

STEVEN SANDERS
SABRINA CRIJNS

SOUS
—
VIDE
KOKEN THUIS

VACUÛMGAREN
VOOR MAXIMAAL
SMAAKBEHOUD

Manteau

© 2019 Manteau / Standaard Uitgeverij nv,
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen
en Steven Sanders & Sabrina Crijns

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

www.sousvide.shop
www.alleskunner.be
www.kokirina.be

www.youtube.com/c/dealleskunnerinuwkeukenThermomix

Vertegenwoordiging in Nederland
New Book Collective, Utrecht
www.newbookcollective.com

Teksten: Steven Sanders & Sabrina Crijns
Fotografie: Frank Croes
Foodstyling: Bieke Santens
Omslagontwerp: Dominic Van Heupen
Foto's omslag: Frank Croes
Vormgeving binnenwerk: Dominic Van Heupen

Eerste druk september 2019

Tweede druk september 2021

Derde druk februari 2024

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

ISBN 978 90 223 4113 1
D/2024/0034/227
NUR 440

INHOUD

- 5 **VOORWOORD**
- 9 **INLEIDING**
- 10 Wat is sous-vide?
- 11 Geschiedenis van het vacuüm-garen
- 13 Voor- en nadelen van het sous-vide garen
- 14 Wat heb je nodig?
- 14 **VACUÛMTOESTEL**
- 14 **Soorten toestellen om te vacumeren**
- 14 Vacuümtoestel
- 19 Vacuümkamer
- 21 Handheld-toestel
- 21 Vacuümlade
- 21 **Voordelen van vacumeren**
- 24 **Vacuümtrekken en hygiëne**
- 24 **Vacuümszakken**
- 26 **SOUS-VIDETOESTEL**
- 26 Wateroven
- 26 Home circulator
- 28 Professionele circulator
- 28 Stoomoven
- 29 Thermomix®
- 29 Inductiekookplaat met temperatuursensor
- 29 Welke ingrediënten kun je sous-vide garen?
- 30 Temperatuur versus tijd
- 32 Sous-vide garen stap voor stap
- 36 Wat met producten die een verschillende temperatuur nodig hebben?
- 36 Marineren
- 37 Indirect koken en pasteuriseren
- 38 Sous-vide en voedselveiligheid
- 40 Handige toestellen in de keuken
- 42 Tabellen: tijden en temperaturen sous-vide garen

RECEPTEN

47

EIEREN

49

OLIE EN SAUS

55

VLEES

65

WILD EN GEVOGELTE

99

VIS, SCHAAL- EN SCHELPDIEREN

133

GROENTEN

161

DESSERTS

193

REGISTER

218

VOORWOORD

In 2009 maakte ik voor het eerst kennis met sous-vide koken. Mijn echtgenote Sabrina had al een koksdiploma en volgde toen een vervolmakingscursus 'Moderne Kook Trends' aan de Hotel- en Toerismeschool Spermalie in Brugge. Tijdens deze cursus introduceerde de docent Jan Theys het sous-vide koken.

In die tijd deden we catering aan huis en we wisten meteen dat we deze techniek daar geschikt voor was. We deden een grote investering en kochten een Roner® (wateroven). Samen met onze twee Thermomix®-toestellen konden we elk feest aan.

Ik herinner me nog goed een groot communiefeest op een mooie lentedag. Op het menu: een buffet met koude en warme groenten, aardappelgratin uit de oven en voor het vlees had de communicant voor Ierse ribeye gekozen. We hadden het vlees in onze Roner® geplaatst met de bedoeling het gerecht op het afgesproken uur te serveren. Het feest vond plaats in West-Vlaanderen, maar veel familieleden waren afkomstig uit het Antwerpse. Door de mooie lentedag was het file richting Belgische kust. Je raadt het al: hierdoor kwamen veel familieleden te laat aan en de gastheer vroeg om het eten uit te stellen... Geen probleem voor ons. Na enige tijd gaf de gastheer het sein dat iedereen gearriveerd was en dat we konden starten. Bij het teken om aan tafel te gaan vroeg de peter van de communicant het woord en gaf een speech van 15 minuten. Uiteraard voelde de meter zich daarna ook verplicht, maar ze beperkte zich gelukkig tot een tiental minuten.

