



## ■ Les 5 erreurs à éviter en cuisson sous vide en restauration

### Un guide pratique pour les chefs, restaurateurs et professionnels des métiers de bouche

Par OAFormation – Spécialiste de l'hygiène alimentaire et des techniques culinaires avancées

#### Introduction

La cuisson sous vide à juste température est devenue incontournable dans les cuisines professionnelles. Elle offre précision, régularité et valorisation des produits... **à condition d'être parfaitement maîtrisée.**

Mais attention : **des erreurs courantes peuvent compromettre la qualité de vos plats, mettre en danger la santé de vos clients et vous exposer à un contrôle sanitaire défavorable.**

Dans ce livret, nous avons compilé **les 5 erreurs les plus fréquentes** repérées lors de nos audits ou formations, avec pour chaque point :

- Une **explication claire du risque**
- Nos **conseils pratiques** pour sécuriser vos pratiques

---

#### ERREUR N°1 : Cuire à une température trop basse

##### Le problème :

Certaines viandes ou préparations sont cuites à des températures **inférieures à 54 °C**, souvent par méconnaissance ou recherche de textures plus tendres. Or, ces températures **ne garantissent pas la destruction des bactéries pathogènes.**

##### Notre conseil :

Respectez toujours les **températures minimales de sécurité** selon la réglementation (souvent  $\geq 63\text{ °C}$  pour les viandes de volaille, hachées, ou plats complets). Investissez dans une **sonde à cœur calibrée** pour valider chaque cuisson.

---

#### ERREUR N°2 : Oublier le refroidissement rapide

##### Le problème :

Un aliment cuit sous vide laissé à température ambiante ou refroidi trop lentement entre **+63 °C et +10 °C** entre dans une zone de danger microbiologique, **favorable à la prolifération bactérienne.**

##### Notre conseil :

Utilisez systématiquement une **cellule de refroidissement** pour abaisser rapidement la température à **+3 °C**. Notez l'heure de sortie cuisson / heure de fin de refroidissement pour traçabilité.

---

 **ERREUR N°3 : Mal gérer les DLC et la conservation**

 **Le problème :**

Certains professionnels attribuent des **DLC arbitraires** à leurs produits cuits sous vide, sans validation réelle ni prise en compte des facteurs de conservation.

 **Notre conseil :**

- Ne dépassez jamais **3 à 5 jours de conservation** à +3 °C, sauf validation microbiologique.
  - Étiquetez chaque sachet sous vide avec : nom du plat, date de fabrication, DLC, lot.
  - Conservez tous les produits finis à **0/+3 °C** dans un frigo distinct.
- 

 **ERREUR N°4 : Utiliser du matériel inadapté ou mal entretenu**

 **Le problème :**

Sacs non alimentaires, soudeuses à aspiration externe inefficaces, bains-marie non contrôlés... Le matériel inadapté compromet **l'étanchéité, la sécurité et la reproductibilité**.

 **Notre conseil :**

- Utilisez uniquement des **sacs sous vide aptes au contact alimentaire à chaud**
  - Entretenez les résistances et joints des soudeuses
  - Vérifiez **régulièrement la stabilité des températures** de cuisson avec un thermoplongeur précis ou un four vapeur calibré
- 

 **ERREUR N°5 : Ne pas intégrer la méthode dans votre PMS**

 **Le problème :**

La cuisson sous vide est souvent pratiquée sans être **intégrée officiellement au Plan de Maîtrise Sanitaire (PMS)**, ni dans les autocontrôles ou fiches de suivi HACCP.

 **Notre conseil :**

- Intégrez des **fiches de suivi spécifiques** à la cuisson sous vide : température, temps, refroidissement, DLC
- Formez vos équipes à la **traçabilité et aux procédures d'urgence** en cas d'écart
- Appuyez-vous sur votre **formation HACCP et cuisson juste température** pour construire ces outils

---

### **Besoin d'un accompagnement pour sécuriser vos pratiques ?**

Chez **OAFormation**, nous proposons des **formations opérationnelles** sur la cuisson sous vide et à juste température, adaptées à vos besoins :

- Formation en présentiel avec mise en pratique
- Intégration à votre PMS
- Attestation remise à chaque participant

 En savoir plus sur notre formation dédiée

 Contactez-nous pour organiser une session dans votre établissement

---

### **Bonus : Votre checklist sécurité cuisson sous vide**

- ✓ Cuisson  $\geq$  température cible réglementaire
  - ✓ Refroidissement rapide  $\leq +3$  °C
  - ✓ Étiquetage complet : date, DLC, lot
  - ✓ Conservation au froid stricte
  - ✓ Traçabilité enregistrée
  - ✓ Matériel vérifié et adapté
  - ✓ Personnel formé aux bonnes pratiques
- 

**OAFormation – Experts en hygiène alimentaire & techniques culinaires pour la restauration professionnelle**

 Basé à Lyon – Interventions partout en France

 [oaformation.com](https://oaformation.com) |  06.18.42.82.53 |  [contact@oaformation.com](mailto:contact@oaformation.com)