brown. Season to taste with salt and pepper. Serve with remaining sauce.

Red wine beef cheek

Serves: 6-8

- 2 tablespoons olive oil
- 2 kg beef cheek
- 2 carrots, peeled, sliced
- 2 celery sticks, sliced
- 2 onions, sliced
- 6 cloves garlic, crushed
- 1 tablespoon orange peel
- 4 fresh bay leaves,
- 2 cloves
- 2 blueberries,
- 2 star anise
- 1 cup beef stock
- 1 cup red wine
- Salt and freshly ground black pepper, to taste

1. Fill the device with water. Preheat to 86°C.
2. Heat oil in a large skillet over medium-high heat. Add beef cheek and cook for 3-4 minutes or until caramelized. Set aside.
3. To the same pan, add carrot, celery, onion and garlic. Bake for 3-4 minutes or until cooked through. Add remaining ingredients and bring to a simmer.
4. Place the beef cheek and liquid in the cooking bag. Pull vacuum.
5. Once it has reached the correct temperature, place the bag in the appliance. Check that the entire bag is submerged in water.
6. Cook for 6 hours. (If not consumed immediately, dip the sachet in an ice bath until thoroughly chilled, then keep refrigerated).
7. Separate the beef cheek from the liquid. Strain the liquid and place in a small saucepan over medium heat. Let it simmer. Season to taste with salt and pepper. Serve beef cheek with sauce.

Pork belly

You don't need this pork belly after cooking to be baked. By cooking on a high temperature for a long period melts the fat, which makes the meat very tender and has a nice mouthfeel.

Serves: 4

- 3 tablespoons fennel seeds
- 1 tablespoon coriander seeds
- 2 teaspoons white pepper seeds
- 1 tablespoon sea salt
- 1 kg pork belly, 2.5 cm thick, skinned

1. Fill the device with water. Preheat to 82°C.
2. Place fennel, coriander, pepper seeds and salt in a mortar with pestle. Grind to a fine powder.
3. Rub pork belly thoroughly with spice mix.
4. Place pork belly in the cooking bag. Pull vacuum.
5. Once it has reached the correct temperature, place the bag in the appliance. Check that the entire bag is submerged in water.
6. Cook for 9 hours. (If not consumed immediately, dip the sachet in an ice bath until thoroughly chilled, then keep refrigerated).
7. Remove bacon from bag and discard liquid. Serve.

Chinese five spice duck breast

Serves: 4

- 4 duck breasts
- 2 star anise, ground
- 2 tablespoons soy sauce
- 1 tablespoon honey
- 2 teaspoons Chinese five spice powder
- 1 teaspoon garlic powder
- Salt and freshly ground black pepper, to taste

1. Fill the device with water. Preheat to 64°C.
2. Place all ingredients in a large bowl. Rub the spice mix thoroughly into the duck.
3. Place duck in a single layer in the cooking bag. More than one bag may be needed. Pull vacuum.
4. Place the bag in the appliance once it has reached the correct temperature. Check that the entire bag is submerged in water.
5. Boil for 2 hours. (If not consumed immediately, dip the sachet in an ice bath until thoroughly chilled, then keep refrigerated).
6. Remove duck from bag and discard liquid.
7. Heat a large frying pan over medium heat. Place duck skin side down for 2-3 minutes or until skin is golden brown and crispy. Let stand for 5 minutes. Serve.

Salmon with hazelnut and coriander

Serves: 5

1 tablespoon cilantro
 ¼ cup hazelnuts, toasted, chopped
 ¼ cup sesame seeds
 1 teaspoon ground ginger
 Salt and freshly ground black pepper, to taste

1. Fill the device with water. Preheat to 56°C for medium rare.
2. Heat a small skillet over medium heat. Add coriander seeds and cook until fragrant.
3. Put hazelnuts, coriander seeds, sesame seeds and ginger in a mortar with pestle. Season to taste with salt and pepper. Grind to a rough powder.
4. Place the salmon in a single layer in the cooking bag. More than one cooking bag may be required. Pull vacuum.
5. Once it has reached the correct temperature, place the bag in the appliance. Check whether the entire bag is submerged in water.
6. Cook for 20 minutes. (If not consumed immediately, dip the sachet in an ice bath until thoroughly chilled, then keep refrigerated).
7. Remove salmon from bag.
8. Heat butter in a frying pan over medium heat. Add 2 tablespoons of spice mix and let it cook for 1 minute before adding the salmon in batches. Bake the salmon for 1 minute. Serve with an extra dollop of spice mix.

TIP: This salmon is delicious in salads.

Lamb chops with rosemary

Serves: 4

8 lamb chops
 3 cloves garlic, crushed
 3 sprigs of fresh rosemary
 ¼ cup olive oil
 Salt and freshly ground black pepper, to taste

1. Fill the device with water. Preheat to 56°C for medium rare.
2. Place lamb, garlic, rosemary and oil in a large bowl. Stir to mix. Season to taste with salt and pepper.
3. Place the lamb in a single layer in the cooking bag. More than one bag may be needed. Pull vacuum.
4. Place the bag in the appliance once it has reached the correct temperature. Check that the entire bag is submerged in water.
5. Boil for 2 hours. (If not consumed immediately, dip the sachet in an ice bath until thoroughly chilled, then keep refrigerated).
6. Remove chops. Discard rosemary and garlic. Pat the lamb dry.
7. Heat a large skillet over medium heat. Then add lamb chops and cook for 1 minute or until golden brown on both sides. Serve.

Goat cheese risotto with mint and peas

Serves: 4

1 tablespoon olive oil
 1 onion, sliced
 1 clove garlic, crushed
 3 cups vegetable stock
 1 cup Arborio rice
 20 gr butter
 1 cup frozen peas, thawed
 2 sprigs of fresh mint
 100 gr goat cheese
 Salt and freshly ground black pepper, to taste

1. Fill the device with water. Preheat to 83°C.
2. Heat oil in a small saucepan over medium heat. Add onion and garlic and let it cook for 3-4 minutes or until tender.
3. Place the onion mix, stock and rice in the cooking bag. Pull vacuum.
4. Place the bag in the appliance once it has reached the correct temperature. Check that the entire bag is submerged in water.
5. Cook for 40 minutes. (If not consumed immediately, dip the sachet in an ice bath until thoroughly chilled, then keep refrigerated).
6. Meanwhile, melt butter in a small saucepan over medium heat. Add peas and mint and cook for 1-2 minutes or until just boiling.
7. Remove risotto from bag. Carefully fold through the peas and goat cheese. Season to taste with salt and pepper. Serve.

Carrots with honey

500 gr baby carrots
 40 gr butter
 1 tablespoon honey
 Salt and freshly ground black pepper, to taste

1. Fill the device with water. Preheat to 83°C.
2. Place all ingredients in a bowl. Shake to mix.
3. Place the carrots in a single layer in the cooking bag. Pull vacuum.
4. Place the bag in the appliance once it has reached the correct temperature. Check that the entire bag is submerged in water.
5. Boil for 1 hour. (If not consumed immediately, dip the sachet in an ice bath until thoroughly chilled, then keep refrigerated).
6. Heat carrots and cooking liquid in a large skillet over medium-high heat. Bake for 3-4 minutes or until golden brown. Season to taste with salt and pepper. Serve.

Potato with rosemary

3 large, peeled potatoes, cut into ½ cm pieces
 2 tablespoons duck fat
 2 sprigs of fresh rosemary
 Salt and freshly ground black pepper, to taste

1. Fill the device with water. Preheat to 83°C.
2. Place all ingredients in a bowl. Shake to mix.
3. Place potatoes in a single layer in the cooking bag. Pull vacuum.
4. Place the bag in the appliance once it has reached the correct temperature. Check that the entire bag is submerged in water.
5. Boil for 1 hour. (If not consumed immediately, dip the sachet in an ice bath until thoroughly chilled, then keep refrigerated).
6. Heat potatoes and cooking liquid in a large skillet over medium-high heat. Bake for 3-4 minutes or until golden brown. Season to taste with salt and pepper. Serve.

Spiced sweet potatoes

This is an ideal recipe for large groups.
 Serves: 4-6

3 large sweet potatoes, peeled, cut into 2 cm cubes
 1 tablespoon honey
 1 teaspoon paprika
 60 gr butter
 Salt and freshly ground black pepper, to taste

1. Fill the device with water. Preheat to 85°C.
2. Place sweet potato in a single layer in the cooking bag. Pull vacuum.
3. Place the bag in the appliance once it has reached the correct temperature. Check that the entire bag is submerged in water.
4. Cook for 30 minutes. Serve.

TIP: Place these potatoes in a hot oven for 10 minutes for a crispy finish, if desired.

Preserved lemon

2 cups sea salt
 1 tablespoon coriander seeds
 1 tablespoon fennel seed
 2 fresh bay leaves
 1 cinnamon stick
 5 large lemons

1. Fill the device with water. Preheat to 79°C.
2. Combine salt, coriander, fennel, bay leaves and cinnamon in a large bowl.
3. Cut the lemon into quarters, but not all the way through, so that the lemon retains its shape.
4. Place the lemon in the salt mix and fill each lemon with the salt mix.
5. Place lemons and remaining salt mix in cooking bag. Pull vacuum.
6. Once it has reached the correct temperature, place the bag in the appliance. Check that the entire bag is submerged in water.
7. Cook for 6 hours.
8. Remove the lemons from the bag. Place lemons in a sterilized jar and cover with olive oil. Close. Store in a dark place or in the refrigerator for up to 1 year.

Dates poached with Port

Serves: 4

½ cup Tawney Port
 ¼ cup honey
 1 vanilla pod, split
 10 fresh dates

1. Fill the device with water. Preheat to 85°C.
2. Heat port, honey and vanilla in a small saucepan over medium heat. Let it simmer and evaporate for a third.
3. Place the dates in a single layer in the cooking bag. Pour the port mix over it. Pull vacuum.
4. Place the bag in the appliance once it has reached the correct temperature. Check that the entire bag is submerged in water.
5. Boil for 1 hour. If not consumed immediately, immerse the sachet in an ice bath until thoroughly chilled.
6. Remove dates from bag. Serve with cooking liquid.

RECEPTEN
SMART SOUS VIDE
EP5000

Chermoula marinade

Deze marinade is heerlijk bij kip en rund.

