



**3** WAYS  
TO COOK

**3** MODES  
DE CUISSON

# Recipe Guide | Guide de Recettes

Slow Cook | Temperature Probe | Sous Vide  
Mijotage | Sonde de Température | Cuisson Sous Vide



**3 WAYS  
TO COOK**

**3 MODES  
DE CUISSON**

# Recipe Guide / Guide de Recettes

**Slow Cook  
(Mijotage) ..... 4**

**Temperature Probe  
(Sonde de température) ..... 12**

**Sous Vide  
(Cuisson sous vide) ..... 18**

2

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced without written permission from the publisher, except for the inclusion of quotations in a media review. No liability is assumed with respect to the use of the information contained herein. Although every precaution has been taken in the preparation of this book, Spectrum Brands, Inc. assumes no responsibility for errors or omissions. Nor is any liability assumed for damages resulting from the use of the information contained herein.

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sans l'autorisation écrite de l'éditeur, à l'exception de citations dans une critique dans les médias. Aucune responsabilité n'est acceptée en ce qui concerne l'utilisation de l'information contenue dans le présent document. Bien que toutes les précautions aient été prises dans la préparation de ce livre, Spectrum Brands, Inc. décline toute responsabilité en cas d'erreur ou d'omission. De plus, l'entreprise ne pourra aucunement être tenue responsable de dommages résultant de l'utilisation de l'information qu'il contient.

Published in the united states of America by / Publié aux États-Unis d'Amérique par:

Spectrum Brands, Inc.  
Middleton, WI 53562

Printed in China / Imprimé en Chine

# Jerk Chicken

5	green onions, cut in 2.5 cm (1 inch) pieces	15	ml (1 Tbsp.) dry mustard	1	chicken (1.4-1.6 kg / 3-3.5 lbs.), cut up with the skin removed
3	jalapeño peppers, seeded and cut into 4 pieces	10	ml (2 tsp.) cinnamon	1	can (430 ml /14.5 oz.) chicken broth
1	large onion, quartered	10	ml (2 tsp.) tsp. nutmeg		
15	ml (1 Tbsp.) allspice	2.5	ml (½ tsp.) ground pepper		
		30	ml (2 Tbsp.) Balsamic Vinegar		
		30	ml (2 Tbsp.) soy sauce		

**Prep Time / Temps de préparation:**  
10 min

**Cook Time / Temps de cuisson:**  
3 hr

**Total Time / Temps total:**  
3 hr, 10 min

**Servings / Portions:**  
4



- Using a food processor or blender, combine green onions, jalapeño peppers, onion, allspice, dry mustard, cinnamon, nutmeg, pepper, Balsamic vinegar and soy sauce.
- Process to chop and blend well. Coat chicken pieces with mixture (it will be thick). Cover and marinate overnight in the refrigerator.
- Place chicken in your BLACK+DECKER™ Sous Vide Slow Cooker stoneware pot with marinade. Add chicken broth. Cover; cook on HIGH for 3 hours.

4. If desired, serve with rice and cooking sauce.

**TIP:** for thicker sauce, mix 1-2 Tbsp. of all-purpose flour with a little water, then add it to the sauce. Stir until the sauce thickens.

# Poulet Charqui

5	oignons verts, coupés en morceaux de 2,5 cm (1 po)	1	gros oignon, coupé en quartiers	10	ml (2 c. à thé) de cannelle	30	ml (2 c. à table) de sauce de soja
3	piments jalapenos épépinés, coupés en 4 morceaux	15	ml (1 c. à table) de piment de la Jamaïque	10	ml (2 c. à thé) de muscade	1	poulet de 1,4 à 1,6 kg (3 à 3,5 lb) découpé, sans la peau
		15	ml (1 c. à table) de moutarde sèche	2,5	ml (1/2 c. à thé) de poivre moulu	1	boîte de 430 ml (14,5 oz) de bouillon de poulet
				30	ml (2 c. à table) de vinaigre balsamique		

- À l'aide d'un robot culinaire ou d'un mélangeur, combiner les oignons verts, les piments jalapenos, l'oignon, le piment de la Jamaïque, la moutarde sèche, la cannelle, la muscade, le poivre, le vinaigre balsamique et la sauce de soja.
- Bien hacher et mélanger les ingrédients. Enduire les morceaux de poulet du mélange (celui-ci sera épais). Couvrir et laisser mariner toute une nuit au réfrigérateur.
- Disposer le poulet dans la cocotte en grès de la mijoteuse sous vide BLACK+DECKER™ et verser la marinade. Ajouter le bouillon de poulet. Couvrir et laisser mijoter à température élevée pendant 3 heures.

