



GUIDA DI COTTURA SOUS-VIDE

Prodotto	Temperatura	Tempo
PESCI		
Anguilla	59 °C / 138 °F	10'
Calamaretto	55 °C / 131 °F	7'
Calamaro	65 °C / 149 °F	25'
Cernia	55 °C / 131 °F	14'
Fegato di rana pescatrice	65 °C / 149 °F	3h 15'
Merluzzo	65 °C / 149 °F	30'
Nasello	60 °C / 140 °F	12'
Pesce spada	50 °C / 122 °F	12-15'
Rana pescatrice	60 °C / 140 °F	12'
Razza	55 °C / 131 °F	12'
Salmone	65 °C / 149 °F	14'
Seppia	64 °C / 147 °F	10h
Sgombro	55 °C / 131 °F	13'
Sogliola	56 °C / 133 °F	20'
Spigola	60 °C / 140 °F	12'
Storione	61 °C / 142 °F	16'
Sugarello	55 °C / 131 °F	18'
Tonno	50 °C / 122 °F	11'
Triglia	55 °C / 131 °F	5'
Ventresca di palamita	50 °C / 122 °F	8'
FRUTTI DI MARE		
Cannolicchi	65 °C / 149 °F	5'
Cozze	90 °C / 194 °F	2'
Cozze selvatiche	80 °C / 176 °F	3'
Cuori di laguna	90 °C / 194 °F	2'
Gambero rosso	65 °C / 149 °F	7'
Ostriche	85 °C / 185 °F	4'
Polpo	77 °C / 171 °F	5h
Vongole	90 °C / 194 °F	2'
CARNI		
Animelle di vitello	82 °C / 180 °F	8h
Carré d'agnello	60 °C / 140 °F	35'
Chateaubriand	60 °C / 140 °F	45'
Codino del maiale	82 °C / 180 °F	8h
Codino del toro	82 °C / 180 °F	8h
Collo di agnello	80 °C / 176 °F	16h
Coniglio	80 °C / 176 °F	1h
Coniglio in terrina	74 °C / 165 °F	12h
Coscia d'anatra	80 °C / 176 °F	8-10h
Coscia di gallina poulard	68 °C / 154 °F	1h



GUIDA DI COTTURA SOUS-VIDE

Prodotto	Temperatura	Tempo
Coscia di pernice	80 °C / 176 °F	6h
Coscia di piccione	80 °C / 176 °F	2h 30'
Coscia di pollo	80 °C / 176 °F	2h
Coscia di tacchino	75 °C / 167 °F	4h
Cosciotto di maiale	80 °C / 176 °F	10h
Costata di manzo	<i>Vedere ricetta</i>	<i>Vedere ricetta</i>
Costina di maiale	80 °C / 176 °F	18h
Costina di vitello	70 °C / 158 °F	12h
Cotoletta di maiale	65 °C / 149 °F	1h
Cuore di vitello	80 °C / 176 °F	24h
Fegato di vitello	65 °C / 149 °F	1h
Filetto d'anatra	65 °C / 149 °F	50'
Filetto d'anatra pressata	65 °C / 149 °F	25'
Foie gras	65 °C / 149 °F	30'
Gallina poulard	62 °C / 144 °F	1h 30'
Garretto di vitello	80 °C / 176 °F	16h
Girello di maiale	65 °C / 149 °F	16h
Guance di maiale	80 °C / 176 °F	18h
Guancia di maiale	80 °C / 176 °F	8h
Guancia di vitello	80 °C / 176 °F	14-18'
Hamburger	65 °C / 149 °F	25'
Lingua di vitello	90 °C / 194 °F	8h
Lombata (al punto) - 220gr 4 cm	70 °C / 158 °F	15'
Lombata (au bleu) - 220gr 4 cm	70 °C / 158 °F	8'
Lombata (ben cotta) - 220gr 4 cm	70 °C / 158 °F	20'
Lombata (saignant) - 220gr 4 cm	70 °C / 158 °F	10'
Maialino da latte	80 °C / 176 °F	12h
Marinata di quaglia	90 °C / 194 °F	3h
Muso - orecchio di maiale	80 °C / 176 °F	18h
Pancetta di maiale	80 °C / 176 °F	10h
Pernice ripiena	65 °C / 149 °F	1h
Petto di gallina poulard	62 °C / 144 °F	1h 30'
Petto di piccione	65 °C / 149 °F	15'
Petto di pollo	65 °C / 149 °F	35'
Petto di pollo ruspante	65 °C / 149 °F	50'
Piede di maiale	80 °C / 176 °F	18h
Rognone di vitello	85 °C / 185 °F	1h 30'
Spalla d'agnello	80 °C / 176 °F	18h
Spalla di capretto	80 °C / 176 °F	10h
Stufato di bue	80 °C / 176 °F	16h
Terrina di bacon e costine di coniglio	65 °C / 149 °F	12'
Trippa di vitello	82 °C / 180 °F	8h



