



La cottura a bassa temperatura con metodo "sous-vide" (del sottovuoto)

La cottura sottovuoto a bassa temperatura consiste, per darne una definizione di base, nel cuocere un alimento confezionato in un contenitore resistente al calore chiuso ermeticamente la cui atmosfera è stata modificata, ovvero creando al suo interno il vuoto quindi assenza di ossigeno ed eventuale presenza di altri gas allo scopo fondamentale di impedire la proliferazione di microrganismi.

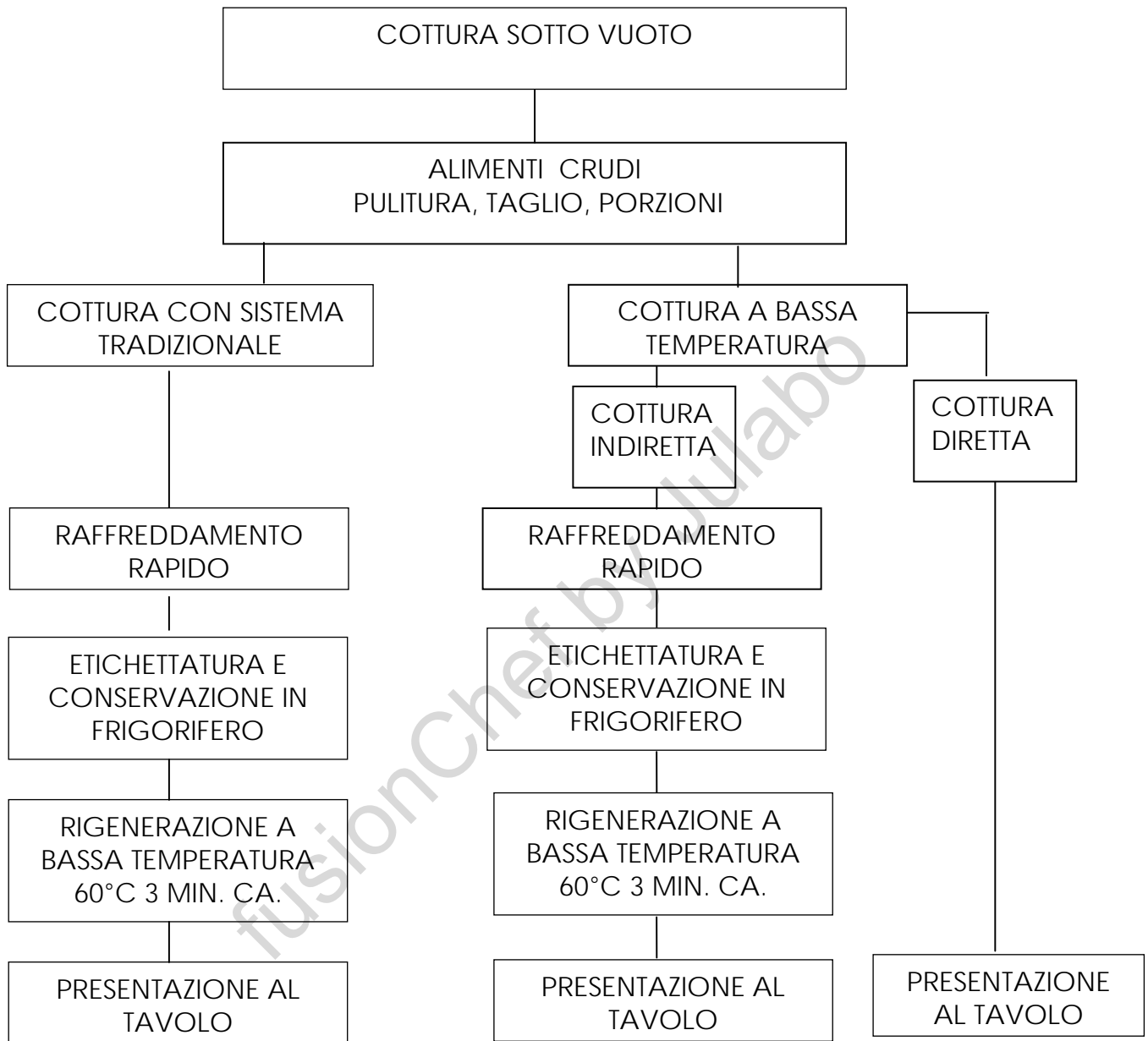
La cottura sottovuoto si effettua a bassa temperatura e con tempi superiori a quelli delle cotture tradizionali ma in questo modo si riesce a preservare al massimo o addirittura amplificare le qualità dei cibi, sia dietetiche che organolettiche, ottenendo consistenza, sapori, aromi e sensazioni non ottenibili con altri metodi di cottura.

E' una nuova tecnica culinaria che pur richiedendo una formazione iniziale attenta e rigorosa, permette di ottenere sia ottimi risultati che ineguagliabili rendimenti.

Qualità e presentazione dei piatti, organizzazione pratica della cucina, assenza di sprechi, ampliamento semplificato del menù da proporre al cliente, tempi rapidi di servizio e conseguente maggior numero di coperti, ampia soddisfazione del cliente.

Il piatto attende il cliente e non viceversa.

La cucina sottovuoto a bassa temperatura è il punto di arrivo di un processo evolutivo che coniuga la tradizione e la valorizzazione dei sapori, la fantasia e l'estro degli chefs, l'ottimizzazione dei cibi e delle loro caratteristiche organolettiche e nutritive, la razionalizzazione del lavoro in cucina; estro, fantasia, scienza e tecnica unite e coordinate insieme per il massimo dei risultati.