4. Servir sur du riz chaud et napper avec la sauce de cuisson, au goût.

**CONSEIL :** pour obtenir une sauce plus épaisse, mélanger de 15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) de farine tout usage avec un peu d'eau, puis l'ajouter à la sauce. Mélanger jusqu'à ce que la sauce épaississe.

# Beef Pot Roast

250 ml. (1 cup) beef broth  
 6 medium carrots,  
 cut in 6 cm (2 ½ inch) pieces  
 (about 500ml / 2 cups)  
 4 large cloves garlic, chopped  
 7.5 ml (1 ½ tsp.) Herbs de Provence

1.8 kg. (4 lb.) boneless  
 bottom round roast  
 1 bag (560g. /20 oz.) frozen pearl onions  
 1.25 ml (¼ tsp.) coarsely ground pepper  
 4 medium potatoes, quartered

2.5 ml (½ tsp.) salt  
 1 envelope beef  
 onion soup mix  
 2.5 ml (½ tsp.) dried thyme



**Prep Time / Temps de préparation:**  
10 min

**Cook Time / Temps de cuisson:**  
6 hr

**Total Time / Temps total:**  
6 hr, 10 min

**Servings / Portions:**  
10



1. Place half of the vegetables on bottom the BLACK+DECKER™ Sous Vide Slow Cooker stoneware pot. Season beef with salt and pepper. Place on top of vegetables.
2. Add remaining vegetables. Spread around roast.
3. In measuring cup or bowl, combine remaining ingredients; stir to blend. Pour over beef. Cover with glass lid.
4. Cook on LOW for 6 hours, until beef is tender.

# Bœuf braisé

250ml (1 tasse) de  
 bouillon de bœuf  
 6 carottes moyennes,  
 coupées en morceaux de  
 6 cm (2 1/2 po), soit  
 environ 500 ml (2 tasses)

4 grosses gousses d'ail,  
 hachées  
 7,5 ml (1 ½ c. à thé) d'herbes  
 de Provence  
 1,8 kg (4 lb) de rôti  
 d'extérieur de ronde  
 désossé

1 sac de 560 g (20 oz)  
 de petits oignons  
 blancs congelés  
 1,25 ml (¼ c. à thé) de poivre  
 moulu grossièrement  
 4 pommes de terre  
 moyennes, coupées  
 en quartiers

2,5 ml (½ c. à thé) de sel  
 1 enveloppe de mélange  
 de soupe à l'oignon et  
 au bœuf  
 2,5 ml (½ c. à thé) de  
 thym séché

1. Disposer la moitié des légumes au fond de la cocotte en grès de la mijoteuse sous vide BLACK+DECKER™. Saler et poivrer le bœuf. Disposer le rôti sur les légumes.
2. Ajouter les légumes restants. Les répartir autour du rôti.

3. Dans une tasse à mesurer ou un bol, combiner les ingrédients restants et bien mélanger. Verser sur le bœuf. Mettre le couvercle en verre.
4. Laisser mijoter à basse température pendant 6 heures, jusqu'à ce que le bœuf soit tendre.

# Shredded Pork Sandwiches

2 large Vidalia onions, thinly sliced	250 ml. (1 cup) barbecue sauce	30 ml (2 Tbsp.) tomato paste
1.5 kg (3 ½ lb.) fresh pork butt or loin	250 ml. (1 cup) beef broth	Hamburger buns
2.5 ml (½ tsp.) salt	60 ml. (¼ cup) honey	Cole slaw
1.25 ml (¼ tsp.) coarse black pepper	60 ml. (¼ cup) fresh lime juice	
	60 ml. (¼ cup) spicy brown mustard	

**Prep Time / Temps de préparation:**  
12 min

**Cook Time / Temps de cuisson:**  
5 hr

**Total Time / Temps total:**  
5 hr, 12 min

**Servings / Portions:**  
12



1. Place onions in bottom of the BLACK+DECKER™ Sous Vide Slow Cooker stoneware pot. Season pork with salt and pepper and place on top of onions, fat side up.
2. In large measuring cup or bowl, combine remaining ingredients; stir to blend. Pour over pork.
3. Cover and cook on HIGH for 5 hours or until pork shreds easily when touched with a fork. Remove pork from cooking pot; let stand 5 min.
4. Using 2 forks, shred pork. Return the meat to the Sous Vide Slow Cooker.
5. Fill buns with pork and coleslaw.