½ kop olijfolie
 2 eetlepels vers gesneden koriander
 2 eetlepels vers gesneden platte peterselie
 2 eetlepels citroensap
 1 eetlepel chili schilfers
 1 eetlepel gemalen komijn 1 eetlepel zoete paprika
 2 laurierbladen
 2 teentjes knoflook, geperst 2 uien, gesneden
 ½ citroen uit blik, dunne schijfjes 1cm gember, gepeld, geraspt
 Zout en versgemalen zwarte peper, naar smaak

1. Verwarm het apparaat voor tot de juiste sous vide temperatuur.
2. Meng alle ingrediënten in een schaal. Kruid naar smaak met zout en peper.
3. Marineer het vlees.
4. Leg het vlees in een enkele laag in het kookzakje. Trek vacuüm.
5. Plaats het zakje in het apparaat zodra de juiste temperatuur is bereikt. Kook voor de benodigde tijd. (Wanneer niet direct geconsumeerd, dompel het zakje in een ijsbad tot grondig gekoeld, bewaar vervolgens koel).
6. Verwijder uit zak.

TIP: Wanneer gewenst, kunt u een kleine hoeveelheid olie verwarmen in een koekenpan op middelmatig vuur. Voeg het vlees toe en bak voor 1-2 minuten aan elke kant of tot het goudbruin is.

Portugese marinade

Dit is heerlijk voor liefhebbers van eten met wat pit. Lekker bij kip, rund of lam.

3 schijfjes citroen
 ½ kop olijfolie
 1 eetlepel chilipasta
 1 eetlepel verse oregano, gesneden
 1 theelepel knoflookpoeder
 1 theelepel gemberpoeder
 Zout en versgemalen zwarte peper, naar smaak

1. Verwarm het apparaat voor tot de juiste sous vide temperatuur.
2. Meng alle ingrediënten in een schaal. Kruid naar smaak met zout en peper.
3. Marineer het vlees.
4. Leg het vlees in een enkele laag in het kookzakje. Trek vacuüm.
5. Plaats het zakje in het apparaat zodra de juiste temperatuur is bereikt. Kook voor de benodigde tijd. (Wanneer niet direct geconsumeerd, dompel het zakje in een ijsbad tot grondig gekoeld, bewaar vervolgens koel).
6. Verwijder uit zak.

TIP: Wanneer gewenst, kunt u een kleine hoeveelheid olie verwarmen in een koekenpan op middelmatig vuur. Voeg het vlees toe en bak voor 1-2 minuten aan elke kant of tot het goudbruin is.

Teriyaki marinade

Dit is vooral lekker bij steak.

2 eetlepels mirin
 2 eetlepels sake
 2 eetlepels soyasaus
 1 eetlepel basterdsuiker
 Boter, om te koken
 Zout en versgemalen zwarte peper, naar smaak

1. Verwarm het apparaat voor tot de juiste sous vide temperatuur.
2. Combineer alle ingrediënten in een schaal. Kruid naar smaak met zout en peper.
3. Bedek gewenst vlees met marinade.
4. Leg het vlees in een enkele laag in het kookzakje. Trek vacuüm.
5. Plaats het zakje in het apparaat zodra de juiste temperatuur is bereikt. Kook voor de benodigde tijd. (Wanneer niet direct geconsumeerd, dompel het zakje in een ijsbad tot grondig gekoeld, bewaar vervolgens koel).
6. Verwijder uit zak.

TIP: Wanneer gewenst, kunt u een kleine hoeveelheid olie verwarmen in een koekenpan op middelmatig vuur. Voeg het vlees toe en bak voor 1-2 minuten aan elke kant of tot het goudbruin is.

Knoflook aubergines

8 stuks

2 aubergines, snijd overlans in plakjes van 2 cm
 1 teentje knoflook, geperst
 2 eetlepels olijfolie
 Zout en versgemalen zwarte peper, naar smaak

Een perfect voorgerecht voor een feest. Trek alle ingrediënten samen vacuüm en kook. Simpel en makkelijk.

TIP: Grill de gekookte aubergine kort voor extra smaak.

Rode capsicum en basilicum

2 rode capsicums, zonder zaden, snij in kwarten
 2 twijgjes verse basilicum
 2 eetlepels olijfolie
 Zout en versgemalen zwarte peper, naar smaak

1. Vul het apparaat met water en verwarm voor tot 85°C.
2. Plaats elke set ingrediënten in een kookzak. Trek vacuüm.
3. Plaats zak in het apparaat zodra de juiste temperatuur is bereikt. Controleer of de zakjes volledig onder water liggen.
4. Kook voor 2 uur.
5. Verwijder uit zak. Kruid met zout en peper naar smaak. Serveer.

Honing, soya kippenvleugels

Serveert: 6

2 kg kippenvleugels
 2 cm gember, gepeld, gemalen
 2 lange rode chilipepers, gesneden
 2 teentjes knoflook, geperst
 2 eetlepels honing
 2 eetlepels sojasaus
 1 eetlepel vissaus
 Zout en versgemalen zwarte peper, naar smaak

1. Vul het apparaat met water en verwarm voor tot 67°C.
2. Plaats alle ingrediënten in een grote schaal. Roer om te mengen.
3. Leg de kippenvleugels in een enkele laag in de kookzak. Meer dan één zak kan nodig zijn. Trek vacuüm.
4. Plaats zak in het apparaat zodra de juiste temperatuur is bereikt. Controleer of de zakjes volledig onder water liggen.
5. Kook voor 2 uur. (Wanneer niet direct geconsumeerd, dompel het zakje in een ijsbad tot grondig gekoeld, bewaar vervolgens koel).
6. Verwijder de kip uit de zak en gooi de marinade weg.
7. Verwarm barbecue of grill voor tot middelmatige hitte. Voeg kippenvleugels toe en bak voor 2-3 minuten aan elke kant of tot het goudbruin en krokant is. Serveer.

Coq au vin

Serveert: 4

4 kip marylands
 2 teentjes knoflook, geperst
 2 kruidnagels
 2 twijgjes verse tijm
 1 laurierblad
 1 sjalot, fijngesneden
 1 kop rode wijn
 2 eetlepels olijfolie
 1 eetlepel balsamico
 Zout en versgemalen zwarte peper, naar smaak
 40 gr boter
 1 ui, fijn gesneden
 50 gr spek, zwoerd verwijderd, gesneden

1. Vul het apparaat met water. Verwarm voor tot 82°C.
2. Plaats kip, knoflook, kruidnagel, tijm, laurierblad, sjalot, rode wijn, olijfolie en balsamico in een grote schaal. Kruid naar smaak met zout en peper. Roer om te mengen.
3. Leg de kip in een enkele laag in de kookzak. Giet vloeistof bij. Trek vacuüm.
4. Plaats zak in het apparaat zodra deze de juiste temperatuur heeft bereikt. Controleer of de zakjes volledig onder water liggen.
5. Kook voor 8 uur. (Wanneer niet direct geconsumeerd, dompel het zakje in een ijsbad tot grondig gekoeld, bewaar vervolgens koel).
6. Verwijder kip uit zak. Zeef saus, bewaar vloeistof.
7. Verwarm boter in een kleine sauspan boven middelmatig vuur. Voeg ui en spek toe, bak voor 3-4 minuten of tot gaar. Voeg vloeistof toe en laat het sudderen. Serveer de saus over de kip.

Kip cordon bleu

Serveert: 6

6 kippendijfilets
 6 plakjes prosciutto
 6 plakjes gruyere kaas
 50 gr boter
 6 twijgjes verse tijm
 Zout en versgemalen zwarte peper, naar smaak

1. Vul het apparaat met water. Verwarm voor tot 64°C.
2. Snij 6 x 20 cm vierkantjes van vershoudfolie. Plaats een kippendijfilet in het midden van elk stuk folie.
3. Plaats een stuk prosciutto en kaas in het midden van elk stuk kip en vouw de zijkanalen om een pakje te vormen. Kruid met zout en peper.
4. Vouw de randen van de folie, ervoor zorgend dat de kip strak ingepakt is en een cilindervorm heeft.
5. Leg de kip in de kookzak. Trek vacuüm.
6. Plaats de zak in het apparaat zodra deze de juiste temperatuur heeft bereikt. Controleer of het gehele zakje onder water ligt.
7. Kook voor 1 ½ uur. (Wanneer niet direct geconsumeerd, dompel het zakje in een ijsbad tot grondig gekoeld, bewaar vervolgens koel).
8. Verwijder folie van de kip.
9. Smelt boter in een grote koekenpan boven hoog vuur. Voeg tijm en kip toe. Bak voor 3-4 minuten of tot de kip goudbruin is. Meteen serveren.

Pittige karbonades

Serveert: 3

3 eetlepels bruine suiker
 1 eetlepel chilipoeder
 1 theelepel gemalen koriander
 1 theelepel gemalen venkel
 ½ theelepel cayenne peper
 6 karbonades, 2,5cm dik
 1 ui, fijn gesneden
 1 kop kippbouillon
 ½ kop ketchup
 ¼ kop melasse
 2 eetlepels appelcider azijn
 2 eetlepels Worcestersaus
 1 eetlepel Amerikaanse mosterd
 2 theelepels tabascosaus
 Zout en versgemalen zwarte peper, naar smaak

1. Vul het apparaat met water. Verwarm voor tot 60°C.
2. Plaats suiker, chilli, koriander, venkel, cayenne peper en karbonade in een schaal. Wrijf de kruidenmix goed in de karbonade.
3. Leg de karbonade in een enkele laag in de kookzak. Meer dan één zak kan nodig zijn. Trek vacuüm.
4. Plaats de zak in het apparaat zodra deze de juiste temperatuur heeft bereikt. Controleer of het gehele zakje onder water ligt.
5. Kook voor 45 minuten. (Wanneer niet direct geconsumeerd, dompel het zakje in een ijsbad tot grondig gekoeld, bewaar vervolgens koel).
6. Verwijder karbonade uit het zakje en gooi de vloeistof weg.
7. Plaats de overige ingrediënten in een sauspan en laat sudderen boven middelmatig vuur. Kook voor 15 minuten of tot het verdikt is.

8. Verwarm barbeque of grill voor tot middelmatige hitte. Borstel karbonade met saus. Leg de karbonades op de barbeque of grill en bak voor 1-2 minuten aan elke kant of tot ze goudbruin zijn. Kruid naar smaak met zout en peper. Serveer met overblijvende saus.

