

# Sous vide entrecôte met choronsaus, frit en little gems

Tim Peter Thierry op 27/02/2023

## Choronsaus bij steak

### Ingrediënten

- 4 [eidooiers](#)
- 300 g [boter op kamertemperatuur \(zacht\)](#)
- 1 el tomatenconcentraat
- 3 [tomaten](#)
- 1 extra klont [boter](#)
- peper en zout
- 1 bot [dragon](#)
- 200 ml [azijn](#)
- 1 scheut water

Een choronsaus is een getomateerde béarnaisesaus. Als basis gebruik je een gastrique.

1. Begin met een eenvoudige gastrique als basis voor de saus. Hak hiervoor de dragonblaadjes fijn.
2. Breng azijn aan de kook. Voeg de gehakte dragon toe en zet het vuur uit.
3. Verwijder het kroontje van de tomaten. Kerf een kruis in de tomaten. Doe tien tellen in kokend water. Schrik dadelijk in koud water. Verwijder de pel, snij in partjes en verwijder ook de zaadjes. Snij het vruchtvlees tenslotte in blokjes (=brunoise).
4. Stoof de blokjes aan in een klontje boter. Voeg het tomatenconcentraat toe en roer onder elkaar. Kruid met peper en zout. Zet opzij.
5. Doe voor de saus vier dooiers in een pan. Kruid met peper en zout. Voeg een scheutje water toe. Klop alles mooi los.
6. Zet de sauspan op het vuur en klop nu stevig in een acht. Draai af en toe de pan. Klop tot een stevige sabayon. Haal van het vuur. Klop even verder; zodat het niet aankeekt.
7. Voeg klontje per klontje de zachte boter toe en klop verder. Kruid met peper en zout. Voeg de gestoofde tomatenblokjes toe.
8. Zeef de azijn en voeg enkel de fijngehakte dragon toe aan de saus. Meng onder elkaar.
9. **Tip:** de saus kan je au bain-marie kort even warm houden. Let op dat ze niet begint te schiften.

## Sous vide temperaturen en tijdentabel.

**Givan van Souvy 13 januari 2021 Leestijd: 15 minuten**

Bij sous vide koken zijn er twee belangrijke elementen: tijd en temperatuur. Hoe lang iets gegaard moet worden is afhankelijk van de dikte. Elk product heeft een ideale kerntemperatuur om te garen. Aangezien er meer dan 100 ingrediënten sous vide gegaard kunnen worden, is een tabel voor sous vide temperaturen en tijden praktisch. Elk onderdeel in deze tabel is getest, zodat je zelf geen onderzoek meer hoeft te doen.

De tijden in de tabel zijn gebaseerd op de minimale kooktijd, daarnaast is de tijd afhankelijk van de dikte van het product dat je sous vide wil bereiden. De gegeven temperatuur is gebaseerd op het gemiddelde voor dat product. Smaken verschillen, dus gebruik de onderstaande tabellen om tot jouw eigen voorkeur te komen qua temperatuur en tijd. Waar de een zijn biefstuk medium perfect vindt, op een temperatuur van 58°C, heeft de ander de voorkeur voor een medium-rare biefstuk op een temperatuur van 53°C. Dat is het uitzonderlijke wat de precisie van [sous vide koken](#) te bieden heeft.

Tip: Bij elk product is een bepaalde dikte aangegeven, mocht het product in dikte afwijken dan geldt de volgende verhouding: 2 x de dikte → de tijd x 4 Let op: De temperatuur en tijd is afhankelijk van de dikte van het ingrediënt en hoe gaar je deze wenst, de gegeven temperatuur en tijd is een richtlijn.

Sous vide lam Soort vlees	°C	°F	Dikte cm	Dikte inch	Tijd
Lam staartstuk	58	136	4	1,6	60 min
Lam tong	70	158	2,5	1	24 uur
Lam zwezerik	62	143	2,5	1	90 min
Lamsfilet	60	140	2	0,8	30 min
Lamshart	80	176	2,5	1	12 uur
Lamskotelet	55	131	5	2	60 min
Lamsschouder	70	158	2,5	1	17 uur

