

SOUS-VIDE KOKEN

Wat is sous-vide koken?

Sous vide is een Franse term en betekent “onder vacuüm”. Sous vide is dan ook niks anders dan vacuüm koken. Tijdens sous vide koken verpak je etenswaren vacuüm in een speciale zak die je verwarmt in een waterbad. In dit bad kan je allerlei ingrediënten, zoals vlees, vis, maar ook groenten op een constante temperatuur laten garen. Met een sous vide bereiding kan je voedsel op een hele precieze wijze koken. Vanwege de lage temperatuur zullen producten niet snel doorgaren, verbranden of taai worden, het is dus niet erg als het koken iets langer duurt. Jij kunt tijdens het koken dus gerust met andere dingen aan de slag, zonder dat dit direct gevolgen heeft voor het resultaat van je gerecht. Zo kan het vlees nog even in de oven blijven als je de saus voor je gerecht nog niet klaar hebt, zonder dat het te gaar wordt. En omdat de producten vacuüm verpakt zijn, blijft het vocht, de marinade, en de voedingsstoffen in de vacuümverpakking zitten. Wat is het resultaat? Jouw eten wordt niet droog, omdat het vocht niet kan ontsnappen en de marinades en smaakstoffen in de verpakking zullen bewaard blijven waardoor jouw recepten de meest volle en perfecte smaak krijgen.

Sous-vide koken in 4 stappen:

- 1. verpakken:** plaats het voedsel in een vacuümzak die geschikt is voor sous vide en zorg ervoor dat er geen lucht meer in zit voordat je hem afsluit, zodat de ingrediënten vacuüm worden afgesloten. Het vacuüm verpakken van je gerecht kan je doen met een vacuümlade of met een vacuümeerapparaat.
- 2. Bereiding:** In een waterbad of stoomoven. Sous vide koken kan op twee manieren, in een warmwaterbad of je plaatst de sous vide zak in een stoomoven met sous-vide functie.
- 3. Stel de temperatuur in:** meestal geven recepten wel aan op welke temperatuur een gerecht bereidt moet worden, volg dit nauwkeurig, want juist door eten ver onder het kookpunt te bereiden krijgen sous vide bereidingen zijn smaak. Als je een te hoge temperatuur instelt, kan het voedsel te gaar worden. En dat is precies wat je kan voorkomen met sous vide koken.
- 4. Even wachten:** Vanwege de constante temperatuur hoef je niet bang te zijn dat je eten te gaar wordt, omdat de uiteindelijk te bereiken temperatuur al staat ingesteld. Je hoeft dus alleen maar te wachten tot de bereidingstijd verstreken is. Eén nadeel hiervan is dat de recepten voor sous vide koken vanwege de lagere temperaturen vaak vragen om een langere bereidingstijd. Dat kan soms wel langer dan een uur zijn, maar met een hogere temperatuur kan je deze tijd ook wat inkorten. Met enige ervaring kan je zelf inschatten op welke temperaturen jij de heerlijkste gerechten op tafel kunt zetten.

Wat kun je sous-vide koken?

Je kan ongeveer alles sous vide koken. Vlees, vis en groenten en je kan er ook kruiden of sauzen aan toevoegen om je producten extra smaak te geven. Let er wel op dat de producten vaak van elkaar verschillen, het is erg lastig om groenten en vlees samen vacuüm te verpakken. De gaartijden kunnen behoorlijk van elkaar verschillen. Daarom kan je verschillende producten het beste apart verpakken. Op deze manier kan je verschillende producten tegelijkertijd bereiden.

De voordelen van sous-vide koken:

We hebben het al gehad over de geweldige smaak die je recepten kunt geven met sous-vide koken, maar sous-vide heeft nog een aantal andere voordelen ten opzichte van het traditionele koken.

- Geen stress: Omdat het in een lange tijd gaar kan worden en het niet erg is als de producten iets langer in het waterbad liggen, hoeft jij je geen zorgen meer te maken over rauwe kip of droog vlees.
- Constante kwaliteit: Omdat je de temperatuur zo precies kunt instellen, kan je keer op keer het beste resultaat behalen. Wat voor recepten je ook aan het bereiden bent, alle producten worden gelijkmatig gaar.
- Eenvoudig: Sous vide koken is heel eenvoudig. Als je het eenmaal geprobeerd hebt dan gaat er een culinaire wereld voor je open met heerlijke recepten.

Zo zie je maar hoe gemakkelijk sous-vide koken kan zijn!