## Sandwiches de porc effiloché

2 gros oignons Vidalia, tranchés finement	1,25 ml (¼ c. à thé) de poivre noir concassé	60 ml (¼ tasse) de miel	30 ml (2 c. à table) de pâte de tomates
1,5 kg (3 ½ lb) de soc ou de longe de porc frais	250 ml (1 tasse) de sauce barbecue	60 ml (¼ tasse) de jus de lime frais	Pains à hamburgers
2,5 ml (½ c. à thé) de sel	250 ml (1 tasse) de bouillon de bœuf	60 ml (¼ tasse) de moutarde cultivée épicée	Salade de chou

1. Disposer les oignons dans le fond de la cocotte en grès de la mijoteuse sous vide BLACK+DECKER™. Saler et poivrer le porc et le placer sur les oignons (côté gras vers le haut).
2. Dans une grande tasse à mesurer ou un bol, combiner le reste des ingrédients et mélanger. Verser sur le porc.
3. Couvrir et laisser mijoter à température élevée pendant 5 heures ou jusqu'à ce que le porc s'effiloche facilement à l'aide d'une fourchette. Retirer le porc de la cocotte; laisser reposer 5 minutes.
4. À l'aide de deux fourchettes, effiloche le porc. Remettre la viande dans la mijoteuse.
5. Remplir les pains de porc et de salade de chou.

# Mac and Cheese

2.5 ml (½ tsp.) blackpepper  
60 ml (4 Tbsp.) butter  
450 g (16 oz) box elbow macaroni  
500 ml. (2 cups) shredded mild cheddar

500 ml. (2 cups) 2% milk  
5 ml (1 tsp.) salt  
500 ml. (2 cups) shredded sharp cheddar  
500 ml. (2 cups) water



**Prep Time / Temps de préparation:** 15 min | **Cook Time / Temps de cuisson:** 2 hr, 30 min | **Total Time / Temps total:** 2 hr, 45 min | **Servings / Portions:** 6



1. Bring a pot of salted water to a boil and cook the macaroni according to package directions. Drain the macaroni.
2. Grease the BLACK+DECKER™ Sous Vide Slow Cooker with cooking spray and pour in the cooked macaroni. Stir in the butter until melted.
3. Add the remaining ingredients to the Sous Vide Slow Cooker and stir to combine.
4. Place the lid on the slow cooker. Cook for 2-3 hours on low, stirring occasionally.
5. Top with additional cheese, if desired, and enjoy!

**TIP:** Add sautéed bread crumbs for extra flair!

## Macaroni au fromage

2,5 ml (½ c. à thé) de poivre noir  
60 ml (4 c. à table) de beurre

450 g (16 oz) boîte de macaroni  
500 ml (2 tasses) de cheddar doux râpé en filaments

500 ml (2 tasses) de lait 2 %  
5 ml (1 c. à thé) de sel  
500 ml (2 tasses) de cheddar fort râpé en filaments

1. Amener à ébullition une casserole d'eau salée et faire cuire les macaronis en suivant les instructions sur l'emballage. Égoutter les macaronis.
2. Graisser la mijoteuse sous vide BLACK+DECKER™ avec un aérosol de cuisson et verser le macaroni cuit. Incorporer le beurre jusqu'à ce qu'il soit fondu.
3. Ajouter les ingrédients restants dans la mijoteuse et remuer pour mélanger.
4. Placer le couvercle sur la mijoteuse. Laisser cuire pendant 2 à 3 heures à basse température, en remuant de temps en temps.
5. Ajouter du fromage, si désiré, et c'est prêt!

