



SOUS VIDE

EEN INLEIDING

DOOR EDGICS© | 2021

| IN
HO
UD

<u>INHOUDSOPGAVE</u>	<u>2</u>	<u>4.3 GROENTEN EN FRUIT</u>	<u>27</u>
<u>INLEIDING</u>	<u>3</u>	• Bij groenten en fruit houd je rekening met de volgende factoren	27
<u>1. WAT IS SOUS VIDE?</u>	<u>5</u>	<u>4.4 EIEREN</u>	<u>28</u>
<u>1.1 HOE WERKT HET?</u>	<u>7</u>	• Bij eieren houd je rekening met de volgende factoren	28
<u>1.2 DE GESCHIEDENIS VAN SOUS VIDE</u>	<u>7</u>	<u>4.5 SOUS VIDE SCHEMA</u>	<u>29</u>
<u>2. MATERIALEN</u>	<u>9</u>	<u>4.6 MANIEREN VOOR HET BEREIDEN VAN JE PRODUCT NA SOUS VIDE</u>	<u>35</u>
<u>2.1 VACUMEERMACHINE EN VACUUMZAKKEN OF VACUUMROLLEN</u>	<u>11</u>	• Maillard reactie	35
<u>2.2 SOUS VIDE STICK</u>	<u>11</u>	• Hoe heter, hoe beter	36
<u>2.3 WATERBAD</u>	<u>11</u>	<u>5. RECEPTUREN</u>	<u>37</u>
<u>2.4 THERMISCHE ISOLATIE BALLETTJES</u>	<u>11</u>	• Eggs benedict zonder gedoe	40
<u>2.5 SOUS VIDE REKJE</u>	<u>12</u>	• Rillettes van eendenbout	42
<u>2.6 SOUS VIDE COOKER</u>	<u>12</u>	• Pulpo a la gallega	44
<u>3. WAAR LET JE OP?</u>	<u>13</u>	• Spitskool met burrata, sinaasappel en cashewnoten	46
• Waar kan je vacumeren voor gebruiken?	14	• Cote de boeuf, groene asperges en geroosterde aardappelen	48
• Wat zijn de voordelen van vacumeren?	14	• Romige paddestoelen risotto met trostomaatjes	51
• Bewaren/conserveren	14	• BAO BUNS op drie manieren	52
• Bereiden/koken	14	• Char siu uit eigen keuken	53
• Tips bij vacumeren	15	• Chinese buikspek	54
<u>4. TIJD EN TEMPERATUUR</u>	<u>17</u>	• Zoetzure uien	55
• Algemene tips bij sous vide bereiding	19	• Chinese eendenborst	56
<u>4.1 VLEES</u>	<u>20</u>	• Desserts in weckpotjes	57
• Bij vlees houd je rekening met de volgende factoren	20	• Citroencrème met pecannotenkoek	58
• Vlees rare/medium/ well done bereiden en kerntemperatuur	21	• Witte chocolade cheesecake met frambozensaus en pecannotenkoek	60
• Pasteuriseren van gevogelte, wild en bewerkt vlees	23	<u>CONCLUSIE</u>	<u>61</u>
<u>4.2 VIS</u>	<u>26</u>	<u>COLOFON</u>	<u>62</u>
• Bij vis hou je rekening met de volgende factoren	26		

IN LEI DI NG

Dit ebook is een inleiding in sous vide bereiding. We willen laten zien hoe leuk en verrassend het koken met sous vide is. We geven antwoord op vragen als: Wat is sous vide bereiding? - Welk materiaal heb je nodig? - Hoe werkt het? en Waar let je op bij het kiezen van juiste temperatuur en tijd? Daarnaast geven we richtlijnen en tips voor vacumeren en sous vide koken.

Sous vide garen is een moleculaire kooktechniek waarmee je eindeloos kunt blijven experimenteren. Zowel vlees, vis, groenten en fruit kunnen in een (BPA vrije) plastic zak bij relatief lage constante temperatuur – onder de 100 °C – worden gegaard in een waterbad.

Ook hebben we een aantal recepten voor 11 gerechten uitgeschreven met verschillende sous vide bereidingen. Voor de één is het een leuke culinaire uitdaging, voor de ander nog onontdekt kookgebied. Na het lezen van dit e-book heb je iets meer kennis over vacuüm-garen en kun je gedegen aan de slag.



WAT
IS
SOUS
VIDE?

Vacuümgaan, ook bekend als sous vide, is een methode voor de bereiding van voedsel. Sous vide is de Franse term voor ‘onder vacuüm’. Het is een moleculaire kooktechniek waarbij je zowel vlees, vis als groenten in een plastic zak bij relatief lage constante temperatuur – onder de 100 °C – gaart in een waterbad. Het is daarmee een variant op het lage temperatuur garen.

Door het langzaam garen op lage temperaturen behouden producten hun natuurlijke sappen en voedingsstoffen en wordt het malser en voller van smaak. Er hoeft weinig zout of vet toegevoegd te worden. Het product verliest hierdoor veel minder van zijn gewicht en de textuur blijft beter behouden. Resultaat: efficiënter gebruik van je kostbare ingrediënten. (Welk kookgerei je hiervoor nodig hebt, kun je lezen in hoofdstuk 2. Welk materiaal heb je nodig?)

Nog een voordeel van sous vide is dat je makkelijk de ideale bereiding kunt bereiken zonder bang te zijn dat het mislukt, wel heeft het meer tijd nodig dan traditionele bereiding. Je kunt ook meerdere producten tegelijkertijd garen en doordat elk product in een eigen vacuümzak zit, behoudt het zijn eigen smaak. Meer informatie over de garingstijd van verschillende producten vind je in 4.7 het sous vide schema.