Wijzelf hadden geen stress, want we wisten dat het vlees gaar was en alleen maar beter werd – het collageen smelt verder en maakt het vlees alleen maar malser en sappiger. Toen iedereen aan tafel zat, hebben we het vlees vacuümzak per vacuümzak

Voorwoord

tevoorschijn gehaald, kort afgebakken en geserveerd. Iedereen was enorm enthousiast en loofde onze kookkunsten. Hadden we toen de traditionele oven gebruikt, dan waren wij een hartaanval nabij geweest en hadden alle genodigden hun tanden stukgebeten op een taai, droog stuk vlees.

Vanaf toen was sous-vidé mijn passie!

Even later zagen we in het buitenland een compacte Roner®, een SousVide Supreme®. Die moest en zou ik hebben. Thuisgekomen belde ik de fabrikant en die vertelde me dat ze nog geen importeur hadden in België. Een dag later had ik mijn bestelling geplaatst, was ik importeur en verkocht ik de SousVide Supreme-toestellen op de Belgische markt. Het werd de start van een mooi avontuur en ondertussen hebben we verschillende andere merken in ons aanbod.

Inmiddels zijn we al enkele jaren bezig en hebben we ons kunnen vervolmaken in de sous-vidékooktechniek. Over de jaren heen kregen we veel vragen om een eigen boek te maken over sous-vidé koken met recepten en tabellen gericht op de Vlaamse en Nederlandse markt, want de meeste sous-vidékookboeken die verkocht worden zijn vertalingen.

En hier ligt het voor jou: ons boek.

We hopen dat je met dit boek net zo overtuigd raakt van de sous-vidékooktechniek als wij dat zijn.

Steven Sanders & Sabrina Crijns
Brugge, juni 2019



Kokirina
Sabrina

SOUS VIDE
EUROPE
Steven

ZALM MI-CUIT MET EEN GEPOCHEERD EITJE

VOOR 3 TOT 4 PERSONEN

250 g zalmfilet zonder vel	1 eitje per persoon
400 g ijsblokjes	brood om te toasten
400 g water	verse bieslook
40 g suiker	grijze noordzeegarnalen (eventueel)
80 g zout	

WERKWIJZE

ZALM

- Meng de ijsblokjes met het water, de suiker en het zout.
- Pekel de zalm 45 minuten in deze vloeistof (zie ook p. 143).
- Dep de zalm droog, stop in een vacuümzak en trek de zak vacuüm.
- Gaar de zalm sous-vide, 60 minuten op 40 graden.
- Laat de zalm in de zak en koel deze snel in ijswater (zie p. 39). Bewaar hem in de koelkast tot het serveermoment.

GEPOCHEERDE EIENEN

- Verwarm het sous-videtoestel voor op 63 graden of op 75 graden voor eieren met vaster eiwit en eigeel.
- Laat de eieren met schaal voorzichtig in het water glijden en laat ze rusten op de bodem, 45 minuten op 63 graden of 13 minuten op 75 graden.

AFWERKING

- Toast wat brood.
- Haal de zalm uit de vacuümzak, snijd in stukjes en werk af met zeezout.
- Haal de eieren uit het warme water en breek ze voorzichtig.
- Serveer de plakjes zalm met een gepocheerd eitje, een toast en fijn-gesneden bieslook.
- Werk eventueel af met wat grijze garnaaltjes.