**CONSEIL :** Ajouter de la chapelure sautée pour encore plus de goût!

# Pork Carnitas

1.8 kg (4 Lbs.) boneless pork shoulder	2 bay leaves	30 ml (2 Tbsp.) olive oil
1 yellow onion, quartered	15ml (1 Tbsp.) kosher salt	12 tortillas for serving
5 garlic cloves, smashed	2.5 ml (½ tsp.) black pepper	3 limes for topping
1 orange, quartered	15ml (1 Tbsp.) ground cumin	60 ml (¼ cup) cilantro, chopped for topping
1 cinnamon stick, broken into a few pieces	15ml (1 Tbsp.) ground coriander	Cheese for topping
	15ml (1 Tbsp.) dried oregano	Salsa or Pico de Gallo for topping



<b>Prep Time / Temps de préparation:</b>	<b>Cook Time / Temps de cuisson:</b>	<b>Total Time / Temps total:</b>	<b>Servings / Portions:</b>
30 min	8-10 hr	8-11 hr	8



1. In a small bowl stir together the salt, pepper, cumin, coriander, and oregano. Set aside.
2. Place the whole pork shoulder in the BLACK+DECKER™ Sous Vide Slow Cooker. Sprinkle the spice mix over the roast. Add onion, garlic, cinnamon stick, and bay leaves around the roast. Squeeze the juice out of the orange over everything in the Sous Vide Slow Cooker and toss in the juiced orange quarters.
3. Put the lid on the slow cooker and insert the temperature probe into the roast as close to the center of the roast as possible. On the control panel press the Temp Probe button then push the up or down arrows to set the temperature to 180°F. Press start.

**NOTE:** The Sous Vide Slow Cooker will stay on until you stop it. The longer you can leave the roast in the Sous Vide Slow Cooker the more tender and moist it will be.

5. Once done, pull the roast out of the Sous Vide Slow Cooker and place on a cutting board. Be careful, this may fall apart as you are pulling it out. Discard the aromatics (onion, orange, bay leaves etc.) and reserve some of the juice to pour over the pork after you shred it. Shred the roast with forks and place in a bowl; add reserved juice to the bowl and stir.
6. Serve carnitas in a tortilla wrap and top with a squeeze of lime, cilantro, cheese and salsa.

## Carnitas de porc

1,8 kg (4 lb) d'épaule de porc désossée	1 bâton de cannelle, cassé en quelques morceaux	15 ml (1 c. à table) de cumin moulu	12 tortillas pour le service
1 oignon jaune coupé en quartiers	2 feuilles de laurier	15 ml (1 c. à table) de coriandre moulue	3 limes pour la garniture
5 gousses d'ail écrasées	15 ml (1 c. à table) de sel casher	15 ml (1 c. à table) d'origan séché	60 ml (¼ tasse) de coriandre, hachée pour la garniture
1 orange, en quartiers	2,5 ml (½ c. à thé) de poivre noir	30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive	Fromage pour la garniture
			Salsa ou pico de gallo pour la garniture

1. Dans un petit bol, mélanger le sel, le poivre, le cumin, la coriandre et l'origan. Réserver.
2. Placer l'épaule de porc entière dans la mijoteuse sous vide BLACK+DECKER™. Saupoudrer le mélange d'épices sur le rôti. Ajouter l'oignon, l'ail, le bâton de cannelle et les feuilles de laurier autour du rôti. Presser le jus de l'orange sur tout le contenu de la mijoteuse sous vide et y jeter les quartiers d'orange pressés.
3. Placer le couvercle sur la mijoteuse et insérer la sonde thermique aussi près que possible du centre du porc. Sur le panneau de commande, appuyer sur le bouton Temp Probe (sonde thermique), puis sur les flèches pointant vers le haut et le bas pour régler la température à 82 °C (180 °F). Appuyer sur Start (démarrer).

**REMARQUE :** La mijoteuse sous vide restera allumée jusqu'à ce que vous l'arrêtiez. Plus le rôti restera longtemps dans la mijoteuse sous vide, plus il sera tendre et juteux.

5. Une fois la cuisson terminée, sortir le rôti de la mijoteuse sous vide et le placer sur une planche à découper. Faire preuve de prudence puisque des morceaux pourraient se détacher du rôti en le sortant. Jeter les ingrédients aromatiques (oignon, orange, feuilles de laurier, etc.) et réserver une partie du jus pour le verser sur le porc après l'avoir effiloché. Effiloche le rôti avec des fourchettes et le placer dans un bol. Ajouter le jus réservé dans le bol et mélanger.
6. Servir les carnitas dans une tortilla et garnir d'un peu de jus de lime, de coriandre, de fromage et de salsa.