VANTAGGI DELLA COTTURA A BASSA TEMPERATURA SOTTOVUOTO

- ASSENZA DI REAZIONI OSSIDATIVE E IRRANCIDIMENTO
- PUNTO DI COTTURA AL CUORE DEL PRODOTTO PRECISO
- MASSIMO RISPETTO DEL SAPORE DEL PRODOTTO
- MASSIMO RISPETTO DELLE SOSTANZE NUTRITIVE
- MASSIMA RIDUZIONE PERDITA UMIDITA' E CALO DI PESO DEL PRODOTTO
- COMBINAZIONE EFFETTO CALORE – PRESSIONE
- MASSIMIZZAZIONE DEGLI AROMI DEI PRODOTTI
- DELICATEZZA SU COLLAGENE E ALBUMINE
- IGIENE E PRODUTTIVITA'
- FUNZIONE DI RIGENERAZIONE DA COTTURA TRADIZIONALE

NORME DI BASE PER LA CONSERVAZIONE SOTTOVUOTO

- CONFEZIONARE ESCLUSIVAMENTE PRODOTTI FRESCI
- CONFEZIONARE IL PIU' VELOCEMENTE POSSIBILE IN AMBIENTI IGIENICAMENTE IDONEI CON MINIMA MANIPOLAZIONE POSSIBILE
- LAVORARE POSSIBILMENTE IN LOCALI CLIMATIZZATI (18-20°C)
- ATTENERSI ALLE NORME DI IGIENE E SICUREZZA ALIMENTARE
- QUALIFICARE E/O FORMARE SPECIFICATEMENTE IL PERSONALE ADDETTO
- CONSERVARE IN CELLE FRIGORIFERE AD UNA TEMPERATURA DI 3°C
- CONSERVARE I PRODOTTI CORRETTAMENTE ETICHETTATI (TIPO PRODOTTO, DATA CONFEZIONAMENTO, NOMINATIVO OPERATORE)
- NON SUPERARE IL PERIODO DI CONSERVAZIONE (6 / 21 GG. CA.)
- CONFEZIONARE I PRODOTTI IL PIU' FREDDI POSSIBILE (MAI CON PIU' DI 10°C)

CONFRONTO COTTURE ROAST BEEF: ARROSTO TRADIZIONALE – SOTTOVUOTO

PESO A CRUDO	1.500 gr.	1.500 gr.
TIPO DI COTTURA	Tradizionale/Arrosto	Sottovuoto
MEZZO DI COTTURA	Forno convenzionale	Bagno termostato
TEMPERATURA PRODOTTO	18°C	18°C
TEMPERATURA DI COTTURA	180°C	70°C
TEMPO DI COTTURA	1h. 15 min.	1h. 49 min.
TEMPERATURA AL CUORE DEL PRODOTTO		52°C
% DI PERDITA	33%	7,5%
RESA FINALE	1.005 gr.	1.387,50 gr.
ECCEDEZZA PRODOTTO		382,50 gr.
COLORE INTERNO	DIFFORME	UNIFORME
CONSISTENZA	DIFFORME	MORBIDA UNIFORME

Questo aspetto non è di poca importanza in quanto consente il massimo sfruttamento del prodotto venduto con un notevole vantaggio economico per il gestore del ristorante.

ALCUNE INDICAZIONI DI TEMPERATURA E TEMPI DI TAGLI DI CARNE DI MANZO E VITELLO

TAGLIO	TEMPERATURA	TEMPO
COSTOLETTE DI VITELLO (1 COSTA)	55°C	90 MIN.
ENTRECOTE DI MANZO (PORZIONE)	56°C	2 H.
FILETTO DI MANZO (600GR.)	56°C	2 H.
FILETTO DI VITELLO (INTERO)	54°C	60 MIN.
GUANCIALE DI MANZO	64°C	24 H.
GUANCIALE DI VITELLO	62°C	24 H.
MAGATELLO DI MANZO (INTERO)	54°C	3H.
MAGATELLO DI VITELLO (INTERO)	56°C	75 MIN.
OSSOBUCO DI VITELLO	68°C	12 H.
POLPETTONE DI CARNI MISTE	63°C	8 H.
SCAMONE DI VITELLO (INTERO)	58°C	2 H.
STINCO DI VITELLO (INTERO)	68°C	12 H.
TRIPPA	74°C	24 H.

ALCUNI ESEMPI DI TEMPERATURE E TEMPI PER COTTURE DIRETTE

PRODOTTO	TEMPERATURA AL CUORE	TEMPERATURA DI COTTURA	TEMPO APPROSSIM.	OSSERVAZIONI
PESCI				
Tonno 150gr.	38°C	50°C	11 min.	Rosolatura piastra 2 min.
Salmone 200gr.	38-40°C	50°C	12 min.	Servire direttamente
Spigola/Branzino 200gr.	45°C	50°C	15 min.	Rosolatura piastra 2 min.
Baccalà 200gr.	38-40°C	50°C	12 min.	Servire direttamente
Pescatrice 180gr.	48°C	60°C	12 min.	Forno alcuni secondi
CARNI				
Bistecca di vitello 200gr.	50°C	65°C	15 min.	Rosolatura piastra 2 min.
Roast-Beef 350gr.	55°C	65°C	17 min.	Rosolatura piastra 2 min.
Lombata di agnello 200gr.	60°C	65°C	20 min.	Rosolatura piastra 2 min.
Petto di pollo 180gr.	62°C	65°C	20 min.	Rosolatura piastra 2 min.
Foie gras 300gr.	60°C	65°C	20 min.	Rosolatura piastra 2 min.

