



ATELIER CUISINE CUISSON SOUS VIDE

ALLIEZ QUALITÉ ET PRÉCISION
EN TOUTE SIMPLICITÉ



mp.lesatelierscuisine@gmail.com

Port: 06-20-49-58-51

<https://les-ateliers-de-pierre.eatbu.com/>

Retrouvez également mes ateliers sur

www.zodio.fr



PRINCIPES DE LA CUISSON SOUS VIDE

1 - Préparation des aliments (épluchage, taillage, assaisonnement, coloration etc.)



2 - Mise sous vide des produits dans un sac adapté grâce à une machine sous vide.



3 - Cuisson des aliments dans une eau chauffée grâce à un thermoplongeur. L'aliment n'est pas en contact direct avec l'eau et le sac est fermé hermétiquement.



4 - Dégustation des aliments après cuisson jusqu'à 7 jours avec une conservation au réfrigérateur.



BÉNÉFICES DE LA CUISSON SOUS VIDE

1 - Maîtrise parfaite de la cuisson des aliments.

Viande juteuse et moelleuse, poissons cuits à la perfection, fruits et légumes colorés et savoureux.



2 - Conservation plus longue des aliments.

- Meilleure qualité nutritive.
- Cuisson saine et douce



3 - Procédé peu énergivore.

- Moins de perte dans votre réfrigérateur.



4 - Gain de temps car la cuisson ne nécessite pas de surveillance.

- Permet de préparer vos repas à l'avance.



MATÉRIEL POUR LA CUISSON SOUS VIDE

**1 - Une machine
sous vide**



**2- Des sacs sous vide
adaptés à la cuisson**



**3- Un
thermoplongeur**



**4- Une casserole
haute**