Tijd en temperatuur:

Temperaturen voor vlees - rund, lam, varken:

Rare: 49°C

Medium: 56°C

Medium well: 65°C

Well done: 71°C

In onderstaande tabel zie je hoe lang diverse ingrediënten sous-vide moeten worden gegaard en op welke temperatuur (Minimale kooktijd voor voedsel op koelkasttemperatuur). Bij het bepalen van de tijd is niet het gewicht van het vlees, de vis of de groente het uitgangspunt, maar de dikte. Is een ingrediënt twee keer zo dik dan in de tabel vermeld staat, vermenigvuldig dan de minimumtijd met vier.

Let op: Voor vis, groente, fruit en eieren is de maximale tijd erg belangrijk omdat ze makkelijk te gaar worden!

Vis van rare tot medium rare

49 °C tot 60 °C

Groente en fruit

84 °C tot 87 °C

Eieren rare tot well done

63,5 °C tot 75 °C

Opmerking: Rauw of ongepasteuriseerd voedsel mag nooit worden geserveerd aan immuun gecompromitteerde individuen.

Product	Dikte	Temperatuur	Uren (min.)	Uren (max.)
RUND OF LAM , (malse-stukken varkenshaas, lendestuk (entrecot), ribeye, T-bone steak en lamskotelette)				
Rare	25 mm	49 °C voorzichtig	1	2
Medium rare	25 mm	52 °C	2	10
Medium	50 mm	55 °C	4	12
Zacht rund of lam	25 mm	56 °C of hoger	1	4
Zacht rund of lam	50 mm	56 °C of hoger	4	6
RUND, VARKEN OF LAM (taaiere/magerder- gebraad, rib, borststuk, runderschouderm grasrund, lamsbeen, bison en wild.)				
Spare ribs	50 mm	70 °C tot 80 °C	24	72
Haas	25 mm	56,5 °C	2	24
Varkenskotelet	25 mm	60 °C of hoger	1	3-4
Varkenskotelet	50 mm	60 °C of hoger	4	8
Varkensgebraad	70 mm	71-80 °C	12	30
Spare ribs	70 mm	71-80 °C	12	30
Baby ribs	50 mm	60 °C	4-8	12
Bison, wild	25 mm	56 °C of hoger	8	12-24
Gebraad, lamsbeen	70 mm	56 °C of hoger	18	24-48
Buik en borst	25 mm	56 °C of hoger	8-12	24

GEVOGELTE

Kip zonder bot	25 mm	63,5 ° C of hoger	2	8
Kip met bot	50 mm	63,5 ° C of hoger	3	8
Gevogelte	70 mm	71 ° C of hoger	6	8
Kippenborst met bot	50 mm	63,5 ° C of hoger	2,5	6-8
Kippenborst filet	25 mm	63,5 ° C of hoger	1	6-8
Kippenpoot/ -dij	50 mm	63,5 ° C of hoger	2,5	6-8
Halve wilde haan	70 mm	71 ° C of hoger	6	8
Kalkoen / eendepoot	70 mm	80 ° C of hoger	8	10
Confit (met vet en kruiden)	70 mm	80 ° C of hoger	8	18
Eendenborst	25 mm	63 ° C of hoger	2,5	6-8

VIS EN SCHAALDIEREN

Vis, wit	25 mm max	55 ° C	20'	40'
Vis, vet	35 mm max	50 ° C	30'	50'
Kreeft	50 mm max	60 ° C	40'	50'
Schaaldieren, divers	30 mm max	52 ° C	30'	45'
Garnaal	L & XL	60 ° C	30'	30'
St. Jacobsschelpen	25 mm	60 ° C	1	1
Vis rare	25 mm	47 ° C	1	1
Vis medium rare	25 mm	52 ° C	1	1
Vis medium	25 mm	60 ° C	1	1

GROENTEN

Knolgroenten (Bieten, wortelen, selerie, pastinaak, aardappelen, rapen)	50 mm max	83,5 ° C	1	4-6
Tere groenten (asperge, broccoli, Bloemkool, mais, aubergine, venkel, groene bonen, uien, erwten en pulp)	50 mm max	83,5 ° C	45'	2

FRUIT

Stevig fruit	60 mm max	83 ° C	30'	2,5
Zacht fruit	40 mm max	82 ° C	30'	1

EIEREN IN SCHAAL

Zacht		63,5 ° C	45'	1,5
Hard		71 ° C	45'	1,5
Roerei		75 ° C	20'	20'