# Roast Beef

4-6 lbs. beef roast (ribeye roast, top round roast, sirloin roast)

10 ml (2 tsp.) granulated garlic

Salt and pepper to taste

8 bakery style hoagie rolls

60 ml (4 Tbsp.) prepared horseradish

30 ml (2 Tbsp.) apple cider vinegar

125 ml. (½ cup) cup mayonnaise

250 ml. (1 cup) sour cream

Lettuce and tomatoes  
(sliced for sandwiches)



**Prep Time / Temps de préparation:**

10 min

**Cook Time / Temps de cuisson:**

6-10 hr

**Total Time / Temps total:**

6-11 hr

**Servings / Portions:**

8



1. Place the roast in the BLACK+DECKER™ Sous Vide Slow Cooker. Generously season the beef roast with salt and pepper. Sprinkle the garlic over the roast. Put the lid on the Sous Vide Slow Cooker and insert the temperature probe as close to the center of the roast as possible. Depending on the roast, you may need to set the roast on the included rack so you can get the temperature probe to the center of the roast.
2. Press the Temp Probe button and set the temperature to 140°F. Press start. The Sous Vide Slow Cooker will stay on until you stop it. The longer you can leave the roast in the Sous Vide Slow Cooker the more tender and moist it will be.

3. Once done, pull the roast out of the Sous Vide Slow Cooker and place on a cutting board. Allow the roast to sit for 5-10 minutes before slicing.
4. While the roast is resting combine the prepared horseradish, apple cider vinegar, mayonnaise, and sour cream in a medium bowl; set aside.

5. Thinly slice the roast and build your sandwich using the horseradish sauce, lettuce and tomatoes.

**NOTE:** Avoid a chuck roast for this recipe-these tend to be tougher and would not slice as nice for your sandwich.

# Rôti de bœuf

De 1,8 kg à 2,7 kg (de 4 à 6 lb)  
de rôti de bœuf (faux-filet,  
intérieur de ronde, surlonge)

10 ml (2 c. à thé) d'ail granulé

Sel et poivre au goût

8 pains à sous-mariner  
60 ml (4 c. à table) de  
raifort préparé

30 ml (2 c. à table) de vinaigre  
de cidre de pomme

125 ml (½ tasse) de mayonnaise

250ml (1 tasse) de crème sure

Laitue et tomates  
(tranchées pour les sandwiches)

1. Placer le rôti dans la mijoteuse sous vide BLACK+DECKER™. Saler et poivrer généreusement le rôti de bœuf. Saupoudrer l'ail sur le rôti. Placer le couvercle sur la mijoteuse sous vide et insérez la sonde thermique aussi près que possible du centre du rôti. Selon le rôti, il sera peut-être nécessaire de placer celui-ci sur le support inclus pour pouvoir placer la sonde thermique au centre du rôti.
2. Appuyer sur le bouton Temp Probe (sonde thermique) et régler la température à 60 °C (140 °F). Appuyer sur Start (démarrer). La mijoteuse sous vide restera allumée jusqu'à ce que vous l'arrêtiez. Plus le rôti restera longtemps dans la mijoteuse sous vide, plus il sera tendre et juteux.

3. Une fois la cuisson terminée, sortir le rôti de la mijoteuse sous vide et le placer sur une planche à découper. Laisser reposer le rôti pendant 5 à 10 minutes avant de le trancher.
4. Pendant que le rôti repose, mélanger le raifort préparé, le vinaigre de cidre, la mayonnaise et la crème sure dans un bol moyen; réserver.

5. Couper le rôti en tranches fines et préparer un sandwich en utilisant la sauce au raifort, la laitue et les tomates.

**REMARQUE :** Éviter d'utiliser le rôti de palette pour cette recette, car il a tendance à être plus dur et ne se trancherait pas aussi bien pour un sandwich.