### Sous vide temperaturen varken

Soort vlees	°C	°F	Dikte cm	Dikte inch	Tijd
Achterham	65	149	8	2,4	12 uur
<a href="#">Buikspek</a>	80	176	3	1,2	12 uur
<a href="#">Spareribs</a>	74	131	5	2	8 uur
Speenvarken been	62	143	3	1,2	48 uur
<a href="#">Varkenshaas</a>	55	131	2,5	1	90 min
Varkenskotelet	62	143,6	2,5	1	60 min
Varkens lende	60,5	140,9	2	0,8	20 min
Varkensnek	68	154	3	1,2	24 uur
<a href="#">Varkensschouder (pulled pork)</a>	70	158	2,5	1	18 ur
Varkensstaart	70	158	2	0,8	48 uur
Varkenswang	70	158	2	0,8	24 uur

### Sous vide temperaturen kalf

Soort vlees	°C	°F	Dikte cm	Dikte inch	Tijd
Kalfs rib-eye	55	131	4	1,6	75 min
Kalfs T-bone	55	131	3	1,4	90 min
Kalfsfilet	57	134	3	1,4	60 min
Kalfskotelet	56	132	10	4	3 uur
Kalfsschenkel	55	131	3	1,4	80 min
Kalfstong	70	158	2,5	1	21 uur
Kalfswang	78	172	5	2	12 uur
Kalfszwezerik	63	145	2	0,8	90 min

### Sous vide temperaturen rund

Soort vlees	°C	°F	Dikte cm	Dikte inch	Tijd
<a href="#">Bavette</a>	56	131	3	1,4	2 uur
Biefstuk – Well done	68	154,4	2,5	1	50 min
Biefstuk – Medium	61	141,8	2,5	1	50 min

Biefstuk – Medium rare	55	131	2,5	1	50 min
Biefstuk – Rare	51	123,8	2,5	1	50 min
<a href="#">Brisket</a>	64	147	4	1,6	48 uur
<a href="#">Burger</a>	56	143	3	1,4	90 min
<a href="#">Diamanthaas</a>	54	129,2	2	1,4	80 min
Gehaktbal	62	143	3	2,8	2 uur
Ossenhaas	52	149	2,5	1,4	2 uur
<a href="#">Ribeye</a>	53,8	129	5	1	40 min
<a href="#">Rump steak</a>	55	131	2	0,8	45 min
Runderfilet	55	131	3	2	60 min
Runderschenkel	78	172	2,5	2	8 uur
Rundertong	80	176	2,5	1	20 uur
Runderwang	62	143	5	2	60 uur
Schouderkarbonade	56	132	2	0,8	4 uur
<a href="#">Short rib</a>	74	131	3	1,4	24 uur

### **Sous vide temperaturen gevogelte.**

Het is bij gevogelte vooral van belang dat het, over het algemeen, niet te lang wordt bereid. Gevogelte raakt namelijk snel droog bij een traditionele bereiding. Om deze reden is de sous vide kooktechniek een goede oplossing. Daarbij maakt het namelijk niet uit als het product langer gaart in de [sous vide bak](#).

De bouten en poten van gevogelte moeten langer worden gegaard dan bijvoorbeeld filets en lever, aangezien dit spieren zijn die het dier veel heeE gebruikt. Dit vlees bevat veel bindweefsel, wat het vlees taai maakt. Door het gevogelte langere tijd te bereiden wordt dit bindweefsel langzaam afgebroken, met een mals eindresultaat als gevolg.

Soort vlees	°C	°F	Dikte cm	Dikte inch	Tijd
<a href="#">Duivenborst</a>	58	136,4	1	0,4	20 min
<a href="#">Eendenborst</a>	57	134,6	2,5	1	60 min
Eendenbout	70	158	7	2,7	16 uur
Fazantborst	62	143,6	2,5	1	40 min
Fazantbout	76	168,8	5	2	12 uur
Gans	60	140	2	0,8	2 uur
Ganzenlever	58	136,4	2	0,8	20 min
Kalkoenbout	75	167	7	2,7	7 uur
<a href="#">Kipfilet</a>	64	146,3	3	1,2	60 min
<a href="#">Kippendij</a>	65	149	3	1,2	60 min
Kwartel	64	147,2	5	2	60 min
Kwartelbout	63	145	1	0,4	3 uur
<a href="#">Parelhoen</a>	65	149	3	1,2	1,5 uur
Patrijs	56	132,8	2,5	1	25 min

### **Sous vide temperaturen wild**

Iedereen kan wild bereiden. Hertenvlees is vergelijkbaar met rundvlees, maar dan vele malen smaakvoller. De natuurlijke smaak van wild in combinatie met de vergelijkbare bereiding van rundvlees maakt het een aantrekkelijke vleessoort. Het wildseizoen start jaarlijks op 15 oktober en loopt tot 31 december.

