
	Procedimento Operacional Padronizado (POP) de Análises Físico-Químicas	Documento nº 04	Nº Folha: 1 de 2	
		Emissão: 05/03/2008	Revisado: 02/06/2015	
Embalagem e Cocção do pescado em <i>Sous vide</i>				

1. Objetivo: elucidar o método *sous vide* de cocção para o pescado

2. Descrição: *Sous vide*, termo francês, que refere-se a um método de cocção, em embalagens plásticas seladas a vácuo, em temperaturas e tempos pré-estabelecidos.

3. Frequência e Responsabilidade: o procedimento deve ser realizado por pessoas treinadas, que tenham conhecimento em utilizar corretamente os equipamentos/utensílios envolvidos, tomando os devidos cuidados com os mesmos e com a sua própria segurança.

4. Princípio: *Sous vide* diferencia-se de métodos convencionais de cocção em dois quesitos fundamentais: (i) o alimento cru é selado a vácuo em sacolas plásticas e (ii) o alimento é cozido utilizando aquecimento precisamente controlado. A embalagem a vácuo previne a perda, por evaporação de componentes voláteis e de umidade durante o cozimento. O resultado é um alimento que mantém o *flavor* original da matéria prima. A selagem a vácuo também colabora no controle do crescimento de bactérias aeróbicas e permite a transferência eficiente de energia térmica da água (ou do vapor) para o alimento.

5. Equipamentos e Utensílios:

- 5.1. Banho – maria;
- 5.2. Sacola para embalagens a vácuo;
- 5.3. Facas;
- 5.4. Tábua de plástico rígido;
- 5.5. Máquina embaladeira a vácuo;
- 5.6. Pinças.



6. Temperos e condimentos

- 6.1. Manjericão fresco
- 6.2. Salsa fresca
- 6.3. Alecrim

7. Procedimento: O método *sous vide* desenvolve-se em três estágios: preparo para embalagem, embalagem e cocção .

7.1. Selecionar os filés ou postas de pescado.

Emitido por: Luciana Kimie Savay da Silva Revisado por: Aline C. Camargo e Suzan Blima P. Leite	Aprovado por: Luciana Kimie Savay da Silva e Cléo Carvalho
---	--

	Procedimento Operacional Padronizado (POP) de Análises Físico-Químicas	Documento nº 03	Nº Folha: 2 de 2	
		Emissão: 05/03/2008	Revisado: 02/06/2015	
Embalagem e Cocção do pescado em <i>Sous vide</i>				

- 7.2. Adicionar os temperos aos filés ou postas
- 7.3. Embalar em sacolas plásticas
- 7.4. Selar a embalagem a vácuo
- 7.5. Submetê-la à cocção em banho-maria conforme as tabelas 1 e 2 :

Tabela 1 - Temperaturas correspondentes a “mal passado”, “mal passado/ao ponto” e “ao ponto” para carne bovina e músculo de pescado

Mal Passado	Mal Passado/Ao Ponto	125°F (51,5°C)	130°F (54,5°C)	140°F (60°C)
Ao Ponto (Carne)				
Idem (Pescado)		110°F (43,5°C)	120°F (49°C)	140°F (60°C)

Tabela 2 - Temperaturas de cocção em banho-maria. Espessura x temperatura (os filés devem já estar aquecidos a 5°C)

Espessura	111°F	121°F	126°F	131°F	141°F
mm	44°C	49.5°C	52°C	55°C	60.5°C
5	2 min	2 min	2 min	2 min	2 min
10	7min	8min	8 min	8 min	8 min
15	17min	17min	17 min	18 min	18 min
20	30min	30min	31 min	31 min	32 min
25	46min	47min	48 min	48 min	49 min
30	1h:06m	1h:08m	1h:09 m	1h:09m	1h:11m
35	1h:30m	1h:32m	1h:33m	1h:34m	1h:36m
40	1h:57m	2h	2h:02m	2h:03m	2h:06m
45	2h:28m	2h:32m	2h:34m	2h:35m	2h:38m
50	3h:02m	3h:07m	3h:10m	3h:12m	3h:16m
55	3h:40m	3h:46m	3h:49m	3h:51m	3h:56m

- 7.6. Finalizar e servir

8. Referência

BALDWIN, Douglas. Guia Prático para Cozinhar em *Sous-vide*. **Gastronomy Lab**, São Paulo, p.1-35, 2005.

Emitido por: Luciana Kimie Savay da Silva Revisado por: Aline C. Camargo e Suzan Blima P. Leite	Aprovado por: Luciana Kimie Savay da Silva e Cléo Carvalho
--	---