ALTRO				
Carciofi 500gr.	90°C	90°C	45 min.	Preparazione preliminare
Banana 100gr.	65°C	65°C	20 min.	Servire direttamente

ALCUNI ESEMPI DI TEMPERATURE E TEMPI PER COTTURE INDIRECTE

PRODOTTO	TEMPERATURA AL CUORE	TEMPERATURA DI COTTURA	TEMPO APPROSSIM.	OSSERVAZIONI
PESCI	65°C	66°C	Cotture in cui si cerca la pastorizzazione	Da studiare caso per caso
CARNI				
Guancia di vitello 320gr.	68°C	68°C	18 ore	Rigenerazione
Maialino confit 375gr.	70°C	70°C	12 ore	Rosolatura piastra 2 min.
Abbacchio 350gr.	63°C	63°C	24 ore	Rosolatura piastra 2 min.
Piccione intero 620gr.	62°C	62°C	2 ore	Rigenerazione e rosolatura piastra 2 min.
VERDURE				
Asparagi 500gr.	95°C	98°C	30 min.	Preparazione preliminare
Cipolle 500gr.	70°C	70°C	1 ora	Preparazione preliminare
Carciofi 500gr.	90°C	90°C	45 min.	Preparazione preliminare
Funghi porcini 500gr.	70°C	80°C	20 min.	Preparazione preliminare
ALTRI				
Lepre in terrina calda	63°C	63°C	30 min.	Rigenerazione
Anatra con pere e pistacchi	63°C	75°C	2 ore	Servire a freddo
Terrina di foiegras e cotognata	60°C	70°C	30 min.	Servire a freddo
Infusione di fragole	65°C	65°C	45 min.	Servire a freddo

INDICAZIONI PER LA PREPARAZIONE PASSO PASSO DELLE CARNI

FASE	DESCRIZIONE	OSSERVAZIONE
Ricezione della merce	Ricevere il prodotto, verificarne lo stato e la temperatura di arrivo; sistemarlo nelle confezioni previste per un corretto stoccaggio	Evitare contaminazione da microrganismi. Accettare solo prodotti di qualità massima
Stoccaggio	In celle frigorifere fra 0 e 3°C	Conservazione corretta
Preparazioni preliminari	<p>Pollame e selvaggina: spiumare; strinare; eviscerare; separare zampe, testa e collo; disossare (farcire, lardellare); posizionare.</p> <p>Carni (generico): disossare, pulire, tagliare/porzionare, tritare, farcire, ecc.</p> <p>In certi casi, marinare e lasciare nella marinatura. In altri casi preparazioni preliminari in caldo (sbollentare, saltare, segnare, ecc.) e successivo raffreddamento.</p> <p>Le ossa devono essere coperte con la carne o altra protezione (carne o un liquido che ammortizzi la pressione)</p>	E' necessario lavorare in aree con una igiene corretta e a temperature di lavorazione basse (15 - 18°C), per evitare contaminazioni in questa prima fase. Nei processi di precottura tener presente che bisogna raffreddare rapidamente il prodotto.
Confezionamento	Con o senza elementi complementari: aromi, liquidi di governo (carpione), profumi, ecc. Fare sempre il massimo vuoto possibile (99,9%) perché non occorre di una atmosfera residua (salvo particolari eccezioni)	Nella ristorazione si cercherà di ottenere il massimo vuoto possibile. L'annerimento della carne confezionata non è peggiorativo (recupera il colore quando si apre la busta); assicura per contro una migliore conservazione e una cottura più corretta.

Preparazione / cottura	COTTURA IMMEDIATA Temperature tra i 60° e 70°C	COTTURA INDIRETTA La condizione è che si raggiungano più di 65° di temperatura al cuore (tra 65° e 75°C) per un tempo minimo di sicurezza prestabilita.	Cottura sottovuoto secondo i criteri generali della tecnica
Raffreddamento rapido	NO	Abbattimento della temperatura del prodotto a < di 3°C in meno di 1 ora e 30 min.	Possiamo raffreddare e conservare solo prodotti che hanno raggiunto temperature e tempi di sicurezza
Presentazione del piatto	Rifinire con una doppia cottura oppure servire direttamente	Rifinire rigenerando e/o con doppia cottura	Varie modalità d'uso del sottovuoto

INDICAZIONI PER LA PREPARAZIONE PASSO PASSO DEI PESCI

FASE	DESCRIZIONE		OSSERVAZIONE
Ricezione della merce	Ricevere il prodotto, verificarne lo stato e la temperatura di arrivo; sistemarlo nelle confezioni previste per un corretto stoccaggio		Evitare contaminazione da microrganismi. Non spezzare la catena del freddo. Accettare solo prodotti di qualità massima
Stoccaggio	In celle frigorifere fra 0 e 3°C		In recipienti che evitino l'accumulo dell'acqua.
Preparazioni preliminari	Pulitura, taglio e porzionatura (squamare, eviscerare, sfilettare, tagliare in tranci). Queste lavorazioni devono essere eseguite con la massima cura, perché il pesce ha una struttura molto delicata, e se la maltrattiamo o la roviniamo può perdere la capacità di ritenere l'acqua (e quindi risultare eccessivamente secco dopo la cottura).		In zone refrigerate e igienizzate. Utilizzare materiali e utensili adeguati. Evitare un uso eccessivo dell'acqua nella fase di pulitura.
Confezionamento	Con o senza altri elementi complementare: aromi, liquidi di governo (carpione), profumi, ecc. Fare sempre il massimo vuoto possibile (99,9%) perché non occorre di una atmosfera residua (salvo particolari eccezioni)		Confezionare sempre senza spezzare la catena del freddo. Confezionare il pesce al momento della cottura (non per conservarlo)
Preparazione / cottura	COTTURA IMMEDIATA Temperature tra i 50° e 60°C. Per avere al cuore temperature dolci	COTTURA INDIRETTA La condizione è che si raggiungano più di 65° di temperatura al cuore (tra 65° e 75°C) per un tempo minimo di sicurezza prestabilita.	Cottura sottovuoto secondo i criteri generali della tecnica