Rode wijn runderwang

Serveert: 6-8

2 eetlepels olijfolie 2kg runderwang
 2 wortels, geschild, gesneden
 2 selderijstengels, gesneden
 2 uien, gesneden
 6 teentjes knoflook, geperst
 1 eetlepel sinaasappelschil
 4 verse laurierbladeren,
 2 kruidnagels
 2 bosbessen,
 2 steranijs
 1 kop runderbouillon
 1 kop rode wijn
 Zout en versgemalen zwarte peper, naar smaak

1. Vul het apparaat met water. Verwarm voor tot 86°C.
2. Verwarm olie in een grote koekenpan boven midden-hoog vuur. Voeg runderwang en bak voor 3-4 minuten of tot het karameliseert. Zet apart.
3. Voeg aan dezelfde pan wortel, selderij, ui en knoflook toe. Bak voor 3-4 minuten of tot gaar. Voeg overblijvende ingrediënten toe en laat sudderen.
4. Stop de runderwang en vloeistof in de kookzak. Trek vacuüm.
5. Plaats de zak in het apparaat zodra deze de juiste temperatuur heeft bereikt. Controleer of het gehele zakje onder water ligt.
6. Kook voor 6 uur. (Wanneer niet direct geconsumeerd, dompel het zakje in een ijsbad tot grondig gekoeld, bewaar vervolgens koel).
7. Scheidt de runderwang van de vloeistof. Zeef de vloeistof en plaats het in een kleine sauspan boven middelmatig vuur. Laat sudderen. Kruid naar smaak met zout en peper. Serveer runderwang met saus.

Buikspek

Na het koken hoeft deze buikspek niet gebakken te worden. Door te koken op een hoge temperatuur voor een lange periode smelt het vet, wat het vlees erg mals maakt en een fijn mondgevoel geeft.

Serveert: 4

3 eetlepels venkelzaad
 1 eetlepel korianderzaad
 2 theelepels witte peperzaden
 1 eetlepel zeezout
 1 kg buikspek, 2,5cm dik, gevild

1. Vul het apparaat met water. Verwarm voor tot 82°C.
2. Plaats venkel, koriander, peperzaden en zout in een specie met stamper. Stamp tot een fijne poeder.
3. Wrijf buikspek grondig met kruidenmix.
4. Leg buikspek in de kookzak. Trek vacuüm.
5. Plaats de zak in het apparaat zodra deze de juiste temperatuur heeft bereikt. Controleer of het gehele zakje onder water ligt.
6. Kook voor 9 uur. (Wanneer niet direct geconsumeerd, dompel het zakje in een ijsbad tot grondig gekoeld, bewaar vervolgens koel).
7. Verwijder spek uit de zak en gooi de vloeistof weg. Serveer.

Chinese vijf kruiden eendenborst

Serveert: 4

4 eendenborsten
 2 steranijs, gemalen
 2 eetlepels soyasaus
 1 eetlepel honing
 2 theelepels Chinese vijf kruiden poeder
 1 theelepel knoflookpoeder
 Zout en versgemalen zwarte peper, naar smaak

1. Vul het apparaat met water. Verwarm voor tot 64°C.
2. Plaats alle ingrediënten in een grote schaal. Wrijf de kruidenmix grondig in de eend.
3. Leg eend in een enkele laag in de kookzak. Meer dan één zak kan nodig zijn. Trek vacuüm.
4. Plaats de zak in het apparaat zodra deze de juiste temperatuur heeft bereikt. Controleer of het gehele zakje onder water ligt.
5. Kook voor 2 uur. (Wanneer niet direct geconsumeerd, dompel het zakje in een ijsbad tot grondig gekoeld, bewaar vervolgens koel).
6. Verwijder eend uit zak en gooi de vloeistof weg.
7. Verhit een grote koekenpan boven middelmatig vuur. Plaats de eend met de huid naar beneden voor 2-3 minuten of tot de huid goudbruin en krokant is. Laat 5 minuten staan. Serveer.

Zalm met hazelnoot en koriander

Serveert: 5

1 eetlepel korianderzaad
 ¼ kop hazelnoten, geroosterd, gehakt
 ¼ kop sesamzaad
 1 theelepel gemalen gember
 Zout en versgemalen zwarte peper, naar smaak
 5 zalmfilets
 2 eetlepels olijfolie
 50gr boter, kamertemperatuur

1. Vul het apparaat met water. Verwarm voor tot 56°C voor medium rare.
2. Verhit een kleine koekenpan boven middelmatig vuur. Voeg korianderzaad toe en kook tot geurig.
3. Stop hazelnoten, korianderzaad, sesamzaad en gember in een specie met stamper. Kruid naar smaak met peper en zout. Maal tot een ruwe poeder.
4. Leg de zalm in een enkele laag in de kookzak. Meer dan één kookzak kan nodig zijn. Trek vacuüm.
5. Plaats de zak in het apparaat zodra deze de juiste temperatuur heeft bereikt. Controleer of het gehele zakje onder water ligt.
6. Kook voor 20 minuten. (Wanneer niet direct geconsumeerd, dompel het zakje in een ijsbad tot grondig gekoeld, bewaar vervolgens koel).
7. Verwijder zalm uit de zak.
8. Verhit boter in een grote koekenpan boven middelmatig vuur. Voeg 2 eetlepels kruidenmix toe en laat het 1 minuut koken voordat u de zalm in partijen toevoegt. Bak de zalm voor 1 minuut. Serveer met een extra toefje kruidenmix.

TIP: Deze zalm is lekker in salades.

Lamskoteleten met rozemarijn

Serveert: 4

8 lamskoteleten
 3 teentjes knoflook, geperst
 3 twijgjes verse rozemarijn
 ¼ kop olijfolie
 Zout en versgemalen zwarte peper, naar smaak

1. Vul apparaat met water. Verwarm voor tot 56°C voor medium rare.
2. Plaats lam, knoflook, rozemarijn en olie in een grote schaal. Roer om te mengen. Kruid naar smaak met peper en zout.
3. Leg de lam in een enkele laag in de kookzak. Meer dan één zak kan nodig zijn. Trek vacuüm.
4. Plaats de zak in het apparaat zodra deze de juiste temperatuur heeft bereikt. Controleer of het gehele zakje onder water ligt.
5. Kook voor 2 uur. (Wanneer niet direct geconsumeerd, dompel het zakje in een ijsbad tot grondig gekoeld, bewaar vervolgens koel).
6. Verwijder koteletten. Gooi rozemarijn en knoflook weg. Klop de lam droog.
7. Verhit een grote koekenpan boven middelmatig vuur. Voeg lamskoteletten toen en bak voor 1 minuut of tot ze aan beide kanten goudbruin zijn. Serveer.

Geitenkaasrisotto met munt en erwten

Serveert: 4

1 eetlepel olijfolie
 1 ui, gesneden
 1 teentje knoflook, geperst
 3 kopjes groentebouillon
 1 kop Arborio rijst
 20 gr boter
 1 kop diepvrieserwten, ontdooit
 2 twijgjes verse munt
 100 gr geitenkaas
 Zout en versgemalen zwarte peper, naar smaak

1. Vul het apparaat met water. Verwarm voor tot 83°C.
2. Verhit olie in een kleine sauspan boven middelmatig vuur. Voeg ui en knoflook toe en laat het koken voor 3-4 minuten of tot het gaar is.
3. Stop de uienmix, bouillon en rijst in de kookzak. Trek vacuüm.
4. Plaats de zak in het apparaat zodra deze de juiste temperatuur heeft bereikt. Controleer of het gehele zakje onder water ligt.
5. Kook voor 40 minuten. (Wanneer niet direct geconsumeerd, dompel het zakje in een ijsbad tot grondig gekoeld, bewaar vervolgens koel).
6. Smelt intussen boter in een kleine sauspan boven middelmatig vuur. Voeg erwten en munt toe en kook voor 1-2 minuten of tot het net kookt.
7. Verwijder risotto uit de zak. Vouw voorzichtig door de erwten en geitenkaas. Kruid naar smaak met peper en zout. Serveer.

Wortels met honing

500 gr babywortels
 40 gr boter
 1 eetlepel honing
 Zout en versgemalen zwarte peper, naar smaak

1. Vul het apparaat met water. Verwarm voor tot 83°C.
2. Plaats alle ingrediënten in een schaal. Schudt om te mengen.
3. Leg de wortels in een enkele laag in de kookzak. Trek vacuüm.
4. Plaats de zak in het apparaat zodra deze de juiste temperatuur heeft bereikt. Controleer of het gehele zakje onder water ligt.
5. Kook voor 1 uur. (Wanneer niet direct geconsumeerd, dompel het zakje in een ijsbad tot grondig gekoeld, bewaar vervolgens koel).
6. Verhit wortels en de kookvloeistof in een grote koekenpan boven midden-hoog vuur. Bak voor 3-4 minuten of het goudbruin is. Kruid naar smaak met peper en zout. Serveer.

Aardappel met rozemarijn

3 grote, geschilde aardappelen, gesneden in stukjes van ½ cm
 2 eetlepels eendenvet
 2 twijgjes verse rozemarijn
 Zout en versgemalen zwarte peper, naar smaak

1. Vul het apparaat met water. Verwarm voor tot 83°C.
2. Plaats alle ingrediënten in een schaal. Schudt om te mengen.
3. Leg aardappelen in een enkele laag in de kookzak. Trek vacuüm.
4. Plaats de zak in het apparaat zodra deze de juiste temperatuur heeft bereikt. Controleer of het gehele zakje onder water ligt.
5. Kook voor 1 uur. (Wanneer niet direct geconsumeerd, dompel het zakje in een ijsbad tot grondig gekoeld, bewaar vervolgens koel).
6. Verhit aardappels en de kookvloeistof in een grote koekenpan boven midden-hoog vuur. Bak voor 3-4 minuten of tot het goudbruin is. Kruid naar smaak met peper en zout. Serveer.

Gekruide zoete aardappelen

Dit is een ideaal recept voor grote groepen.
 Serveert: 4-6

3 grote zoete aardappelen, geschild, gesneden in blokjes van 2 cm
 1 eetlepel honing
 1 theelepel paprika
 60 gr boter
 Zout en versgemalen zwarte peper, naar smaak

1. Vul het apparaat met water en verwarm voor tot 85°C.
 2. Plaats zoete aardappel in een enkele laag in de kookzak. Trek vacuüm.
 3. Plaats de zak in het apparaat zodra deze de juiste temperatuur heeft bereikt. Controleer of het gehele zakje onder water ligt.
 4. Kook voor 30 minuten. Serveer.
- TIP:** Plaats deze aardappelen in een hete oven voor 10 minuten voor een krokante afwerking, wanneer gewenst.