GUIDA DI COTTURA SOUS-VIDE

Prodotto	Temperatura	Tempo
VERDURE		
Aglio candito	85 °C / 185 °F	1h
Aglio tenero	85 °C / 185 °F	10-25'
Asparagi bianchi	85 °C / 185 °F	40'
Asparagi verdi	85 °C / 185 °F	24'
Baby carota	85 °C / 185 °F	16-20'
Baby zucchina	85 °C / 185 °F	20'
Barbabietola	85 °C / 185 °F	2'
Bietola	85 °C / 185 °F	15'
Carciofo	85 °C / 185 °F	25-45'
Carota	85 °C / 185 °F	45-55'
Cavolfiore	85 °C / 185 °F	40'
Cipolla d'inverno	85 °C / 185 °F	30'
Fave surgelate	85 °C / 185 °F	20'
Finocchio	85 °C / 185 °F	50'
Funghi	85 °C / 185 °F	15'
Mela cotogna	85 °C / 185 °F	45'
Pak choy	85 °C / 185 °F	6'
Pastinaca	85 °C / 185 °F	10'
Patata dolce	90 °C / 194 °F	50'
Patata fisarmonica 1 cm	85 °C / 185 °F	25'
Patata guarnizione	90 °C / 194 °F	50'
Patata intera	85 °C / 185 °F	3h
Peperone	80 °C / 176 °F	50'
Piselli surgelati	85 °C / 185 °F	15'
Rabarbaro	61 °C / 142 °F	1h
Rapa	85 °C / 185 °F	20-40'
Rapa nera	85 °C / 185 °F	20-25'
Ravanelli	85 °C / 185 °F	5'
Rutabaga	85 °C / 185 °F	16'
Scorzobianca	85 °C / 185 °F	14'
Sedano rapa	85 °C / 185 °F	30'
Spinaci	85 °C / 185 °F	15'
Zucca	85 °C / 185 °F	12-15'
Zucchina	85 °C / 185 °F	14-15'
FRUTTA E ALTRO		
Ananas	80 °C / 176 °F	30'
Arancia candita sciroppata (sbollentata in precedenza)	65 °C / 149 °F	2h
Banana	65 °C / 149 °F	20'
Cachi	83 °C / 181 °F	35'
Ciliegia	83 °C / 181 °F	20'
Cocco	83 °C / 181 °F	40'



GUIDA DI COTTURA SOUS-VIDE

Prodotto	Temperatura	Tempo
Cocomero	65 °C / 149 °F	20'
Crema inglese	83 °C / 181 °F	20'
Fichi	63 °C / 145 °F	40'
Kiwi	80 °C / 176 °F	20'
Mela	85 °C / 185 °F	12'
Melone	65 °C / 149 °F	20'
Papaia	64 °C / 147 °F	45'
Pesca sciroppata	80 °C / 176 °F	45'
Prugna	65 °C / 149 °F	20'
Purea di pera	83 °C / 181 °F	1h
Succo di lampone	65 °C / 149 °F	45'
Succo di melograno	80 °C / 176 °F	30'