



TECHNIQUE EN CUISINE et bricolage

MACHINE “SOUS VIDE”

Bon, je sais, c’est ma faute mais vous avez acheté votre machine sous vide ou bien, à force d’en parler ON vous l’a offerte . Ne regrettez pas vous allez en faire une super “copine de cuisine” !

Premièrement je ne vous parlerais que d’une machine FAMILIALE ; Nous aurons, dans notre cuisine qu’un engin “rangeable” dans un placard, dans un tiroir à cassolerie, bref dans un endroit accessible facilement et où il se fera oublier quand vous n’en aurez pas besoin!!

Je ne vous parlerais que de quelque chose de simple: branchez, mettre en sac, fermer le couvercle, bouton de gauche (ou de droite) appuyez pour faire le vide, appuyez bouton de droite (ou de gauche) pour souder . Bref un truc pour “débile”... tellement intelligent qu’il sait se simplifier la vie avec intelligence et efficacité

La durée de conservation des produits alimentaires sous vide est 3 à 5 fois plus longue que dans des conditions normales de conservation. La mise sous vide bloque en effet l’oxygène et les micro-organismes responsables du processus de fermentation qui détériore et contamine les aliments.

MACHINE SOUS VIDE LES “BASES” :

Même si il y a pour vous plein de choses que vous savez déjà, on va faire “comme-si”

A Vérifiez avant utilisation que vous avez suffisamment de sacs d’avance, surtout pour les “tue-cochon” ou autre séance “ratatouille du jardin” !!!

Pensez que les sacs ne s’abîment pas : ils sont solides et non-biodégradable ...Heureusement . Donc ayez-en de plusieurs tailles pour ajuster vos sacs au contenu futur . Pour la soudure future comptez 1/3 de plus de contenant que le futur contenu . Toutefois il n’est absolument pas nécessaire de mettre un grand sac pour une petite chose : AU CONTRAIRE

Si vous n’avez que des sacs trop grands, découpez le sac dans un sens . Ressoudez (2 fois à 5mm d’intervalle par sécurité) puis éventuellement vous le recouperez dans l’autre sens . Ne jeter pas les découpes lorsqu’elle ne sont pas trop petites évidemment : elles pourront vous être utiles pour emballer des petites choses, des petits “restes”, des choses fragiles ou rares, des aromates, des épices etc...

Un Truc de LVC : testez les rouleaux que vous soudez selon vos besoins : très avantageux car vous pouvez fabriquer les sacs qui vont exactement avec ce que vous souhaitez faire

B HORS TENSION Vérifiez que la gouttière de votre machine, les barres de soudure et les joints sont parfaitement propres . Si nécessaire juste un torchon humidifié d’alcool pour que tout soit bien “sûr”

PASSONS À L’ACTION

les goûts fumé, salés et épicés sont amplifiés par le “sous-vide”
et plus encore par le congélateur donc

T.S.V.P --->>>

rappelez-vous la règle de la vieille chouette

**ON NE PEUT PAS EN ENLEVER ,
ON PEUT TOUJOURS EN RAJOUTER**

C N'utilisez que des produits propres avec des outils et des mains “nickel” lors de la mise sous vide : ce ne serait pas malin d'enfermer des microbes avec vos bonnes choses!

D Si vous avez des sacs avec une face “gaufree” mettez-la plutôt côté table, du côté où le sac est posé : c'est plus pratique ... et en plus vous voyez mieux ce que vous faites

E Installez votre produit de façon à ce que l'air, puis par la suite le vide d'air, puisse bien se faire tout le tour de votre aliment

F Avec une machine de type ménager il est difficile de bien souder les sachets avec du jus qui bien sûr est aspiré par la pompe . Trois solutions :

1/ Mettez la sauce (chaude si possible) à part dans un petit pot avec couvercle à vis (voir la fiche “stérilisation urgente” de LVC) . Vous mettrez éventuellement le potiot dans le même sac que l'aliment à mettre sous vide ou vous le “stocherez” (collerez pour pas qu'il se perde) sur le sac de l'aliment concerné après soudure du sac

2/ Vous mettez le jus dans un mini sac de plastique alimentaire pas trop rempli que vous fermez aussi parfaitement avec le moins d'air que possible .

Vous pouvez le congeler si c'est pour partir dans votre congélateur “coffre à trésor” et vous le faites congeler avant de le mettre dans le sac sous vide : le jus ne peut plus sortir : il est solide

ou Pour un usage rapide , fermez le sac hermétiquement et glissez-le dans le sac “sous vide” à souder

DANS CES DEUX CAS vous nettoyez parfaitement votre “ajout”

car il ne faudrait pas qu'il apporte des microbes dans votre “sous-vide”

3/ Dans le cas où il y a plutôt de l'humidité ou très peu de jus , découpez une bande de toile propre humide que vous faites passer quelques instants dans votre cher FAO : elle devient sèche et stérile (vous pouvez aussi utiliser une compresse de pansement stérile) . Vous en “coiffez” la viande ou le poisson par exemple, d'un bord à l'autre du sac . Lorsque vous allez faire le vide le tissu va pomper l'excès de jus et le sac pourra se fermer sans problème ! Mais N.B : Vous n'êtes pas obligé de consommer le tissu lorsque vous ouvrez le sac !!!