Geconserveerde citroen

2 koppen zeezout
 1 eetlepel korianderzaad
 1 eetlepel venkelzaad
 2 verse laurierbladeren
 1 kaneelstok
 5 grote citroenen

1. Vul het apparaat met water. Verwarm voor tot 79°C.
2. Combineer zout, koriander, venkel, laurierbladeren en kaneel in een grote schaal.
3. Snijd de citroen in kwarten, maar niet helemaal door, zodat de citroen haar vorm behoudt.
4. Plaats de citroen in de zoutmix en vul elke citroen met de zoutmix.
5. Plaats citroenen en overblijvende zoutmix in de kookzak. Trek vacuüm.
6. Plaats de zak in het apparaat zodra deze de juiste temperatuur heeft bereikt. Controleer of het gehele zakje onder water ligt.
7. Kook voor 6 uur.
8. Verwijder de citroenen uit de zak. Plaats citroenen in een gesterilliseerde pot en bedek met olijfolie. Sluit. Bewaar op een donkere plek of in de koelkast tot 1 jaar.

Met Port gepocheerde dadels

Serveert: 4

½ kop Tawney Port
 ¼ kop honing
 1 vanille peul, gespleten
 10 verse dadels

1. Vul het apparaat met water. Verwarm voor tot 85°C.
2. Verhit port, honing en vanille in een kleine sauspan boven middelmatig vuur. Laat sudderen en voor een derde verdampen.
3. Leg de dadels in een enkele laag in de kookzak. Giet de portmix er overheen. Trek vacuüm.
4. Plaats de zak in het apparaat zodra deze de juiste temperatuur heeft bereikt. Controleer of het gehele zakje onder water ligt.
5. Kook voor 1 uur. Wanneer niet direct geconsumeerd, dompel het zakje in een ijsbad tot grondig gekoeld.
6. Verwijder dadels uit de zak. Serveer met kookvloeistof.

REZEPTE
SMART SOUS VIDE
EP5000

Chermoula-Marinade

Diese Marinade schmeckt hervorragend zu Hähnchen und Rindfleisch.

½ Tasse Olivenöl
 2 Esslöffel frisch gehackter Koriander
 2 Esslöffel frisch gehackte glatte Petersilie
 2 Esslöffel Zitronensaft
 1 Esslöffel Chiliflocken
 1 Esslöffel gemahlener Kreuzkümmel
 1 Esslöffel süßes Paprikapulver
 2 Lorbeerblätter
 2 Knoblauchzehen, zerdrückt 2 Zwiebeln, in Scheiben geschnitten
 ½ Dose Zitrone, in dünne Scheiben geschnitten
 1 cm Ingwer, geschält, gerieben
 Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

1. Heizen Sie das Gerät auf die richtige Sous-Vide-Temperatur vor.
2. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Marinieren Sie das Fleisch.
4. Fleisch in einer Lage in den Kochbeutel legen. Vakuum ziehen.
5. Wenn die richtige Temperatur erreicht ist, den Beutel in das Gerät legen. Garen Sie für die erforderliche Zeit. (Wenn Sie den Beutel nicht sofort verbrauchen, tauchen Sie ihn in ein Eisbad, bis er vollständig abgekühlt ist, und stellen Sie ihn dann in den Kühlschrank).
6. Aus dem Beutel nehmen.

TIPP: Wenn Sie möchten, können Sie eine kleine Menge Öl in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Geben Sie das Fleisch hinein und braten Sie es 1-2 Minuten auf jeder Seite oder bis es goldbraun ist.

Portugiesische Marinade

Dies ist köstlich für die Liebhaber würziger Speisen. Köstlich zu Huhn, Rind oder Lamm.

3 Zitronenscheiben
 ½ Tasse Olivenöl
 1 Esslöffel Chilipaste
 1 Esslöffel frischer Oregano, gehackt
 1 Teelöffel Knoblauchpulver
 1 Teelöffel Ingwerpulver
 Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

1. Heizen Sie das Gerät auf die richtige Sous-Vide-Temperatur vor.
2. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Marinieren Sie das Fleisch.
4. Fleisch in einer Lage in den Kochbeutel legen. Vakuum ziehen.
5. Wenn die richtige Temperatur erreicht ist, den Beutel in das Gerät legen. Garen Sie für die erforderliche Zeit. (Wenn Sie den Beutel nicht sofort verbrauchen, tauchen Sie ihn in ein Eisbad, bis er vollständig abgekühlt ist, und stellen Sie ihn dann in den Kühlschrank).
6. Aus dem Beutel nehmen.

TIPP: Wenn Sie möchten, können Sie eine kleine Menge Öl in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Geben Sie das Fleisch hinein und braten Sie es 1-2 Minuten auf jeder Seite oder bis es goldbraun ist.

Teriyaki-Marinade

Dieses Rezept paßt hervorragend zu Steak.

2 Esslöffel Mirin
 2 Esslöffel Sake
 2 Esslöffel Sojasauce
 1 Esslöffel Streuzucker
 Butter, zum Kochen
 Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

1. Heizen Sie das Gerät auf die richtige Sous-Vide-Temperatur vor.
2. Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Gewünschtes Fleisch mit der Marinade bedecken.
4. Fleisch in einer Lage in den Kochbeutel legen. Vakuum ziehen.
5. Wenn die richtige Temperatur erreicht ist, den Beutel in das Gerät legen. Garen Sie für die erforderliche Zeit. (Wenn der Beutel nicht sofort verbraucht wird, tauchen Sie ihn in ein Eisbad, bis er vollständig abgekühlt ist, und stellen Sie ihn dann in den Kühlschrank).
6. Aus dem Beutel nehmen.

TIPP: Falls gewünscht, können Sie eine kleine Menge Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Geben Sie das Fleisch hinzuzufügen und 1-2 Minuten auf jeder Seite oder bis es goldbraun ist, braten.

Knoblauch-Auberginen

8 Stück

2 Auberginen, der Länge nach in 2 cm dicke Scheiben geschnitten
 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
 2 Esslöffel Olivenöl
 Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

Eine perfekte Vorspeise für eine Party. Alle Zutaten zusammen vakuumieren und kochen. Einfach und leicht.

TIPP: Grillen Sie die gekochten Auberginen kurz für zusätzlichen Geschmack.

Rote Paprika und Basilikum

2 rote Paprika, ohne Kerne, in Viertel geschnitten
 2 Zweige frisches Basilikum
 2 Esslöffel Olivenöl
 Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

1. Füllen Sie das Gerät mit Wasser und heizen Sie es auf 85°C vor.
2. Alle Zutaten in einen Kochbeutel geben. Vakuum ziehen.
3. Beutel in das Gerät legen, sobald die richtige Temperatur erreicht ist. Prüfen Sie, ob die Beutel vollständig in Wasser eingetaucht sind.
4. 2 Stunden lang kochen.
5. Aus dem Beutel nehmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Hähnchenflügel mit Honig und Soja

Portionen: 6

2 kg Hähnchenflügel
 2 cm Ingwer, geschält, gerieben
 2 lange rote Chilischoten, in Scheiben geschnitten
 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
 2 Esslöffel Honig
 2 Esslöffel Sojasauce
 1 Esslöffel Fischsauce
 Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

1. Füllen Sie das Gerät mit Wasser und heizen Sie es auf 67°C vor.
2. Geben Sie alle Zutaten in eine große Schüssel. Umrühren.
3. Legen Sie die Hähnchenflügel in einer einzigen Schicht in den Kochbeutel. Möglicherweise wird mehr als ein Beutel benötigt. Vakuum ziehen.
4. Sobald die richtige Temperatur erreicht ist, den Beutel in das Gerät legen. Prüfen Sie, dass die Beutel vollständig in Wasser eingetaucht sind.
5. 2 Stunden lang kochen. (Wenn der Beutel nicht sofort verbraucht wird, tauchen Sie ihn in ein Eisbad, bis er vollständig abgekühlt ist, und bewahren Sie ihn dann im Kühlschrank auf).
6. Nehmen Sie das Huhn aus dem Beutel und entsorgen Sie die Marinade.
7. Grill oder Grill auf mittlere Hitze vorheizen. Hähnchenflügel hinzufügen und 2-3 Minuten auf jeder Seite garen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Servieren.

Coq au Vin

Portionen: 4

4 Hähnchen-Marylands
 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
 2 Gewürznelken
 2 Zweige frischer Thymian
 1 Lorbeerblatt
 1 Schalotte, fein gehackt
 1 Tasse Rotwein
 2 Esslöffel Olivenöl
 1 Esslöffel Balsamico-Essig
 Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken
 40 g Butter
 1 Zwiebel, fein gehackt
 50 g Speck, ohne Schwarte, in Scheiben geschnitten

1. Füllen Sie das Gerät mit Wasser. Heizen Sie auf 82°C vor.
2. Hähnchen, Knoblauch, Nelken, Thymian, Lorbeerblatt Blatt, Schalotte, Rotwein, Olivenöl und Balsamico-Essig in eine große Waage geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Mischen umrühren.
3. Das Hähnchen in einer Lage in den Kochbeutel legen. Flüssigkeit zugeben. Vakuum ziehen.
4. Beutel in das Gerät legen, wenn es die richtige Temperatur erreicht hat. Prüfen Sie, dass die Beutel vollständig in Wasser eingetaucht sind.
5. 8 Stunden lang kochen. (Wenn der Beutel nicht sofort verbraucht wird, tauchen Sie ihn in ein Eisbad, bis er vollständig abgekühlt ist, und bewahren Sie ihn dann im Kühlschrank auf).
6. Hähnchen aus dem Beutel nehmen. Soße abseihen, Flüssigkeit aufbewahren.

7. Butter in einem kleinen Kochtopf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel und Speck hinzufügen und 3-4 Minuten braten oder bis sie durchgebraten sind. Flüssigkeit zugeben und köcheln lassen. Die Sauce über das Hähnchen servieren.

Hähnchen Cordon Bleu

Portionen: 6

6 Hähnchenschenkelfilets
 6 Scheiben Prosciutto
 6 Scheiben Gruyere-Käse
 50 g Butter
 6 Zweige frischer Thymian
 Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

1. Füllen Sie das Gerät mit Wasser. Auf 64°C vorheizen.
2. Schneiden Sie 6 x 20 cm große Quadrate aus Frischhaltefolie. Legen Sie ein Hähnchenschenkelfilet in die Mitte jedes Folienstücks.
3. Legen Sie ein Stück Prosciutto und Käse in die Mitte jedes Hähnchenstücks und falten Sie die Seiten, um ein Paket zu bilden. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Falten Sie die Ränder der Folie und achten Sie darauf, dass das Hähnchen fest eingewickelt ist und eine zylindrische Form hat.
5. Legen Sie das Hähnchen in den Garbeutel. Vakuum ziehen.
6. Wenn die richtige Temperatur erreicht ist, legen Sie den Beutel in das Gerät. Prüfen Sie, dass der gesamte Beutel in Wasser getaucht ist.