Raffreddamento rapido	NO	Abbattimento della temperatura del prodotto a < di 3°C in meno di 1 ora e 30 min.	Possiamo raffreddare e conservare solo prodotti che hanno raggiunto temperature e tempi di sicurezza
Presentazione del piatto	Rifinire con una doppia cottura oppure servire direttamente	Rifinire rigenerando e/o con doppia cottura	Varie modalità d'uso del sottovuoto

fusionChef by Julabo

INDICAZIONI PER LA PREPARAZIONE PASSO PASSO DELLE VERDURE

FASE	DESCRIZIONE	OSSERVAZIONE
Ricezione della merce	Ricevere il prodotto, verificarne lo stato e la temperatura di arrivo; sistemarlo nelle confezioni previste per un corretto stoccaggio	Evitare contaminazione da microrganismi. Accettare solo prodotti di qualità massima
Stoccaggio	In celle frigorifere fra 4 e 10°C	Conservazione corretta.
Preparazioni preliminari	Eliminazione delle parti dure, ripulitura, disinfezione, porzionatura o taglio (pulire, separare foglie e base del gambo, tagliare, pelare, tornire, dividere, rimuovere baccelli, ecc.). Si possono eseguire delle lavorazioni preliminari in caldo (sbianchire, sbollentare, saltare, affumicare, ecc.) per simulare le caratteristiche di una cottura tradizionale e procedere in seguito a una cottura sottovuoto, con tutti i suoi vantaggi. Esempi: - scottare gli asparagi al grill o sulla brace - affumicare i peperoni o le melanzane - sbollentare i pomodori per un successivo confit senza pelle	In questa fase è molto importante la disinfezione e che le lavorazioni siano corrette dal punto di vista igienico, perché le verdure possono essere portatrici di spore e clostridium botulinum. Evitare quindi nelle aree pulite, possibili contaminazioni con spore pericolose. Nei processi di precottura e nelle preparazioni preliminari in caldo, raffreddare molto rapidamente il prodotto.
Confezionamento	Con o senza altri elementi complementare: aromi, liquidi di governo (carpione), profumi, ecc. Fare sempre il massimo vuoto possibile (99,9%) perché non occorre di una atmosfera residua (salvo particolari eccezioni)	Confezionare sempre senza spezzare la catena del freddo.

Conservazione	<ul style="list-style-type: none"> - Di prodotti destinati alla cottura sottovuoto - attualmente lo usiamo per " cuocere in assenza di calore" frutta quale mele, nespole, ecc. 	Si vuole ottenere che l'azione della pressione agisca sugli alimenti per modificarli senza calore (reazione per osmosi).
Preparazione / cottura	<p>Cottura a temperatura dai 70° ai 100°C.</p> <p>Il sottovuoto è indicato per la cottura di un'infinità di verdure.</p> <p>Alcuni esempi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Carciofi: per ottenere un punto di cottura preciso ed evitare l'annerimento. - Sedano e porri: per esempio, un confit in uno sciroppo per gelati rinfrescanti. - Cipolle: per fissarne la struttura ed il sapore senza che annerisca. - Asparagi: già segnati per il gusto senza che secchino eccessivamente con il calore aggressivo della brace o della piastra. - Piselli: per esempio aromatizzati con una foglia di menta in fase di cottura. - Barbabietole, rape, patate, cuore di lattuga ecc. 	<p>Si vuole ottenere l'ammorbidimento della cellulosa del prodotto senza che esso perda le sue proprietà organolettiche e nutritive.</p> <p>Aiuta ad evitare le reazioni ossidative (per esempio: porcini, carciofi e patate ecc.)</p> <p>Consente di cuocere e aromatizzare allo stesso tempo (per esempio: patate con olii affumicati, con olio ai funghi, ecc.)</p>
Raffreddamento rapido	Abbattimento della temperatura del prodotto fino a < 3°C in meno di 1 ora e 30 min.	<p>Per ottenere una conservazione reale.</p> <p>Per avere una <i>mise en place</i> di prodotti per diverse preparazioni o per il momento del servizio.</p>
Presentazione del piatto	Finire la preparazione (verdure intere, in purè, con doppia cottura, ecc.)	

CONCLUSIONI

La pratica del sottovuoto consente di apportare determinante preparazioni in una maggiore quantità e di utilizzarle a mano a mano che se ne ha bisogno (miglioramento della produttività e dell'igiene).

Questo si fa quando:

- un prodotto ottimale è disponibile in un particolare momento
- un prodotto disponibile a un prezzo e con qualità interessanti
- vogliamo evitare di ripetere lo stesso provvedimento per piccole quantità (guadagnando quindi in produttività e igiene quando si passa alle fasi successive)
- Abbiamo bisogno di disporre di una mise en place per vari giorni e al tempo stesso vogliamo identificare e controllare i prodotti preparati
- vogliamo standardizzare la qualità e i dosaggi del menù, per migliorare il servizio
- vogliamo migliorare l'organizzazione dei frigoriferi e dei congelatori migliorando al tempo stesso la conservazione dei prodotti.

Il sottovuoto consente di combinare questa maggiore razionalizzazione del lavoro con l'ottenimento di preparazioni che rappresentano un **miglioramento di un particolare prodotto** rispetto alla preparazione abituale.

Possiamo **migliorare il sistema di lavoro in cucina** riorganizzando le attività quotidiane sulla base del sistema del sottovuoto e sfruttare tutte le sue applicazioni in misura adeguata alle nostre esigenze:

- organizzare un menù bilanciato che ci consenta di realizzare un buon servizio, combinando i piatti da preparare al momento con quelli già preparati o quelli che dobbiamo solo rifinire o assemblare
- adattarci a nuove necessità (mancanza di personale qualificato, riduzione orari lavoro, riduzioni delle squadre, ecc.)
- gestire organizzare e pianificare al meglio il lavoro della squadra di cucina preparando nei giorni di minor afflusso dei clienti e "vendendo" in quelli di più afflusso; e per risolvere il problema del servizio nell'ora di punta (imbottigliamento).
- per standardizzare i sistemi di cottura precisi (bassa temperatura con termostato a circolazione "roner" "fusionChef")
- per considerare **nuove possibilità di lavoro** come approntamento di partite di preparazioni e di partite di servizio per orari diversi e per uno sfruttamento ottimale delle varie aree dell'esercizio.