# Whole Chicken

1.8-2.2 kg (4-5 Lbs.) whole chicken, neck and giblets removed from the cavity, patted dry

10 ml (2 tsp.) Herbs de Provence  
10 ml (2 tsp.) granulated garlic, divided

10 ml (2 tsp.) salt, divided  
5 ml (1 tsp.) divided Paprika



**Prep Time / Temps de préparation:**  
10 min

**Cook Time / Temps de cuisson:**  
6-8 hr

**Total Time / Temps total:**  
6-8 hr

**Servings / Portions:**  
4



1. Combine the Herbs de Provence, 1 tsp. granulated garlic, 1 tsp salt and ½ tsp pepper in a small bowl.
2. Place the chicken in the BLACK+DECKER™ Sous Vide Slow Cooker. Sprinkle the seasoning mix over the whole chicken, rubbing under the skin to help season the roast. Then sprinkle some paprika over the roast to add some color.
3. Put the lid on the Sous Vide Slow Cooker and insert the temperature probe into the roast as close to the center of the roast as possible. There are three holes around the lid to help make this easier. You can latch the lid on, but it is not necessary. On the control panel press the Temp Probe button then push the up or down arrows to set the temperature to 165° F. Press start.

4. The Sous Vide Slow Cooker will stay on until you stop it. I would not recommend leaving the chicken in for over 8 hours because it gets so tender and juicy that it will fall apart and be very hard to get out of the Sous Vide Slow Cooker.
5. Once done, pull the roast out of the Sous Vide Slow Cooker and place on a cutting board. Let the roast rest for 5-10 minutes.

# Poulet Entier

1,8 à 2,2 kg (4 à 5 lb) de poulet entier avec cou et abats sortis de la cavité, épongés

10 ml (2 c. à thé) d'herbes de Provence  
10 ml (2 c. à thé) d'ail granulé, divisé  
10 ml (2 c. à thé) de sel, divisé

5 ml (1 c. à thé) de poivre, divisé  
Paprika

1. Mélanger les herbes de Provence, 5 ml (1 c. à thé) d'ail granulé, 5 ml (1 c. à thé) de sel et 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poivre dans un petit bol.
2. Placer le poulet dans la mijoteuse Sous Vide BLACK+DECKER™. Saupoudrer le mélange d'assaisonnement sur le poulet entier en frottant sous la peau pour optimiser l'assaisonnement. Ensuite, saupoudrer un peu de paprika sur le dessus pour ajouter de la couleur.
3. Placer le couvercle sur la mijoteuse et insérer la sonde thermique aussi près que possible du centre du poulet. Il y a trois trous autour du couvercle pour faciliter l'insertion de la sonde thermique. Il est possible de verrouiller le couvercle, mais ce n'est pas nécessaire. Sur le panneau de commande,

appuyer sur le bouton « Temp Probe » (sonde thermique), puis sur les flèches orientées vers le haut et le bas pour régler la température à 74 °C (165 °F). Appuyer sur « Start » (démarrer).

4. La mijoteuse Sous Vide restera activée jusqu'à ce que vous l'arrêtiez. Je ne recommande pas de laisser le poulet dans la mijoteuse Sous Vide pendant plus de 8 heures, car il serait tellement tendre et juteux qu'il pourrait se défaire et être très difficile à sortir de l'appareil.
5. Une fois la cuisson terminée, sortir le poulet de la mijoteuse Sous Vide et le placer sur une planche à découper. Laisser reposer le poulet pendant 5 à 10 minutes.

# Provencal Pork Chops

4 Ribeye pork chops  
(about 2.5cm / 1 in. thick)  
30 ml (2 Tbsp.) dried Herbs de Provence

2 cloves of garlic,  
mashed to a paste  
Salt and pepper to taste



**Prep Time / Temps de préparation:**  
10 min

**Cook Time / Temps de cuisson:**  
1 hr

**Total Time / Temps total:**  
1 hr, 10 min

**Servings / Portions:**  
4

1. Fill the BLACK+DECKER™ Sous Vide Slow Cooker two thirds full with hot tap water, put the cover on the Sous Vide Slow Cooker. Then insert the temperature probe into the water through the hole in the handle of the lid. Set the temperature to 130°F and the time for 1 hour.
2. While the water heats, spread the garlic paste on the pork chops and season with Herbs de Provence and salt and pepper. Place the pork in individual zip top bags.
3. Press out as much air from the bag as possible and zip almost closed. Once the water is heated, place the bags in the water, until pork is almost completely submerged to get out as much air as possible and then zip the rest of the way closed. Be careful to not get water into the bag.

**TIP:** Use the included rack helps keep the pork chops under water. You may need to add more water to submerge the meat. Make sure it is hot tap water so the temperature does not dip down too much.