7. 1 Stunde lang kochen. (Wenn Sie den Beutel nicht sofort verbrauchen, tauchen Sie ihn in ein Eisbad, bis er vollständig abgekühlt ist, und bewahren Sie ihn dann im Kühlschrank auf).

8. Entfernen Sie die Folie vom Huhn.
9. Butter in einer großen Pfanne bei starker Hitze schmelzen. Thymian und Huhn hinzufügen. 3-4 Minuten backen oder bis das Hähnchen goldbraun ist. Sofort servieren.

Pikante Schweinekoteletts

Portionen: 3

3 Esslöffel brauner Zucker
 1 Esslöffel Chilipulver
 1 Teelöffel gemahlener Koriander
 1 Teelöffel gemahlener Fenchel
 ½ Teelöffel Cayennepfeffer
 6 Koteletts, 2,5 cm dick
 1 Zwiebel, fein gehackt
 1 Tasse Hühnerbrühe
 ½ Tasse Ketchup
 ¼ Tasse Melasse
 2 Esslöffel Apfelessig
 2 Esslöffel Worcestershire-Sauce
 1 Esslöffel amerikanischer Senf
 2 Teelöffel Tabasco-Sauce
 Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

1. Füllen Sie das Gerät mit Wasser. Auf 60°C vorheizen.
2. Zucker, Chili, Koriander, Fenchel, Cayennepfeffer und Schweinekotelett in eine Schüssel geben. Reiben Sie die Gewürzmischung gut in das Schweinekotelett ein.

3. Legen Sie das Schweinekotelett in einer einzigen Schicht in den Kochbeutel. Eventuell wird mehr als ein Beutel benötigt. Vakuum ziehen.
4. Legen Sie den Beutel in das Gerät, wenn er die richtige Temperatur erreicht hat. Prüfen Sie, ob der gesamte Beutel in Wasser getaucht ist.
5. 45 Minuten kochen. (Wenn der Beutel nicht sofort verbraucht wird, tauchen Sie ihn in ein Eisbad, bis er vollständig abgekühlt ist, und bewahren Sie ihn dann im Kühlschrank auf).
6. Nehmen Sie das Schweinekotelett aus dem Beutel und entsorgen Sie die Flüssigkeit.
7. Die restlichen Zutaten in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. 15 Minuten kochen oder bis sie eingedickt sind.
8. Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen. Schweinekotelett mit der Sauce bepinseln. Koteletts auf den Grill legen und 1-2 Minuten pro Seite oder bis sie goldbraun sind, garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der restlichen Sauce servieren.

Rotwein-Rinderbacke

Portionen: 6-8

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 kg Rinderbäckchen
- 2 Möhren, geschält, in Scheiben geschnitten
- 2 Stangen Staudensellerie, in Scheiben geschnitten
- 2 Zwiebeln, in Scheiben geschnitten
- 6 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 Esslöffel Orangenschalen
- 4 frische Lorbeerblätter,
- 2 Nelken
- 2 Heidelbeeren,

- 2 Sternanis
- 1 Tasse Rinderbrühe
- 1 Tasse Rotwein
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

1. Füllen Sie das Gerät mit Wasser. Auf 86°C vorheizen.
2. Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Rinderbacke hinzufügen und 3-4 Minuten oder bis zum Karamellisieren braten. Beiseite stellen.
3. In dieselbe Pfanne Karotte, Sellerie, Zwiebel und Knoblauch geben. 3-4 Minuten oder bis zum Durchgaren braten. Restliche Zutaten hinzufügen und zum Köcheln bringen.
4. Rinderbäckchen und Flüssigkeit in den Kochbeutel geben. Vakuum ziehen.
5. Wenn die richtige Temperatur erreicht ist, den Beutel in das Gerät legen. Prüfen Sie, dass der gesamte Beutel in Wasser getaucht ist.
6. 6 Stunden lang kochen. (Wenn Sie den Beutel nicht sofort verbrauchen, tauchen Sie ihn in ein Eisbad, bis er vollständig abgekühlt ist, und bewahren Sie ihn dann im Kühlschrank auf).
7. Trennen Sie die Rinderbacke von der Flüssigkeit. Die Flüssigkeit abseihen und in einen kleinen Kochtopf bei mittlerer Hitze geben. Lassen Sie sie köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rinderbacke mit Sauce servieren.

Schweinebauch

Der Schweinebauch muss nach dem Garen nicht gebacken zu werden. Durch Garen bei einer hoher Temperatur über einen längeren Zeitraum schmilzt das Fett, was das Fleisch sehr zart macht und hat ein schönes Mundgefühl.

Portionen: 4

- 3 Esslöffel Fenchelsamen
- 1 Teelöffel Koriandersamen
- 2 Teelöffel weiße Pfeffersamen
- 1 Teelöffel Meersalz
- 1 kg Schweinebauch, 2,5 cm dick, enthäutet

1. Füllen Sie das Gerät mit Wasser. Auf 82°C vorheizen.
2. Fenchel, Koriander, Pfeffersamen und Salz in einen Mörser mit Stößel geben. Zu einem feinen Pulver mahlen.
3. Reiben Sie den Schweinebauch gründlich mit der Gewürzmischung ein.
4. Schweinebauch in den Kochbeutel legen. Vakuum ziehen.
5. Wenn er die richtige Temperatur erreicht hat, den Beutel in das Gerät legen. Prüfen Sie, dass der gesamte Beutel in Wasser getaucht ist.
6. 9 Stunden lang kochen. (Wenn Sie den Beutel nicht sofort verbrauchen, tauchen Sie ihn in ein Eisbad, bis er vollständig abgekühlt ist, und bewahren Sie ihn dann im Kühlschrank auf).
7. Nehmen Sie den Speck aus dem Beutel und entsorgen Sie die Flüssigkeit. Servieren.

Chinesische Entenbrust mit fünf Gewürzen

Portionen: 4

- 4 Entenbrüste
- 2 Sternanis, gemahlen
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 1 Esslöffel Honig
- 2 Teelöffel chinesisches Fünf-Gewürze-Pulver
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

1. Füllen Sie das Gerät mit Wasser. Auf 64°C vorheizen.
2. Alle Zutaten in eine große Schüssel geben. Reiben Sie die Gewürzmischung gründlich in die Ente ein.
3. Ente in einer einzigen Schicht in den Kochbeutel legen. Eventuell wird mehr als ein Beutel benötigt. Vakuum ziehen.
4. Beutel in das Gerät legen, wenn er die richtige Temperatur erreicht hat. Prüfen Sie, ob der gesamte Beutel in Wasser getaucht ist.
5. 2 Stunden lang kochen. (Wenn der Beutel nicht sofort verbraucht wird, tauchen Sie ihn in ein Eisbad, bis er gründlich abgekühlt ist, und bewahren Sie ihn dann im Kühlschrank auf).
6. Ente aus dem Beutel nehmen und die Flüssigkeit wegwerfen.
7. Eine große Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Ente mit der Hautseite nach unten 2-3 Minuten braten oder bis die Haut goldbraun und knusprig ist. 5 Minuten ruhen lassen. Servieren.

Lachs mit Haselnuss und Koriander

Portionen: 5

1 Esslöffel Koriander
 1/4 Tasse Haselnüsse, geröstet, gehackt
 1/4 Tasse Sesamsamen
 1 Teelöffel gemahlener Ingwer
 Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
 zum Abschmecken
 5 Lachsfilets
 2 Esslöffel Olivenöl
 50 g Butter, Zimmertemperatur

1. Füllen Sie das Gerät mit Wasser. Vorheizen auf 56°C für medium rare.
2. Erhitzen Sie eine kleine Bratpfanne bei mittlerer Hitze. Koriandersamen hinzufügen und braten, bis sie duften.
3. Haselnüsse, Koriandersamen, Sesamsamen und Ingwer in einen Mörser mit Stößel geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu einem groben Pulver mahlen.
4. Den Lachs in einer Lage in den Kochbeutel legen. Eventuell werden mehrere Garbeutel benötigt. Vakuum ziehen.
5. Wenn er die richtige Temperatur erreicht hat, den Beutel in das Gerät legen. Prüfen Sie, ob der gesamte Beutel in Wasser getaucht ist.
6. 20 Minuten kochen. (Wenn der Beutel nicht sofort verbraucht wird, tauchen Sie ihn in ein Eisbad, bis er vollständig abgekühlt ist, und bewahren Sie ihn dann im Kühlschrank auf).
7. Lachs aus dem Beutel nehmen.
8. Butter in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. 2 Esslöffel der Gewürzmischung hinzufügen und 1 Minute lang kochen lassen, bevor der Lachs schubweise hinzugefügt wird. Braten Sie den Lachs 1 Minute lang. Mit einem extra Klecks Gewürzmischung servieren.

TIPP: Dieser Lachs ist köstlich in Salaten.

Lammkoteletts mit Rosmarin

Portionen: 4

8 Lammkoteletts
 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
 3 Zweige frischer Rosmarin
 ¼ Tasse Olivenöl
 Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
 zum Abschmecken

1. Füllen Sie das Gerät mit Wasser. Vorheizen auf 56°C für medium rare.
2. Lammfleisch, Knoblauch, Rosmarin und Öl in eine große Schüssel geben. Umrühren, um zu mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Das Lammfleisch in einer einzigen Schicht in den Kochbeutel legen. Möglicherweise wird mehr als ein Beutel benötigt. Vakuum ziehen.
4. Legen Sie den Beutel in das Gerät, wenn er die richtige Temperatur erreicht hat. Prüfen Sie, ob der gesamte Beutel in Wasser getaucht ist.
5. 2 Stunden lang kochen. (Wenn der Beutel nicht sofort verbraucht wird, tauchen Sie ihn in ein Eisbad, bis er gründlich abgekühlt ist, und bewahren Sie ihn dann im Kühlschrank auf).
6. Koteletts herausnehmen. Rosmarin und Knoblauch wegwerfen. Das Lammfleisch trocken tupfen.
7. Eine große Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Dann die Lammkoteletts hinzufügen und 1 Minute oder bis sie auf beiden Seiten goldbraun sind, braten. Servieren.