Dat is hét moment om in plaats van rund te kiezen voor bijvoorbeeld een smaakvolle eendenborst. De echte vleesliefhebber kan daarom niet wachten op de start van het wildseizoen. Door het wild sous vide te bereiden is het een koud kunstje. Hierdoor vraagt het bereiden van wild namelijk niet meer om meer kennis en kunde van de kok.

Soort vlees	°C	°F	Dikte cm	Dikte inch	Tijd
Bizon	56	132,8	2,5	1	28 uur
Haasfilet	60	140	2	0,8	15 min
Hertenbout	55	131	3	1,4	80 min
Hertenlende	58	136,4	2	0,8	50 min
Konijnfilet	64	147,2	2	0,8	12 min
Ree	53	127	2	0,8	90 min
Zwijnenrug	56,5	133,7	2	0,8	90 min
Zwijnwang	62,5	144,5	2,5	1	18 uur

### Sous vide temperaturen vis

Bij het Sous Vide bereiden van vis is het belangrijk om erop te letten dat je de vis portioneert alvorens deze te garen, als je achteraf gaat portioneren valt de vis namelijk uit elkaar. 50 graden / 122 Fahrenheit is een temperatuur die bij bijna elke vis een goed resultaat oplevert, wijk hier niet teveel van af.

Soort vis	°C	°F	Dikte cm	Dikte inch	Tijd
<a href="#">Coquilles</a>	52	122	1,5	0,6	40 min
Forel	52	125,5	2,5	1	25 min
<a href="#">Garnaal</a>	54	129,2	2	0,8	25 min
Heilbot	55	131	2,5	1	30 min
Inktvis	77	170,6	Groot	Groot	5 uur
<a href="#">Kabeljauw</a>	50	113	2,5	1 inch	40 min
Kreeft (confit)	52	125,6	2	0,8	30 min
<a href="#">Kreeft (staart)</a>	55	139,1	2	0,8	15 min
Makreel	50	122	2	0,8	20 min
Rog	55	131	2	0,8	15 min
Roodbaars	50	122	2	0,8	20 min
<a href="#">Tonijn</a>	45	113	2,5	1	45 min
<a href="#">Zalm</a>	50	122	2,5	1	40 min
Zeeduivel	48	118,4	2,5	1	18 min

Zeewolf	52	125,6	2,5	1	20 min
Zalm	50	122	2,5	1	40 min
Zeeduivel	48	118,4	2,5	1	18 min

### Sous vide temperaturen groente

Het is bij het sous vide garen van groente belangrijk om na te gaan wat voor resultaat je wenst. Zo kun je ervoor kiezen om de groente kort, +/- 15 min, te garen voor een licht en knapperige resultaat en wat langer voor minder stevige groente.

Soort groente	°C	°F	Tijd
<a href="#">Aardappel</a>	90	194	60 min
Aardpeer	85	185	40 min
Artisjok	90	194	2 uur
<a href="#">Asperges</a>	88	190,4	20 min
Aubergine	85	185	45 min
<a href="#">Bieten</a>	90	194	60 min
Bloemkool	85	185	35 min
Bosui	90	192	45 min
<a href="#">Broccoli</a>	86	186,8	20 min
Champignons	85	185	60 min
Cherrytomaat	45	140	60 min
Erwten	85	185	60 min
Flespompoen	85	185	45 min
<a href="#">Groene asperge</a>	84	183,2	20 min
Knolraap	85	185	30 min
Mais	83,5	182,3	45 min
Pastinaak	83,5	182,3	75 min
<a href="#">Pompoen</a>	85	185	45 min
Prei	85	185	30 min
Radijs	85	185	40 min
Schorseneren	90	194	60 min
<a href="#">Ui</a>	85	185	90 min

<a href="#">Venkel</a>	85	185	45 min	
<a href="#">Witlof</a>	85	185	20 min	
<a href="#">Wortel</a>	85	185	60 min	
Wortelpeterselie	85	185	65 min	
Zilveruitje	85	185	4 uur	
<a href="#">Zoete aardappel</a>	85	185	40 min	