



## **Cuire à juste température dans le vieux Nice...**

**C'est dans le cadre de la cuisine ouverte du Comptoir du Marché, restaurant du Vieux Nice (06), que Camille Arnault organisait hier une formation aux techniques de cuisson sous-vide à juste température pour 8 chefs très motivés. Ce cours était animé par François Bataille, formateur spécialiste de la discipline et professeur de cuisine au Lycée Hôtelier de Toulouse.**

# Cuire sous-vide

Inventée il y a plus de 35 ans par des pionniers tels que **Georges Pralus** ou **Bruno Goussault**, la cuisson sous vide est encore peu pratiquée par les restaurateurs. Et pourtant, par son principe de cuire longtemps à des températures inférieures à 100 degrés, le plus souvent autour de 63°C, ce mode de cuisson apporte d'innombrables avantages à qui sait le maîtriser.

Par son respect de la teneur en vitamines des produits, l'apport d'une texture fondante, le maintien des qualités organoleptiques tout au long du stockage au froid positif, la cuisson sous-vide permet de cuisiner quand on en a le temps et de servir quand il le faut.

C'est ce qu'a expliqué hier François Bataille aux chefs stagiaires, dont la plupart officient dans les restaurants ouverts à Nice par **Armand Crespo** et ses associés (le Comptoir du Marché, le Peix, le Bistrot d'Antoine et le Bar des Oiseaux)

## Un matériel et des outils adaptés

Thermoplongeur (ou four vapeur), machine de mise sous vide, sacs et sachets spécialement étudiés, mousse rouge et sonde thermique sont les incontournables que doit posséder tout chef qui se lance dans la cuisson sous-vide. La société Milord, spécialiste du sous-vide depuis plus de 20 ans, est un partenaire apprécié qui accompagne ses clients sur toute la France.

## Contacts

### **Le Comptoir du Marché**

8, rue du marché

06300 Nice

Tél: 04 93 13 45 01

[Comptoir du marché](#)

### **Formation Cuisson et Conservation Sous-Vide**

Par **François Bataille**, partenaire Milord

[AJC-IHSA Cannes - Camille Arnault](#)

Tél: 09 83 02 31 13

### **François Bataille**

Tél: 07 70 55 39 85 **SAS Milord**

6 Route de Compiègne

60410 Verberie

Tél. 03 44 91 12 72

contact@milord.fr

[www.milord-sous-vide.com](http://www.milord-sous-vide.com)