Ziegenkäse-Risotto mit Minze und Erbsen

Portionen: 4

1 Esslöffel Olivenöl
 1 Zwiebel, in Scheiben geschnitten
 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
 3 Tassen Gemüsebrühe
 1 Tasse Arborio-Reis
 20 g Butter
 1 Tasse tiefgekühlte Erbsen, aufgetaut
 2 Zweige frische Minze
 100 g Ziegenkäse
 Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
 zum Abschmecken

1. Füllen Sie das Gerät mit Wasser. Auf 83°C vorheizen.
2. Erhitzen Sie Öl in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze. Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und 3-4 Minuten oder bis sie weich sind, kochen lassen.
3. Zwiebelmischung, Brühe und Reis in den Kochbeutel geben. Vakuum ziehen.
4. Legen Sie den Beutel in das Gerät, wenn er die richtige Temperatur erreicht hat. Prüfen Sie, ob der gesamte Beutel in Wasser getaucht ist.
5. 40 Minuten kochen. (Wenn der Beutel nicht sofort verbraucht wird, tauchen Sie ihn in ein Eisbad, bis er vollständig abgekühlt ist, und bewahren Sie ihn dann im Kühlschrank auf).
6. Inzwischen Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Erbsen und Minze hinzufügen und 1-2 Minuten oder bis zum Siedepunkt kochen.
7. Risotto aus dem Beutel nehmen. Erbsen und Ziegenkäse vorsichtig unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Karotten mit Honig

500 g Baby-Möhren
 40 gr Butter
 1 Esslöffel Honig
 Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer,
 zum Abschmecken

1. Füllen Sie das Gerät mit Wasser. Auf 83°C vorheizen.
2. Geben Sie alle Zutaten in eine Schüssel. Schütteln Sie sie zum Mischen.
3. Karotten in einer Lage in den Kochbeutel legen. Vakuum ziehen.
4. Legen Sie den Beutel in das Gerät, wenn er die richtige Temperatur erreicht hat. Prüfen Sie, dass der gesamte Beutel in Wasser getaucht ist.
5. Kochen Sie für 1 Stunde. (Wenn nicht sofort verbraucht, tauchen Sie den Beutel in ein Eisbad, bis er gründlich abgekühlt ist, und bewahren Sie ihn dann im Kühlschrank auf).
6. Karotten und Kochflüssigkeit in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. 3-4 Minuten backen oder bis sie goldbraun sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Kartoffeln mit Rosmarin

3 große, geschälte Kartoffeln, in cm große Stücke geschnitten
 2 Esslöffel Entenfett
 2 Zweige frischer Rosmarin
 Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

1. Füllen Sie das Gerät mit Wasser. Auf 83°C vorheizen.
2. Geben Sie alle Zutaten in eine Schüssel. Schütteln Sie sie zum Mischen.
3. Kartoffeln in einer einzigen Schicht in den Kochbeutel geben. Vakuum ziehen.
4. Beutel in das Gerät legen, wenn er die richtige Temperatur erreicht hat. Prüfen Sie, dass der gesamte Beutel in Wasser getaucht ist.
5. 1 Stunde lang kochen. (Wenn der Beutel nicht sofort verbraucht wird, tauchen Sie ihn in ein Eisbad, bis er gründlich abgekühlt ist, und bewahren Sie ihn dann im Kühlschrank auf).
6. Kartoffeln und Kochflüssigkeit in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. 3-4 Minuten backen oder bis sie goldbraun sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

Gewürzte Süßkartoffeln

Dies ist ein ideales Rezept für große Gruppen.
 Portionen: 4-6

3 große Süßkartoffeln, geschält, in 2 cm große Würfel geschnitten
 1 Esslöffel Honig
 1 Teelöffel Paprika
 60 g Butter
 Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken

1. Füllen Sie das Gerät mit Wasser. Auf 85°C vorheizen..
 2. Süßkartoffel in einer Lage in den Kochbeutel legen. Vakuum ziehen.
 3. Beutel in das Gerät legen, wenn er die richtige Temperatur erreicht hat. Prüfen Sie, dass der gesamte Beutel in Wasser getaucht ist.
 4. 30 Minuten kochen. Servieren.
- TIPP:** Legen Sie die Kartoffeln für 10 Minuten in den heißen Ofen, um sie knusprig zu machen.

Eingelegte Zitrone

2 Tassen Meersalz
 1 Esslöffel Koriandersamen
 1 Esslöffel Fenchelsamen
 2 frische Lorbeerblätter
 1 Zimtstange
 5 große Zitronen

1. Füllen Sie das Gerät mit Wasser. Auf 79°C vorheizen.
2. Kombinieren Sie Salz, Koriander, Fenchel, Lorbeerblätter und Zimt in einer großen Schüssel.
3. Schneiden Sie die Zitrone in Viertel, aber nicht ganz durch, damit die Zitrone ihre Form behält.
4. Legen Sie die Zitrone in die Salzmischung und füllen Sie jede Zitrone mit der Salzmischung.
5. Zitronen und restliche Salzmischung in den Kochbeutel geben. Vakuum ziehen.
6. Wenn die richtige Temperatur erreicht ist, den Beutel in das Gerät legen. Prüfen Sie, ob der gesamte Beutel in Wasser getaucht ist.
7. 6 Stunden lang kochen.
8. Nehmen Sie die Zitronen aus dem Beutel. Zitronen in ein sterilisiertes Glas geben und mit Olivenöl bedecken. Verschließen. An einem dunklen Ort oder im Kühlschrank bis zu 1 Jahr lang aufbewahren.

Mit Portwein pochierte Datteln

Portionen: 4

½ Tasse Tawney Portwein
 ¼ Tasse Honig
 1 Vanilleschote, aufgeschnitten
 10 frische Datteln

1. Füllen Sie das Gerät mit Wasser. Auf 85°C vorheizen.
2. Erhitzen Sie Portwein, Honig und Vanille in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze. Ein Drittel davon köcheln und verdampfen lassen.
3. Die Datteln in einer einzigen Schicht in den Kochbeutel geben. Die Portweinsmischung darüber gießen. Vakuum ziehen.
4. Legen Sie den Beutel in das Gerät, wenn er die richtige Temperatur erreicht hat. Prüfen Sie, dass der gesamte Beutel in Wasser getaucht ist.
5. 1 Stunde lang kochen. Wenn der Beutel nicht sofort verbraucht wird, tauchen Sie ihn in ein Eisbad, bis er vollständig abgekühlt ist.
6. Datteln aus dem Beutel nehmen. Mit der Kochflüssigkeit servieren.

RECETTES
SMART SOUS VIDE
EP5000

Marinade chermoula

Cette marinade est idéale avec du bœuf et du poulet.

½ tasse d'huile d'olive
 2 cuillères à soupe de coriandre fraîche hachée
 2 cuillères à soupe de persil plat frais haché
 2 cuillères à soupe de jus de citron
 1 cuillère à soupe de piments séchés
 1 cuillère à soupe de cumin en poudre
 1 cuillère à soupe de paprika doux
 2 feuilles de laurier
 2 gousses d'ail écrasées 2 oignons émincés
 ½ citron en conserve coupé en tranches fines
 1 cm de gingembre, pelé et râpé
 Sel et poivre fraîchement moulu, selon les goûts

1. Préchauffez l'appareil à la température sous vide adaptée.
2. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier. Salez et poivrez selon vos goûts.
3. Recouvrez la viande de la marinade.
4. Placez la viande dans le sac de cuisson, en ne disposant qu'une seule couche. Scellez sous vide.
5. Placez le sac dans l'appareil lorsque celui-ci a atteint la bonne température. Laissez cuire la durée nécessaire. (Si vous ne consommez pas la préparation immédiatement, plongez le sac dans un bain de glace jusqu'à refroidissement complet, puis placez au réfrigérateur).
6. Sortez la préparation du sac de cuisson.

ASTUCE : Si vous le souhaitez, faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une sauteuse sur feu moyen. Ajoutez la viande et faites dorer chaque côté 1 à 2 minutes.

Marinade portugaise

Cette marinade est parfaite pour ceux qui aiment ajouter une touche épicée à leurs plats. Idéale avec le poulet, le bœuf ou l'agneau.

3 tranches de citron
 ½ tasse d'huile d'olive
 1 cuillère à soupe de pâte de piment
 1 cuillère à soupe d'origan frais, haché
 1 cuillère à café de poudre d'ail
 1 cuillère à café de gingembre en poudre
 Sel et poivre fraîchement moulu, selon les goûts

1. Préchauffez l'appareil à la température adaptée.
2. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier. Salez et poivrez selon vos goûts.
3. Recouvrez la viande de la marinade.
4. Placez la viande dans le sac de cuisson, en ne disposant qu'une seule couche. Scellez sous vide.
5. Placez le sac dans l'appareil lorsque celui-ci a atteint la bonne température. Laissez cuire la durée nécessaire. (Si vous ne consommez pas la préparation immédiatement, plongez le sac dans un bain de glace jusqu'à refroidissement complet, puis placez au réfrigérateur).
6. Sortez la préparation du sac de cuisson.

ASTUCE : Si vous le souhaitez, faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une sauteuse sur feu moyen. Ajoutez la viande et faites dorer chaque côté 1 à 2 minutes.

Marinade Teriyaki

Cette marinade est excellente avec un steak.

2 cuillères à soupe de mirin
 2 cuillères à soupe de saké
 2 cuillères à soupe de sauce soja
 1 cuillère à soupe de sucre semoule Beurre, pour la cuisson
 Sel et poivre fraîchement moulu, selon les goûts

1. Préchauffez l'appareil à la température adaptée.
2. Placez tous les ingrédients dans une petite casserole puis portez à frémissement. Remuez jusqu'à dissolution complète du sucre. Laissez refroidir.
3. Recouvrez la viande de la marinade.
4. Placez la viande dans le sac de cuisson, en ne disposant qu'une seule couche. Scellez sous vide.
5. Placez le sac dans l'appareil et laissez cuire le temps nécessaire. (Si vous ne consommez pas la préparation immédiatement, plongez le sac dans un bain de glace jusqu'à refroidissement complet, puis placez au réfrigérateur).
6. Sortez la préparation du sac de cuisson.

ASTUCE : Si vous le souhaitez, faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une sauteuse sur feu moyen. Ajoutez la viande et faites dorer chaque côté 1 à 2 minutes.

Aubergines à l'ail

8 pièces

2 aubergines, coupées dans le sens de la longueur en tranches de 2 cm
 1 gousse d'ail écrasée
 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
 Sel et poivre fraîchement moulu, selon les goûts

Voici une superbe entrée pour un repas de fête. Placez tous les ingrédients sous vide et faites les cuire. Simple et facile.