RICETTE

SALMONE AFFUMICATO

servito tiepido con mela e olio di vaniglia.

INGREDIENTI 4 persone

Salmone

4 tranci di salmone selvatico di circa 150 gr. ciascuno.

Olio di vaniglia (per 50 cl)

50 cl di olio di semi di girasole
4 baccelli di vaniglia
sale
4 cucchiaini di olio di oliva

Mele

3 mele Granny Smith
1 gr. di agar-agar

OLIO SALMONE

CONFEZIONAMENTO		
Busta per la cottura	1(20x40)	4(15x20)
Busta termoretraibile per cottura		
COTTURA		
Temperatura di cottura	50°C	50°C
Temperatura al cuore	50°C	38°C
Tempo di cottura	1 h	13 min
Cottura immediata	-	°
Cottura indiretta	°	-
Doppia cottura	-	-
Raffreddamento rapido	°	-

PROCEDIMENTO

Olio di vaniglia

Confezionare sottovuoto l'olio con la vaniglia e cuocere in bagno termostato a 50°C per 1 ora.

Salmone

Affumicare i tranci di salmone con fumo di segatura di quercia, in ambiente freddo, per 20 min.

Confezionare separatamente il salmone con un cucchiaino di olio e un pizzico di sale
Cuocere a bagnomaria o in forno a vapore a 50°C per 13 min (38°C al cuore)

Mela

Pulire e sbucciare le mele, lasciando alle bucce un po' di polpa. Tenere una piccola parte senza sbucciare e tagliarla in dadolata. Lavorare le bucce nel frullatore per ricavare 2dl di succo. Riscaldare una quarta parte per diluire l'agar-agar e successivamente aggiungere il resto. Tagliare la parte di polpa restante in julienne sottile e disporla formando un reticolato irregolare su un silpat. Disidratare a 60°C per 8 ore.

PRESENTAZIONE

Servire in piatto fondo, disponendo il trancio di salmone al centro, guarnito attorno con il succo della buccia di mela e alcune gocce di olio di vaniglia.

Rifinire con qualche grano di mela Granny Smith.

Se si vuole, si può completare la presentazione con il croccante di mela disidratata.

OSSERVAZIONI

Conoscendo le difficoltà che crea il controllo della cottura dei pesci grassi, ricorriamo alla cottura sottovuoto a bassa temperatura per ottenere un risultato migliore.

I 50°C ci danno una cottura molto delicata del salmone, che conserva tutti i suoi succhi e una struttura della carne molto diversa da quella che si ottiene con un altro sistema tradizionale, nonché un sapore affumicato perfettamente fissato.

Inoltre, risulta interessante la possibilità di servire un salmone affumicato non freddo.

SPIGOLA

leggermente affumicata con kefir

INGREDIENTI 4 persone

Salmone

4 tranci di spigola
di circa 160 gr. ciascuno.
4 cucchiaini di olio affumicato
sale
1 cucchiaino di erba cipollina
tritata

Emulsione di kefir

25 cl di kefir
50 gr. di panna liquida

SPIGOLA

CONFEZIONAMENTO	
Busta per la cottura (15x20)	4
Busta termoretraibile per cottura	-
COTTURA	
Temperatura di cottura	50°C
Temperatura al cuore	45°C
Tempo di cottura	15 min
Cottura immediata	°
Cottura indiretta	-
Doppia cottura	°
Raffreddamento rapido	-

PROCEDIMENTO**Spigola**

Introdurre i tranci in buste sottovuoto singole assieme all'olio affumicato e al sale.

Confezionare sottovuoto.

Immergere le buste nel bagno termostato a 50°C per 15 min. (45°C al cuore) Aprire le buste, recuperare il sugo di cottura e aggiungere il trito di erba cipollina.

Disporre i tranci di spigola sulla piastra con la pelle verso il basso e scottarle per un minuto.

Emulsione di kefir

Riscaldare il kefir, aggiungere la panna liquida ed emulsionare mescolando energicamente.

PRESENTAZIONE

Disporre la singola spigola con la pelle verso l'alto, l'emulsione di kefir tutto attorno e annaffiare con il sugo di cottura.

OSSERVAZIONI

Qui ci interessa soprattutto fissare il leggero sapore affumicato che l'olio apporta alla spigola, oltre a ottenere una cottura molto precisa. Cuociamo il pesce a 50°C, tenendo conto che la temperatura al cuore che otterremo durante la cottura sottovuoto (45°C) aumenterà di 6 o 7 °C quando poi scoteremo la pelle del prodotto sulla piastra.