**SEAR THE MEAT:** Once the pork has finished cooking carefully remove it from the bag and set it on a cutting board. In a cast iron skillet heat a few Tbsp. of olive oil over high heat. Once the oil starts to smoke sear the pork in the pan for about 3-4 minutes per side. Allow the pork to rest for about 5 minutes before serving.

**NOTE:** The higher the temperature you want to cook the meat the longer it will take the slow cooker to heat up. Depending on how hot your tap water gets you may need to heat water up on the stove or in a kettle before pouring into the Sous Vide Slow Cooker.

## Côtelettes de porc à la provençale

4 côtelettes de faux-filet de porc  
(environ un pouce d'épaisseur)

30 ml (2 c. à table) d'herbes  
de Provence séchées

2 gousses d'ail réduites en purée  
Sel et poivre au goût

1. Remplir les deux tiers de la mijoteuse sous vide BLACK+DECKER™ avec de l'eau chaude du robinet, mettre le couvercle. Ensuite, insérer la sonde thermique dans l'eau par le trou de la poignée du couvercle. Régler la température à 54 °C (130 °F) et le temps de cuisson à 1 heure.
2. Pendant que l'eau chauffe, étaler la purée d'ail sur les côtelettes de porc et assaisonner avec des herbes de Provence, du sel et du poivre. Placer les morceaux de porc dans des sacs individuels à fermeture à glissière.
3. Presser les sacs pour faire sortir le plus d'air possible et refermer presque entièrement les sacs. Une fois que l'eau est chauffée, placer les sacs dans l'eau jusqu'à ce que le porc soit complètement submergé pour faire sortir le plus d'air possible, puis bien refermer les sacs.

**CONSEIL :** Veiller à ne pas mettre de l'eau dans les sacs. L'utilisation du support inclus aide à garder les biftecks submergés. Il pourrait être nécessaire d'ajouter de l'eau pour submerger les côtelettes de porc. S'assurer qu'il s'agit bien d'eau chaude du robinet afin de ne pas trop abaisser la température.

**SAISIR LA VIANDE :** une fois le porc cuit, le retirer du sac avec précaution et le placer sur une planche à découper. Dans une poêle en fonte, faire chauffer quelques cuillerées à table d'huile d'olive à feu vif. Une fois que l'huile se met à fumer; saisir le porc dans la poêle de 3 à 4 minutes environ de chaque côté. Laisser reposer le porc pendant environ 5 minutes avant de le servir.

**REMARQUE :** Plus la température de cuisson désirée est élevée, plus il faudra du temps pour que la mijoteuse chauffe. Selon la température de l'eau du robinet, il pourrait être nécessaire de chauffer l'eau sur le poêle ou dans une bouilloire avant de la verser dans la mijoteuse sous vide.

# Sous Vide Steak

4 Ribeye steaks  
(between 170-280 g /6-10 oz. each)

4 cloves fresh garlic  
Salt and pepper for seasoning

Prep Time / Temps de préparation:  
5 min

Cook Time / Temps de cuisson:  
1 hr, 5 min

Total Time / Temps total:  
1 hr, 10 min

Servings / Portions:  
4



1. Fill the BLACK+DECKER™ Sous Vide Slow Cooker two thirds full with hot tap water, put the cover on the Sous Vide Slow Cooker. Then insert the temperature probe into the water through the hole in the handle of the lid. Set the temperature to 132°F and the time for 1 hour.
2. While the water heats, generously season the steaks with salt and pepper. Place the steaks in individual zip top bags. Thinly slice the garlic, and place one sliced clove on top of each steak.
3. Press out as much air from the bag as possible and zip close. Once the water is heated, place the airtight bags in the water, until steak is completely submerged.

**TIP:** Use the included rack helps keep the steaks under water. You may need to add more water to submerge the steaks. Make sure it is hot tap water so the temperature does not dip down too much.

**SEAR THE MEAT:** Once the steak has finished cooking, remove it from the bag and place on a large cutting board. In a cast iron skillet, heat a few tablespoons of oil over high heat. Once the oil is very hot; sear the meat in the pan for about 2-4 minutes per side. Allow the steak to rest for 5 minutes before slicing.

**NOTE:** The higher the temperature you want to cook the meat the longer it will take the slow cooker to heat up. Depending on how hot your tap water gets you may need to heat water up on the stove or in a kettle before pouring into the Sous Vide Slow Cooker.