ASTUCE : Préchauffez une grille et faites griller au feu de bois les aubergines cuites pour encore plus de saveur.

Poivron rouge et basilic

2 poivrons rouges, épépinés, coupés en quartiers
 2 brins de basilic frais
 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
 Sel et poivre fraîchement moulu, selon les goûts

1. Remplissez l'appareil d'eau. Préchauffez l'eau à 85°C.
2. Placez chaque ingrédient dans un sac de cuisson différent. Scellez sous vide.
3. Lorsque l'appareil a atteint la bonne température, placez les sacs dans l'appareil. Veillez à bien immerger les sacs dans l'eau.
4. Laissez cuire pendant 2 heures.
5. Sortez la préparation du sac de cuisson. Salez et poivrez selon vos goûts. Servez.

Ailes de poulet au soja et au miel

Nombre de parts: 6

2 kg kippenvleugels
 2 kg d'ailes de poulet
 2 cm de gingembre, pelé et râpé 2 piments rouges hachés
 2 gousses d'ail écrasées
 2 cuillères à soupe de miel
 2 cuillères à soupe de sauce nuoc-mâm
 1 cuillère à soupe de sauce soja
 Sel et poivre fraîchement moulu, selon les goûts

1. Remplissez l'appareil d'eau. Préchauffez l'eau à 67°C.
2. Placez tous les ingrédients dans un grand saladier. Mélangez.
3. Placez les ailes de poulet dans le sac de cuisson, en ne disposant qu'une seule couche. Il vous faudra peut-être plusieurs sacs. Scellez sous vide.
4. Placez le sac dans l'appareil lorsque celui-ci a atteint la bonne température. Veillez à bien immerger les sacs dans l'eau.
5. Laissez cuire pendant 2 heures. (Si vous ne consommez pas la préparation immédiatement, plongez le sac dans un bain de glace jusqu'à refroidissement complet puis placez au réfrigérateur).
6. Sortez le poulet des sacs et jetez la marinade.
7. Préchauffez le barbecue ou la grille sur un feu moyen. Ajoutez les ailes de poulet et faites cuire chaque côté 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Servez.

Coq au vin

Nombre de parts: 4

4 cuisses de poulet
 2 gousses d'ail écrasées 2 clous de girofle
 2 brins de thym frais 1 feuille de laurier
 1 échalote, finement émincée 1 verre de vin rouge
 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
 Sel et poivre fraîchement moulu, selon les goûts
 40 g de beurre
 1 oignon, finement émincé
 50 g de bacon découpé émincé

1. Remplissez l'appareil d'eau. Préchauffez l'eau à 82°C.
2. Placez le poulet, l'ail, les clous de girofle, le thym, le laurier, l'échalote, le vin rouge, l'huile d'olive et le vinaigre balsamique dans un grand saladier. Salez et poivrez selon vos goûts. Mélangez.
3. Placez le poulet dans le sac de cuisson, en ne disposant qu'une seule couche. Versez le liquide. Scellez sous vide.
4. Placez le sac dans l'appareil lorsque celui-ci a atteint la bonne température. Veillez à bien immerger les sacs dans l'eau.
5. Laissez cuire pendant 8 heures. (Si vous ne consommez pas la préparation immédiatement, plongez le sac dans un bain de glace jusqu'à refroidissement complet puis placez au réfrigérateur).
6. Sortez le poulet du sac. Filtrez la sauce et réservez le liquide.
7. Faites chauffer le beurre sur feu moyen dans une petite casserole. Ajoutez l'oignon et le bacon puis faites cuire 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que les ingrédients aient ramolli. Ajoutez le liquide et portez à frémissement. Servez la sauce sur le poulet.

Cordon bleu de poulet

Nombre de parts: 6

6 filets de cuisse de poulet
 6 tranches de jambon cru
 6 tranches de gruyère
 50 g de beurre
 6 brins de thym frais
 Sel et poivre fraîchement moulu, selon les goûts

1. Remplissez l'appareil d'eau. Préchauffez l'eau à 64°C.
2. Coupez 6 carrés de 20 cm de film plastique. Placez un filet de cuisse de poulet au centre de chaque carré de film plastique.
3. Placez une tranche de jambon cru et une tranche de gruyère au centre du poulet, et ramenez les côtés en aumônière. Salez et poivrez.
4. Repliez les bords du film plastique en veillant à ce que le poulet soit bien serré et garde une forme cylindrique.
5. Placez le poulet dans le sac de cuisson. Scellez sous vide.
6. Placez le sac dans l'appareil lorsque celui-ci a atteint la bonne température. Veillez à bien immerger les sacs dans l'eau.
7. Laissez cuire pendant 1 heure et demie. Si vous ne consommez pas la préparation immédiatement, plongez le sac dans un bain de glace jusqu'à refroidissement complet.
8. Ôtez le film plastique.
9. Faites fondre le beurre dans une grande sauteuse sur feu fort. Ajoutez le thym et le poulet. Laissez cuire 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit doré. Servez immédiatement.

Côtes de porc épicées

Nombre de parts: 3

3 cuillères à soupe de sucre roux
 1 cuillère à soupe de piment en poudre
 1 cuillère à café de coriandre en poudre
 1 cuillère à café de fenouil en poudre
 ½ cuillère à café de poivre de Cayenne
 6 côtes de porc de 2,5 cm d'épaisseur
 1 oignon, finement émincé
 1 tasse de bouillon de poulet
 ½ tasse de ketchup
 ¼ tasse de mélasse
 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
 2 cuillères à soupe de sauce Worcestershire
 1 cuillère à soupe de moutarde à l'américaine
 2 cuillères à café de sauce Tabasco
 Sel et poivre fraîchement moulu, selon les goûts

1. Remplissez l'appareil d'eau. Préchauffez l'eau à 60°C.
2. Mettez le sucre, le piment, la coriandre, le fenouil, le poivre de Cayenne et les côtes de porc dans un saladier. Frottez les côtes de porc avec le mélange d'épices.
3. Placez les côtes de porc dans le sac de cuisson, en ne disposant qu'une seule couche. Il vous faudra peut-être plusieurs sacs. Scellez sous vide.
4. Placez le sac dans l'appareil lorsque celui-ci a atteint la bonne température. Veillez à bien immerger les sacs dans l'eau.
5. Laissez cuire 45 minutes. (Si vous ne consommez pas la préparation immédiatement, plongez le sac dans un bain de glace jusqu'à refroidissement complet puis placez au réfrigérateur).
6. Sortez les côtes de porc des sacs et jetez le liquide.

- Placez tous les ingrédients restants dans une petite casserole, puis portez à frémissement sur feu moyen. Laissez cuire 15 minutes ou jusqu'à épaississement.
- Préchauffez le barbecue ou la grille sur un feu moyen. Badigeonnez la sauce sur les côtes de porc. Placez le porc sur la grille et faites dorer chaque côté 1 à 2 minutes. Salez et poivrez selon vos goûts. Servez avec le reste de sauce.

Joues de bœuf au vin rouge

Nombre de parts: 6-8

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - 2 kg de joues de bœuf
 - 2 carottes, pelées et émincées
 - 2 branches de céleri, émincé
 - 2 oignons émincés
 - 6 gousses d'ail écrasées
 - 1 cuillère à soupe de zestes d'orange
 - 4 feuilles de laurier frais
 - 2 clous de girofle
 - 2 baies de genièvre
 - 2 anis étoilés
 - 1 tasse de bouillon de bœuf
 - 1 verre de vin rouge
- Sel et poivre fraîchement moulu, selon les goûts

- Remplissez l'appareil d'eau. Préchauffez l'eau à 86°C.
- Faites chauffer l'huile sur feu moyen fort dans une grande sauteuse. Ajoutez les joues de bœuf puis faites cuire 3 à 4 minutes ou jusqu'à caramélisation. Réservez.

- Mettez les carottes, le céleri, les oignons et l'ail dans la même sauteuse. Laissez cuire 3-4 minutes ou jusqu'à ce que les ingrédients soient tendres. Ajoutez le reste des ingrédients et faites mijoter.
- Placez les joues de bœuf et le liquide dans le sac de cuisson. Scellez sous vide.
- Placez le sac dans l'appareil lorsque celui-ci a atteint la bonne température. Veillez à bien immerger les sacs dans l'eau.
- Laissez cuire pendant 6 heures. Si vous ne consommez pas la préparation immédiatement, plongez le sac dans un bain de glace jusqu'à refroidissement complet.
- Sortez les joues de bœuf du liquide. Filtrez le liquide et versez-le dans une petite casse- role. Portez à frémissement sur feu moyen. Salez et poivrez selon vos goûts. Servez les joues de bœuf accompagnées de sauce.

Poitrine de porc

À la fin de la cuisson, il n'est pas nécessaire de faire revenir la poitrine. Cuite à température élevée pendant longtemps la graisse se décompose, ce qui rend la poitrine très tendre et d'une texture exceptionnelle.

Nombre de parts: 4

- 3 cuillères à soupe de graines de fenouil
- 1 cuillère à soupe de graines de coriandre
- 2 cuillères à café de poivre blanc en grains
- 1 cuillère à soupe de sel
- 1 kg de poitrine de porc, de 2,5 cm d'épaisseur avec la peau entaillée

- Remplissez l'appareil d'eau. Préchauffez l'eau à 82°C.
- Mettez le fenouil, la coriandre, les grains de poivre blanc et le sel dans un mortier et pilez-les. Écrasez les ingrédients jusqu'à obtenir une fine poudre.
- Frottez le porc avec le mélange d'épices.
- Placez le porc dans le sac de cuisson. Scellez sous vide.
- Placez le sac dans l'appareil lorsque celui-ci a atteint la bonne température. Veillez à bien immerger les sacs dans l'eau.
- Laissez cuire pendant 9 heures. (Si vous ne consommez pas la préparation immédiatement, plongez le sac dans un bain de glace jusqu'à refroidissement complet puis placez au réfrigérateur).
- Sortez le porc des sacs et jetez le liquide. Servez.