CÔTE À L'OS VAN WEST-VLAAMS ROOD MET GEPOFTE KERSTOMATEN

VOOR 4 PERSONEN

800 g côte à l'os
peper en zout

10 ml olijfolie

20 ml rodewijnazijn

2 eetlepels fleur de sel

Voor de gepofte kerstomaten

1 eetlepel ras el hanout

24 stuks troskerstomaten

zwarte peper

WERKWIJZE

CÔTE À L'OS

- Kruid het vlees met peper en zout.
- Stop de côte à l'os in een vacuümzak en trek de zak vacuüm.
- Gaar het vlees sous-vide, 2 uur op 55 graden.

GEPOFTE KERSTOMATEN

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Was de tomaatjes kort.
- Meng de olijfolie, de rodewijnazijn, fleur de sel, ras el hanout en zwarte peper voor de marinade.
- Leg de tomaatjes in de marinade in een ovenschaal en pof ze ongeveer 20 minuten in de oven tot hun vel barst. Houd ze warm.

AFWERKING

- Gril de côte à l'os op de barbecue of in een grillpan, zodat hij grillstrepen krijgt. Leg de tomaten zonder de marinade er eventueel bij.
- Kruid het vlees af met peper en zout en snijd het in plakken.
- Serveer met gepofte kerstomaatjes.

LEKKER met foyotsaus, een ietwat vergeten klassieker. Het is een echte saus voor *meat lovers*.



JONGE DUIF MET ERWTENCRÈME

INGREDIËNTEN

4 duifjes
4 eetlepels olijfolie
peper en zout

voor de saus

1 sjalotje
100 ml rode port
40 g Luikse perensiroop
200 ml wildfond
boter of olijfolie
peper en zout

Voor de erwtencrème

350 g diepvrieserwten
100 ml gevogeltebouillon
25 ml room
5 muntblaadjes
3 dragonblaadjes
peper en zout

WERKWIJZE

DUIF

- Breng de duifjes op smaak met peper en zout.
- Stop ze met wat olijfolie in een vacuümzak en trek de zak vacuüm.
- Gaar de duifjes sous-vide, 30 minuten op 56 graden

ERWTENCRÈME

- Breng water met zout aan de kook en kook de erwten 4 minuten tot ze volledig gaar zijn.
- Koel ze af in ijswater (zie p. 39) en houd enkele erwten apart voor de afwerking.
- Pureer de erwten met de bouillon, de munt en de dragon in een mixer of blender tot een gladde zalf.
- Duw dit mengsel door een zeef.
- Warm de erwtencrème op met de room en kruid naar smaak met peper en zout.



GEPOCHEERDE KREEFT MET BOTERSAUS

VOOR 4 PERSONEN

2 kreeften
120 g ongezouten boter
2 teentjes knoflook
zeezout

WERKWIJZE

- Breng een pot met water aan de kook. Doe de kreeften in de pot zodra het water kookt. Haal de pot onmiddellijk van het vuur en wacht 2 minuten. Haal de kreeftenstaarten na 2 minuten uit de pot en stop ze onmiddellijk in een ijsbad (zie p. 39).
- Verwijder de kreeftenschalen voorzichtig met een schaar.
- Pel en plet de knoflook.
- Verwarm 60 g boter met de knoflook en wat zout op middelhoog vuur, tot de boter bruin is – dit duurt 1 à 2 minuten. Giet de saus over in een potje, zodat deze niet verder kookt.
- Steek de 4 kreeftenstaarten elk apart in een vacuümzak, verdeel de boter-knoflookmix over de 4 zakken en trek de zakken vacuüm.
- Gaar de kreeften sous-vide, 5 minuten op 56 graden.
- Verwarm de rest van de boter net voor de kreeften klaar zijn.
- Snijd de vacuümzakken open en haal de kreeften er voorzichtig uit. Giet de vloeistof uit elke zak in de pan met de boter. Roer goed.
- Serveer de kreeftenstaarten op borden en giet er de saus over.

LEKKER met brood.