Encore plus simple pour quelque chose qui ne va pas rester trop longtemps au frais : du papier chiffon absolument propre (c'est de la cellulose et donc neutre) mais bien entendu prenez exclusivement du blanc : les encres des imprimés ne sont par forcément “alimentaires”!!)

G Il ne faut pas qu'il y ait la moindre chose sur les parties du sac plastique qui vont se coller ensemble lors de la soudure : “tirez” bien sur les bords qui doivent concorder absolument car les plis entraînent une mauvaise soudure du sac ... Et autant ne rien faire

Truc de LVC : Laissez refroidir quelques secondes avant de sortir vos paquets de la machine : il arrive que la soudure lâche partiellement si on va trop vite ... et le sac est perdu car il est quasi impossible de refaire le vide et de ressouder

H Vérifiez qu'il y a bien une continuité absolue de la soudure car pensez que sinon le “vide” va “appeler” de l'air et c'est pire que si vous aviez rien fait : ça “virera” et le produit contenu risque même d'être devenu toxique ... même s'il ne vous chasse pas par l'odeur de votre cuisine !!

T.S.V.P --->>>

Un truc de LVC : Mettez votre sac contre la lumière : Il faut qu'il y ait une marque un peu large continue de plastique fondu par la soudure . En cas de moindre doute (ou par sécurité) "doubler" d'une deuxième soudure à 5mm de la première

I Votre viande crue sous vide devient terne et vire au marron : elle n'est absolument pas abîmée: c'est juste l'hémoglobine rouge (avec son oxygène) qui perd sa couleur avec le vide d'air donc d'oxygène . Comme par magie votre viande redeviendra rouge quand vous ouvrirez le sac et que les tissus retrouveront de l'oxygène !!!

J Le poisson conservé "sous- vide" est déjà un peu "précuit" . Méfiez-vous pour la cuisson qui est plus rapide? surtout s'il était au congélateur . Pour lui, adoptez donc la "cuisson sous vide" à voir en fin de fiche

Truc de LVC : Si vous le pouvez, préparez parfaitement vos poissons entiers avant de les mettre "sous- vide". Faites-le en rentrant du poissonnier (surtout si vous ne devez le manger que quelques jours plus tard) :il se conservera parfaitement jusqu'à son utilisation . Et qui plus est vous pourrez l'utiliser directement pour le cuisiner vite fait dans les "ZOKAZOU" !!

K Les fromages eux se conservent parfaitement : testez de mélanger dans le sac un "sans sel" et un bien corsé type bleu ou vieille tome, chacun étant "empaqueté" dans du papier de cuisson . Votre fromage "sans sel" sera toujours sans sel mais son "parfum" sera plus corsé, il sera bien meilleur . Et pour des "sans sel" c'est un bon "truc"

L Si vous voulez emballer des choses pointues ou coupantes : des os par exemple , prévoyez des "protections". Celles-ci permettront d'éviter que le sac ne se perce lors de la mise sous vide : Des tampons de coton emballés dans une compresse, un morceau de linge plié en plusieurs épaisseur, un morceau de bouchon de liège au bout d'une brochette , par exemple . Comme d'habitude Attention ces "ajouts" doivent être stériles

M Quand c'est possible, un aliment réfrigéré s'emballera plus facilement qu'un produit brûlant plus difficile à manipuler

N.B : Toutefois si votre aliment est enfermé bouillant, lorsqu'il va refroidir à l'intérieur du sac cela va conforter votre vide puisque les gaz froids tiendront encore moins de place que chauds . Ce sera à la fois plus "vide" et plus stérile ... donc plus durable dans un frigo

N Pensez à noter sur vos paquet la nature du contenu du sac, voir la date de mise sous vide . C'est très important car vous ne vous rappellerez plus au moment de l'utiliser (surtout congelé au début ça m'est arrivé entre des morceaux de cochon qui se ressemblaient !!) .

Méfiez-vous des étiquettes (et même de certains feutres) qui s'effacent au froid !!! Choisissez des markers indélébiles mais ne les enfermez pas tout de suite : avant laissez s'évaporer le solvant à l'air libre : ça sentira pas mauvais dans le congélateur et ça devient plus solide en séchant bien

O HORS TENSION Toujours bien nettoyer votre machine lorsque vous avez fini . Vérifiez la gouttière, les barres de soudure et les joints sont parfaitement propres . Car sinon lorsque vous la réutiliserez tout serait, "pégueux", au besoin moisi et malodorant , voir pire dangereux .!!!