LOMBATA DI AGNELLO alla liquirizia

INGREDIENTI 4 persone

Lombata di agnello

1 Kg di lombata di agnello
4 bastoncini di liquirizia

Purè di patate americane

500 gr. di patate americane
100 gr. di burro

Salsa

1dl di brdo di agnello
2 cucchiaini di olio di oliva
1 cucchiaino di zucchero greggio
sale

Altro

fiori di veccia gialla (Vicia Lutea)
e fiori di santoreggia (Santureja montana)

AGNELLO

CONFEZIONAMENTO	
Busta per la cottura	-
Busta termoretraibile per cottura (15x20)	4
COTTURA	
Temperatura di cottura	65°C
Temperatura al cuore	60°C
Tempo di cottura	20 min
Cottura immediata	°
Cottura indiretta	-
Doppia cottura	-
Raffreddamento rapido	-

PROCEDIMENTO

Lombata di agnello

Pulire la lombata lasciando una striscia di grasso sulla parte superiore. Tagliarla in quattro pezzi regolari. Inserire in ogni pezzo un bastoncino di liquirizia. Salare e confezionare sottovuoto in buste termoretraibili singole. Sbollentare le buste per provocare la ritrazione. Cuocere l'agnello confezionato a 65°C in un bagno termostato per 20 min. (60°C al cuore. Aprire le buste e impregnare il grasso della lombata con lo zucchero greggio. Rosolare l'agnello in padella antiaderente collocando le porzioni con la parte del grasso verso il basso, per provocare la caramellizzazione. Tagliare le porzioni a metà, lasciando visibile al centro la liquirizia.

Purè di patate americane

Arrostire le patate in forno a legna. Quando sono pronte, pelarle e ottenere un purè. Condire con il burro e un po' di sale. Mettere da parte in caldo.

Salsa

Ridurre il brodo di agnello, regolare di sale e aggiungere un cucchiaino di olio mescolando energeticamente.

PRESENTAZIONE

Collocare un cucchiaino di purè di patate americane, le due metà di lombata di agnello con il grasso caramellato verso l'alto e annaffiare con la salsa. Aggiungere i fiori di veccia e la santoreggia.

OSSERVAZIONI

Questa ricetta può essere utilizzata per una cottura immediata realizzata durante il servizio, come spiegato sopra, oppure per una cottura anticipata. In questo secondo caso, dovremo raffreddare in fretta le buste di cottura e riporre in freddo. Al momento della rigenerazione bisognerà prendere la precauzione di rimettere in temperatura le buste in un bagnomaria a 50°C prima di dorare la parte grassa. Per garantire una buona temperatura di servizio possiamo passare le porzioni alla salamandra subito prima di servire nei piatti. Con questa cottura riusciamo a fissare il sapore della liquirizia nella carne dell'agnello, oltre a ottenere una cottura molto precisa.

FILETTO

al whisky islay

INGREDIENTI 4 persone

Filetto

800 g di filetto di vitello pulito
 3 cucchiaini di whisky Lagavulin
 16 anni (Islay)
 sale maldon
 Pepe di Sichuan

Olio di pinoli

1 dl di olio di oliva
 1 dl di sugo di vitello ridotto
 50 g di pinoli tostiti
 cerfoglio tritato

Grigliata

porro
 carota
 zucchina
 asparagi verdi

CONFEZIONAMENTO	
Busta per la cottura	1 (30x40)
Busta termoretraibile per cottura	-
COTTURA	
Temperatura di cottura	65°C
Temperatura al cuore	65°C
Tempo di cottura	15 min
Cottura immediata	°
Cottura indiretta	-
Doppia cottura	°
Raffreddamento rapido	-

PROCEDIMENTO**Filetto**

Confezionare sottovuoto il filetto, insaporito con il sale maldon, il pepe di Sichuan e i tre cucchiaini di whisky.

Cuocere in un bagno termostato o in forno a vapore 65°C per 15 minuti (50°C) al cuore

Grigliata

Cuocere le verdure su una griglia a carbone

Olio di pinoli

Dorare i pinoli spaccati a metà nell'olio di oliva; lasciar raffreddare. Aggiungere il sugo di vitello e il trito di cerfoglio.

FINITURA

Una volta ultimata la cottura del filetto; estrarlo dalla busta e passarlo sulla griglia per dorarne leggermente l'esterno. Tagliarlo a fette.

PRESENTAZIONE

Disporre un letto di verdure al centro con sopra qualche fetta di vitello.

Condire il tutto con l'olio di pinoli.

Per rifinire, spolverare con il sale maldon e con pepe di Giava

OSSERVAZIONI

In questo piatto vogliamo offrire un'alternativa al filetto al whisky sostituendo la salsa con il fissaggio del sapore del whisky alla carne mediante la cottura del sottovuoto.

Usiamo il whisky Lagavulin 16 anni per il suo sapore leggermente affumicato, che si sposa perfettamente con le verdure alla griglia. Riusciamo così a creare un'interessante relazione fra il sapore di un whisky dalle note affumicate, le verdure alla griglia e il sapore tostato dei pinoli.

CARCIOFI

con cappesante, olio di oliva, zenzero, soia e miele

INGREDIENTI 4 persone

Cappesante

12 unità

Nougat di zenzero

1 cucchiaino di zenzero
in polvere
25 g di zucchero isomalt
25 g di glucosio
50 g di fondant

Condimento

1dl di olio di oliva
1 cucchiaino di soia
1 cucchiaino di miele

Altro

fior di sale
finocchio

CARCIOFI

CONFEZIONAMENTO	
Busta per la cottura (30X40)	1
Busta termoretraibile per cottura	-
COTTURA	
Temperatura di cottura	90°C
Temperatura al cuore	90°C
Tempo di cottura	45 min
Cottura immediata	-
Cottura indiretta	°
Doppia cottura	-
Raffreddamento rapido	°

PROCEDIMENTO**Cappesante**

Mondare le cappesante e conservarne solo i bulbi.

Un attimo prima di assemblare il piatto, cuocerle alla piastra in modo che siano ben dorate fuori e poco cotte all'interno.

Pure' di carciofi

Mondare i carciofi e confezionarli con l'olio di oliva e il sale.

Cuocere in un bagno termostato a 90°C per 45 minuti.

Ritirare la busta dal bagno e raffreddarla rapidamente nell'abbattitore di temperatura o in un bagnomaria con acqua e ghiaccio. Al momento di servire, rigenerare a 65°C. Aprire la busta, separare due carciofi e tagliarli in quarti. Con il resto, preparare un purè fine lavorandolo nel thermomix.