Magret de canard aux cinq épices

Nombre de parts: 4

- 4 magrets de canard 2 anis étoilés, écrasés
 - 2 cuillères à soupe de sauce soja
 - 1 cuillère à soupe de miel
 - 2 cuillères à soupe de mélange de 5 épices chinoises
 - 1 cuillère à café de poudre d'ail
- Sel et poivre fraîchement moulu, selon les goûts

- Remplissez l'appareil d'eau. Préchauffez l'eau à 64°C.
- Placez tous les ingrédients dans un grand saladier. Frottez les magrets avec le mélange d'épices.
- Placez le canard dans le sac de cuisson, en ne disposant qu'une seule couche. Il vous faudra peut-être plusieurs sacs. Scellez sous vide.
- Placez le sac dans l'appareil lorsque celui-ci a atteint la bonne température. Veillez à bien immerger les sacs dans l'eau.
- Laissez cuire pendant 2 heures. (Si vous ne consommez pas la préparation immédiatement, plongez le sac dans un bain de glace jusqu'à refroidissement complet puis placez au réfrigérateur).
- Sortez les magrets des sacs et jetez le liquide.
- Faites chauffer une grande sauteuse sur feu moyen. Faites cuire le canard en le disposant la peau vers le bas pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que la peau soit dorée et croustillante. Laissez reposer 5 minutes. Servez.

Saumon aux noisettes et coriandre

Nombre de parts: 5

- 1 cuillère à soupe de graines de coriandre
- ¼ de tasse de noisettes grillées, sans la peau, et écrasées
- ¼ de tasse de graines de sésame
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- Sel et poivre fraîchement moulu, selon les goûts
- 5 filets de saumon
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 50 g de beurre, à température ambiante

1. Remplissez l'appareil d'eau. Préchauffez l'eau à 56°C pour une cuisson mi-saignante.
2. Faites chauffer une petite sauteuse sur feu moyen. Ajoutez les graines de coriandre et faites cuire jusqu'à ce que le parfum s'en dégage.
3. Pilez les noisettes, les graines de coriandre et le gingembre dans un mortier. Salez et poivrez selon vos goûts. Écrasez les ingrédients jusqu'à obtenir une poudre grossière.
4. Placez le saumon dans le sac de cuisson, en ne disposant qu'une seule couche. Il vous faudra peut-être plusieurs sacs. Scellez sous vide.
5. Placez le sac dans l'appareil lorsque celui-ci a atteint la bonne température. Veillez à bien immerger les sacs dans l'eau.
6. Laissez cuire 20 minutes. (Si vous ne consommez pas la préparation immédiatement, plongez le sac dans un bain de glace jusqu'à refroidissement complet puis placez au réfrigérateur).
7. Sortez le saumon du sac.

8. Faites chauffer le beurre sur feu moyen dans une grande sauteuse. Ajoutez 2 cuillères à soupe de mélange d'épices et laissez cuire 1 minute avant d'ajouter les filets de saumon. Faites saisir le saumon pendant une minute. Servez le saumon en le saupoudrant du mélange d'épices.

Côtelettes d'agneau au romarin

Nombre de parts: 4

- 8 côtelettes d'agneau
- 3 gousses d'ail écrasées
- 3 brins de romarin frais
- ¼ de tasse d'huile d'olive
- Sel et poivre fraîchement moulu, selon les goûts

1. Remplissez l'appareil d'eau. Préchauffez l'eau à 56°C pour une cuisson mi-saignante.
2. Placez l'agneau, l'ail, le romarin et l'huile dans un grand saladier. Mélangez. Salez et poivrez selon vos goûts.
3. Placez l'agneau dans le sac de cuisson, en ne disposant qu'une seule couche. Il vous faudra peut-être plusieurs sacs. Scellez sous vide.
4. Placez le sac dans l'appareil lorsque celui-ci a atteint la bonne température. Veillez à bien immerger les sacs dans l'eau.
5. Laissez cuire pendant 2 heures. (Si vous ne consommez pas la préparation immédiatement, plongez le sac dans un bain de glace jusqu'à refroidissement complet puis placez au réfrigérateur).
6. Sortez les côtelettes. Otez l'ail et le romarin. Essuyez l'agneau en tapotant.
7. Faites chauffer une grande sauteuse sur feu moyen-fort. Ajoutez les côtelettes d'agneau et faites cuire une minute ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées de chaque côté. Servez.

Risotto aux petits pois, à la menthe et au fromage de chèvre

Nombre de parts: 4

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail écrasée
- 3 tasses de bouillon de légumes
- 1 tasse de riz Arborio
- 20 g de beurre
- 1 tasse de petits pois surgelés, décongelés
- 2 brins de menthe fraîche
- 100 g de fromage de chèvre
- Sel et poivre fraîchement moulu, selon les goûts

1. Remplissez l'appareil d'eau. Préchauffez l'eau à 83°C.
2. Faites chauffer l'huile sur feu moyen dans une petite casserole. Ajoutez l'oignon et l'ail puis faites cuire 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que les ingrédients soient tendres.
3. Mettez le mélange ail-oignon, le bouillon et le riz dans le sac de cuisson. Scellez sous vide.
4. Placez les sacs dans l'appareil lorsque celui-ci a atteint la bonne température. Veillez à bien immerger les sacs dans l'eau.
5. Laissez cuire 40 minutes. Si vous ne consommez pas la préparation immédiatement, plongez le sac dans un bain de glace jusqu'à refroidissement complet.
6. Pendant ce temps, faites fondre le beurre sur feu moyen dans une petite casserole. Ajoutez les petits pois et la menthe puis faites cuire 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient à peine cuits.
7. Sortez le risotto du sac. Ajoutez doucement les petits pois et le fromage de chèvre. Salez et poivrez selon vos goûts. Servez.

Carottes au miel

- 500 g de jeunes carottes
- 40 g de beurre
- 1 cuillère à soupe de miel
- Sel et poivre fraîchement moulu, selon les goûts

1. Remplissez l'appareil d'eau. Préchauffez l'eau à 83°C.
2. Mettez tous les ingrédients dans un saladier. Mélangez.
3. Placez les carottes dans le sac de cuisson, en ne disposant qu'une seule couche. Scellez sous vide.
4. Placez le sac dans l'appareil lorsque celui-ci a atteint la bonne température. Veillez à bien immerger les sacs dans l'eau.
5. Laissez cuire pendant 1 heure. (Si vous ne consommez pas la préparation immédiatement, plongez le sac dans un bain de glace jusqu'à refroidissement complet puis placez au réfrigérateur).
6. Chauffez les carottes et le liquide de cuisson dans une grande sauteuse sur feu moyen-fort. Laissez cuire 3-4 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient dorées. Salez et poivrez selon vos goûts. Servez.

Pommes de terre infusées au romarin

3 grosses pommes de terre pelées et coupées en tranches de ½ cm
 2 cuillères à soupe de graisse de canard
 2 brins de romarin frais
 Sel et poivre fraîchement moulu, selon les goûts

1. Remplissez l'appareil d'eau. Préchauffez l'eau à 83°C.
2. Mettez tous les ingrédients dans un saladier. Mélangez.
3. Placez les pommes de terre dans le sac de cuisson, en ne disposant qu'une seule couche. Scellez sous vide.
4. Placez le sac dans l'appareil lorsque celui-ci a atteint la bonne température. Veillez à bien immerger les sacs dans l'eau.
5. Laissez cuire pendant 1 heure. (Si vous ne consommez pas la préparation immédiatement, plongez le sac dans un bain de glace jusqu'à refroidissement complet puis placez au réfrigérateur).
6. Chauffez les pommes de terre et le liquide de cuisson dans une grande sauteuse sur feu moyen-fort. Laissez cuire 3-4 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées. Salez et poivrez selon vos goûts. Servez.

Patates douces épicées

Voici une excellente recette pour une grande tablée.

Nombre de parts: 4-6

3 grosses patates douces, pelées, coupées en cubes de 2 cm
 1 cuillère à soupe de miel 1 cuillère à café de paprika
 60 g de beurre
 Sel et poivre fraîchement moulu, selon les goûts

1. Remplissez l'appareil d'eau. Préchauffez l'eau à 85°C.
2. Placez les patates douces dans le sac de cuisson, en ne disposant qu'une seule couche. Scellez sous vide.
3. Placez les sacs dans l'appareil lorsque celui-ci a atteint la bonne température. Veillez à bien immerger les sacs dans l'eau.
4. Laissez cuire 30 minutes. Servez.

ASTUCE: Mettez ces patates dans un four chaud pendant 10 minutes si vous voulez obtenir une consistance croustillante.

Bocaux de citrons

2 tasses de sel
 1 cuillère à soupe de graines de coriandre
 1 cuillère à soupe de graines de fenouil
 2 feuilles de laurier frais
 1 bâton de cannelle
 5 gros citrons

1. Remplissez l'appareil d'eau. Préchauffez l'eau à 79°C.
2. Mélangez le sel, la coriandre, le fenouil, les feuilles de laurier et la cannelle dans un grand saladier.
3. Coupez les citrons en quartiers mais pas jusqu'au bout, afin qu'ils conservent leur forme.
4. Mettez les citrons dans le mélange précédent et farcissez-les avec.
5. Mettez les citrons et le reste de mélange dans le sac de cuisson. Scellez sous vide.
6. Placez les sacs dans l'appareil lorsque celui-ci a atteint la bonne température. Veillez à bien immerger les sacs dans l'eau.
7. Laissez cuire pendant 6 heures.
8. Sortez les citrons du sac. Disposez les citrons dans un bocal stérilisé et recouvrez d'huile d'olive. Fermez. Conservez à l'abri de la lumière ou au réfrigérateur jusqu'à 1 an.

Dattes pochées au porto

Nombre de parts: 4

½ tasse de porto Tawny
 ¼ tasse de miel
 1 gousse de vanille coupée en deux
 10 dattes fraîches

1. Remplissez l'appareil d'eau. Préchauffez l'eau à 85°C.
2. Faites chauffer le porto, le miel et la vanille sur feu moyen dans une petite casserole. Portez à frémissement puis laissez réduire d'un tiers.
3. Placez les dattes dans le sac de cuisson, en ne disposant qu'une seule couche. Versez le porto réduit. Scellez sous vide.
4. Placez le sac dans l'appareil lorsque celui-ci a atteint la bonne température. Veillez à bien immerger les sacs dans l'eau.
5. Laissez cuire pendant 1 heure. Si vous ne consommez pas la préparation immédiatement, plongez le sac dans un bain de glace jusqu'à refroidissement complet.
6. Sortez les dattes du sac. Servez avec le liquide de cuisson.

Do you need help?

Contact us or visit our website.

IT&M

Business number 6066

Park Forum 1110

NL-5657 HK Eindhoven

Mail: info@itmonline.nl

Website: www.itmonline.nl

Telephone: +31 (0)40 290 11 30