P NB Même si vos "sacs "sous- vide" sont bien "propriétés", nettoyés, "briqués"... presque neufs **vous ne devaient pas vous en resservir car**

T.S.V.P --->>>

... car ils ne sont plus stériles et vous risqueriez de contaminer vos produits avec l'ancien contenu :

INVERSEMENT servez vous en comme sac poubelle ou pour le bricolage : ils sont hyper solides

AUTRES USAGES MOINS CLASSIQUES

CUISSONS "SOUS VIDE"

Ces techniques préservent l'intégrité et les qualités organoleptiques des aliments. En gros elles consistent à faire cuire les aliments emballés sous vide à basses températures mais bien sûr plus longtemps . Autre avantage, elle vous permet d'avoir toujours sous la main de quoi faire face à un de vos savoureux "OKAZOU" et en cas de panne de four ou de gaz faites donc cuire votre poisson avec la recette de LVC de ["la legine au lave vaisselle"](#):

Ne vous fâchez pas, testez et vous jugerez vous même que ça vaut pas parfois le coup d'utiliser ce genre de "truc" qui vous permet de faire des choses d'avance, de profiter au mieux des opportunités et de la saisonnalité des produits

Et comme vous aurez votre "avance", cela vous permettra de préférer lire un bon livre... ou flemmarder sous la couette au lieu de courir "PAR-SKE-Y-A-PU-RIEN-O-FRIGO" un jour d'hiver ou de pluie . Et ça vaut le coup !!

En plus, soyons "IN" selon la formule à la mode, vous éviterez le "gaspillage alimentaire" .

D'autres avantages de votre machine "sous-vide" : ELLE "BRICOLE"

Avez-vous pensé que votre machine peut vous servir à bricoler ?? Je vous donne quelques idées et à vous de me raconter vos trouvailles !!

Vous ne voulez (ou ne pouvez) pas mettre "sous-verre" votre collection d'aquarelles, de gravures, de pastels ou votre collection de cartes postales, vos lettres d'amoureux (ses) ??? Mettez-les donc "sous vide" : plus de frottements, pas de poussières ni de décolorations

Vous savez que vous n'utiliserez pas vos peintures avant des mois : pour les plus gros pots selon le vieux truc de LVC vous les mettiez déjà la tête en bas bien bouchées . L'air ne rentrera pas donc pas de "peau" et lorsque vous rouvrirez votre pot : la peinture est identique à celle utilisée quelques mois plus tôt . Très pratique pour des retouches

Mais pour les petits flacon et les tubes , essayez le "sous-vide" vous serez convaincus . J'ai ainsi récupéré mes flacons de peinture sur verre après 10 ans de non usage !!

De même pour mettre un produit à l'abri de l'air : exemple un produit d'hygiène ou de beauté que vous n'êtes pas appelé à utiliser d'un certain temps --->> "sous vide" et c'est réglé. Comme il n'y a pas d'oxygène, vos produits ne ranciront pas et vous retrouverez l'été prochain les crèmes solaires non finies intacts : très précieux quand on s'en aperçoit au moment du départ !!!

Et les précieuses coiffes, les dentelles de votre grand'mère, 'sous vide" vous pourrez manipuler les paquets sans risquer de les malmener ou de faire des mauvais plis ! Les brassières et les chaussons de bébé (qui a près de quarante ans "ce petit") ne craindront plus les mites . Et la nappe brodée de votre trousseau ne "fusera" plus dans l'armoire ... même si vous ne pouvez plus la sortir : les appartements sont trop petits pour une tablée de vingt personnes !

T.S.V.P --->>>

Si vous avez le moindre souci appelez “la vieille chouette” au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou la.vieille.chouette@wanadoo.fr

Et le panneau du facteur sur la boîte au lettres ?? Sous vide, il supportera des mois de pluies et le “remplaçant “ne pourra plus dire “qu’il était pas au courant !”de votre nouveau nom sur la boîte aux lettres

**AU CONTRAIRE DE L’ UTILISER “SOUS-VIDE”,
UTILISEZ-LA DONC “AVEC AIR”**

Par exemple : vous voulez transporter un objet fragile : mettez-le dans du coton . puis mettez-le tout dans un sac “sous vide” un peu grand pour qu’il soit “à l’aise”.

Coupez un angle du sac : mettez le sac dans la machine . Elle va essayer de faire le vide mais bien sûr elle ne peut pas... mais elle va souder quand même si vous lui demandez .

Comme il y a un trou dans l’angle vous y soufflez de l’air (pompe de votre vélo ou le gonfleur de votre matelas de plage) . Coincez l’angle (au besoin pliez-le) et faites le souder par la machine : Miracle vous avez un super “coussin de protection” qui va résister à tous les transports les plus hasardeux !!!

Elle vous permettra de “plastifier” les papiers de la voiture que vous échangez souvent avec votre conjoint(e) et qui ne s’abîmeront plus en circulant d’un sac à l’autre et sans machine spéciale!

Et puis vous connaissez ma formule

:

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A