Condimento

Preparare il condimento mescolando l'olio di oliva con la soia e il miele.

Nougat di zenzero

Cuocere in una casseruola lo zucchero isomalt, il glucosio e il fondant fino a che prenderanno un colore dorato. Aggiungere immediatamente lo zenzero, mescolare bene e ritirare dal fuoco. Stendere uno strato sottilissimo di questo nougat su un slipat.

PRESENTAZIONE

Disporre sul piatto tre piccole porzioni di purè di carciofi. Collocare una cappesante su ognuno di essi. Condire le tre cappesante con l'olio di soia e il miele, aggiungere il fior di sale, il finocchio e un pezzettino di nougat di zenzero. Infine accompagnare con due quarti di carciofo.

OSSERVAZIONI

Con la cottura sottovuoto dei carciofi otteniamo una maggior concentrazione del sapore, e inoltre miglioriamo considerevolmente il colore, in quanto evitiamo l'ossidazione. Quando cuociamo delle verdure sottovuoto dobbiamo tener presente che la temperatura di cottura dovrà essere sempre superiore agli 85°C per poter modificare la cellulosa.

VONGOLE

con favette, agrumi, e mousse calda al bergamotto

INGREDIENTI 4 persone

24 vongole
250 g di favette verdi

Mousse di Bergamotto

1 tuorlo d'uovo
25 cl di olio di bergamotto
1 cucchiaino di succo di bergamotto

Salsa di mandarini

50 cl di succo di mandarini
1 dl di olio vergine di oliva
1 cucchiaino di cerfoglio tritato

Olio di bergamotto

25 cl di olio di oliva *arbequina*
la buccia di 2 bergamotti

OLIO DI BERGAMOTTO

CONFEZIONAMENTO	
Busta per la cottura	1 (20x30)
Busta termoretraibile per cottura	-
COTTURA	
Temperatura di cottura	60°C
Temperatura al cuore	-
Tempo di cottura	2 h
Cottura immediata	-
Cottura indiretta	°
Doppia cottura	-
Raffreddamento rapido	°

PROCEDIMENTO**Favette**

Sbollentare le favette in acqua e sale. Raffreddare e pelare.

Salsa di mandarini

In un pentolino ridurre il succo di mandarini a un terzo del suo volume. Aggiungere l'olio mescolando energicamente per ottenere un'emulsione. Alla fine aggiungere il cerfoglio tritato.

Olio di bergamotto

Confezionare sottovuoto l'olio di oliva e la pelle di bergamotto. Immergere la busta in un bagno termostato a 60°C per 2 ore.

Mousse di bergamotto

Emulsionare in caldo il tuorlo d'uovo con il succo di bergamotto e il sale. Aggiungere l'olio di bergamotto fino a montare una maionese e introdurla in un sifone. Tenere da parte in un bagnomaria a 50°C circa.

Vongole

Sbollentare le vongole per 10 secondi in acqua bollente, aprirle ed estrarle dalle valve.

PRESENTAZIONE

In un piatto fondo, collocare prima le favette e poi le vongole e nappare con salsa di mandarini.

Ricoprire con la maionese di bergamotto calda, che uscendo dal sifone avrà l'aspetto di una mousse.

OSSERVAZIONI

Il sottovuoto ci consente di effettuare una macerazione in caldo dell'olio con il bergamotto, che apporta le caratteristiche aromatiche. E' possibile anche cuocere le vongole sottovuoto con acqua di mare microfiltrata (in vendita presso i negozi di dietetica). La cottura si realizza a 70°C per 15 minuti. In tal modo otteniamo una semiconserva al naturale o in carpione (simile alle vongole in conserva) di una qualità eccezionale e con una conservabilità superiore rispetto al prodotto fresco (circa 7 giorni)

CREMA CATALANA

con infusione di fragole

INGREDIENTI 4 persone

Crema catalana

7,5dl di panna liquida
(36% di materia grassa)
2,5 dl di latte
11 tuorli d'uovo
150 gr di zucchero
2 baccelli di vaniglia

Infusione di fragole

500 gr. di fragole
50 gr. di zucchero

Gelato di cannella (per 1 lt)

570 gr. di latte
200 gr. di panna liquida.
50 gr. di zucchero invertito
100 gr. di zucchero
100 gr. di cannella in polvere
50 gr. di destrosio
6 gr. di stabilizzante

INFUSIONE DI FRAGOLE

CONFEZIONAMENTO	
Busta per la cottura (30X40)	1
Busta termoretraibile per cottura	-
COTTURA	
Temperatura di cottura	65°C
Temperatura al cuore	65°C
Tempo di cottura	45 min
Cottura immediata	-
Cottura indiretta	°
Doppia cottura	-
Raffreddamento rapido	°

PROCEDIMENTO**Crema catalana**

Bollire il latte, la panna e la vaniglia.

Ritirare dal fuoco e aggiungere i tuorli e lo zucchero, mescolando con una frusta. Passare il composto al colino cinese e versare poi in stampi singoli per crème caramel.

Cuocere in forno a 90°C per 45 minuti.

Infusione di fragole

Mondare le fragole e tagliarle in quarti.

Confezionarle sottovuoto assieme allo zucchero. Immergere in un bagno termostato a 65 °C per 45 min. Raffreddare rapidamente. Aprire la busta e filtrare per utilizzare il liquido delle fragole.

Gelato di cannella

Bollire il latte e la panna con lo zucchero invertito. Aggiungere lo zucchero, quindi il resto degli ingredienti. Cuocere il composto a bagnomaria fino a raggiungere gli 85°C e, di seguito, raffreddare. Lasciare in infusione in freddo per 12 ore prima di lavorare nella gelateria

PRESENTAZIONE

Servire in piatto fondo, collocando al centro della crema sformata. Caramellare la parte superiore con un po' di zucchero e l'aiuto di un cannello. Versare tutto attorno l'infusione di fragole. Possiamo rifinire il piatto coronando la crema con una quenelle di gelato di cannella e con qualche lamella di fragola disidratata tutto attorno alla crema.

OSSERVAZIONI

Qui usiamo il sottovuoto per provocare una sovraturazione della frutta in un'atmosfera chiusa che impedisce l'evaporazione. Così possiamo estrarre il succo delle fragole con una cottura dolce.

BANANA

flambè con sorbetto di cioccolato bianco e rum

INGREDIENTI 4 persone

Banana

150gr. di zucchero
 50 gr. di glucosio
 200 gr. di rum artigianale
 scorza di mezzo limone
 scorza di mezza arancia
 4 banane mature

Per il biscotto al rum

150 gr. di burro pomata
 110 gr. di zucchero a velo
 2 uova
 2 tuorli d'uovo
 200 gr. di farina
 2 gr. di lievito chimico

Sorbetto di cioccolato bianco e rum (per 2 lt)

12 dl di acqua
 100 gr. di zucchero.
 95 gr. di destrosio
 95 gr. di zucchero invertito
 10 gr. di stabilizzante
 500 gr. di cioccolato bianco
 60 gr. di zum

Meringa

100 gr. di chiare d'uovo
 150 gr. di zucchero

Altro

baccelli di vaniglia
 zucchero di melassa

BANANA

CONFEZIONAMENTO	
Busta per la cottura (12X20)	4
Busta termoretraibile per cottura	-
COTTURA	
Temperatura di cottura	65°C
Temperatura al cuore	65°C
Tempo di cottura	20 min
Cottura immediata	°
Cottura indiretta	-
Doppia cottura	-
Raffreddamento rapido	-

PROCEDIMENTO**Banana**

Preparare un caramello con lo zucchero e il glucosio, aggiungere il rum e lasciar evaporare l'alcol. Aggiungere le scorze di agrumi, lasciar raffreddare, filtrare. Pelare le banane e confezionarle sottovuoto in buste singole con 50 gr. del caramello precedentemente preparato. Cuocere in un bagno termostato a 65 °C per 20 minuti.

Sorbetto di cioccolato bianco e rum

Mettere a bollire l'acqua con lo zucchero invertito. Quando bolle, ritirare dal fuoco e aggiungere lo zucchero, il destrosio e lo stabilizzante, mescolando fino a diluire il tutto. Incorporare il rum e il cioccolato bianco mescolando bene finchè il composto sarà omogeneo. Raffreddare e versare nella gelateria.

Biscotto al rum

Nella planetaria, mescolare il burro con lo zucchero vanigliato finchè il composto sarà ben amalgamato, aggiungere le uova e i tuorli uno alla volta, setacciare la farina con il lievito e aggiungere al resto degli ingredienti nella planetaria. Preparare una meringa con le chiare d'uovo e lo zucchero e incorporare delicatamente al composto della planetaria. Stendere su una teglia antiaderente e cuocere in forno a 160°C per 15 min. Quando si ritira dal forno, spennellare il biscotto caldo con rum.

PRESENTAZIONE

Tagliare il biscotto in quadrati di 3x3 cm e collocarne uno o due in ogni piatto. Disporre la banana tagliata a metà e ricoprirla con il sugo di cottura rimasto all'interno della busta. Formare una quenelle di sorbetto e collocarla su ogni quadrato di biscotto. Rifinire con qualche beccello di vaniglia sul sorbetto e una striscia di zucchero di melassa sul lato.

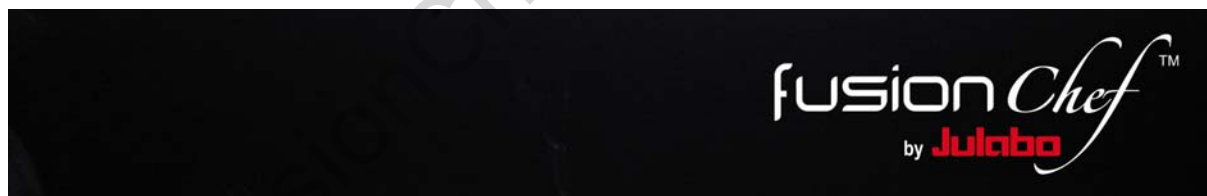
OSSERVAZIONI

Ricorriamo alla tecnica sottovuoto per cucinare la base di un dessert classico che tradizionalmente si fiammeggia in padella, procedimento aggressivo per il prodotto, perché l'eccesso di temperatura lo scompone. La cottura sottovuoto a bassa temperatura ci dà invece la possibilità di cuocere la banana in modo più omogeneo mentre mantiene perfettamente la sua forma e di ottenere una consistenza più tenera. Inoltre, ci apporta una maggiore integrazione degli elementi complementari, consentendoci di recuperarli sotto forma di salsa.

La **premium sous-vide collection** di Julabo con la linea **fusionChef** composta dai suoi 2 modelli di punta

PEARL & DIAMOND

vi consente di fare tutto questo con la **massima precisione**, in **assoluta sicurezza**, con **praticità e facilità d'uso** e manutenzione per diversi anni a costi decisamente abbordabili e rapidamente ammortizzabili, consentendovi pertanto di **migliorare il vostro lavoro**, il servizio e la soddisfazione del cliente e non certo meno importante, di **migliorare i vostri margini di guadagno**.



Si ringrazia per la bibliografia :

- La Cucina SOTTOVUOTO di Joan Roca & Salvador Brugués
Montagud Editores
- Cottura a bassa temperatura Manzo e Vitello di Marco Pirotta
I Tecnici collana a cura di Allan Bay – Edizioni Reed Gourmet