## Bifteck sous vide

4 biftecks de faux-filet (entre 170 gr et 280 gr (6 et 10 oz) chacun)

4 gousses d'ail frais  
Sel et poivre pour l'assaisonnement

1. Remplir les deux tiers de la mijoteuse sous vide BLACK+DECKER™ avec de l'eau chaude du robinet, mettre le couvercle. Ensuite, insérer la sonde thermique dans l'eau par le trou de la poignée du couvercle. Régler la température à 56 °C (132 °F) et le temps de cuisson à 1 heure.
2. Pendant que l'eau chauffe, saler et poivrer généreusement les biftecks. Placer les biftecks dans des sacs individuels à fermeture à glissière. Trancher finement l'ail et placer une gousse en tranches sur chaque bifteck.
3. Presser les sacs pour faire sortir le plus d'air possible et bien refermer les sacs. Une fois que l'eau est chauffée, placer les sacs hermétiques dans l'eau jusqu'à ce que les biftecks soient entièrement submergés.

**CONSEIL :** L'utilisation du support inclus aide à garder les biftecks submergés. Il pourrait être nécessaire d'ajouter de l'eau pour submerger les biftecks. S'assurer qu'il s'agit bien d'eau chaude du robinet afin de ne pas trop abaisser la température.

**SAISIR LA VIANDE :** une fois la cuisson des biftecks terminée, les retirer de leur sac et les placer sur une grande planche à découper. Dans une poêle en fonte, faire chauffer quelques cuillerées à table d'huile à feu vif. Une fois que l'huile est très chaude, saisir la viande dans la poêle de 2 à 4 minutes environ de chaque côté. Laisser reposer le bifteck 5 minutes avant de le trancher.

**REMARQUE :** Plus la température de cuisson désirée est élevée, plus il faudra du temps pour que la mijoteuse chauffe. Selon la température de l'eau du robinet, il pourrait être nécessaire de chauffer l'eau sur le poêle ou dans une bouilloire avant de la verser dans la mijoteuse sous vide.

# 22 Maple and Thyme Chicken

0,9 kg (2 lbs.) chicken breast  
8 large sprigs fresh thyme

60 ml. (¼ cup) pure maple syrup  
Salt and pepper for seasoning

**Prep Time / Temps de préparation:**  
10 min

**Cook Time / Temps de cuisson:**  
2 hr

**Total Time / Temps total:**  
2 hr, 10 min

**Servings / Portions:**  
4



1. Fill the BLACK+DECKER™ Sous Vide Slow Cooker two thirds full with hot tap water, put the cover on the Sous Vide Slow Cooker. Then insert the temperature probe into the water through the hole in the handle of the lid. Set the temperature to 146°F and the time for 2 hours.
2. While the water heats, generously season the chicken with salt and pepper. Place the chicken in individual zip top bags.
3. Place the thyme on either side of the chicken and pour the maple syrup among the individually bagged chicken. Press out as much air from the bag as possible and zip close. Once the water is heated, place the airtight bags in the water, until chicken is completely submerged.

**TIP:** Use the included rack helps keep the chicken under water. You may need to add more water to submerge the chicken. Make sure it is hot tap water so the temperature does not dip down too much.

**SEAR THE MEAT:** Once the chicken has finished cooking, remove it from the bag, discarding the thyme and maple syrup, and place on a large cutting board. In a cast iron skillet, heat a few tablespoons of oil over high heat. Once the oil is very hot; sear the chicken in the pan for about 2-4 minutes per side. Allow the chicken to rest for 5 minutes before slicing.

**NOTE:** The higher the temperature you want to cook the meat the longer it will take the slow cooker to heat up. Depending on how hot your tap water gets you may need to heat water up on the stove or in a kettle before pouring into the Sous Vide Slow Cooker.

## Poulet au thym et à l'érable

0,9 kg (2 lb) de poitrine de poulet  
8 grandes tiges de thym frais

60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable pur  
Sel et poivre pour l'assaisonnement

1. Remplir les deux tiers de la mijoteuse sous vide BLACK+DECKER™ avec de l'eau chaude du robinet, mettre le couvercle. Ensuite, insérer la sonde thermique dans l'eau par le trou de la poignée du couvercle. Régler la température à 63 °C (146 °F) et le temps de cuisson à 2 heures.
2. Pendant que l'eau chauffe, saler et poivrer généreusement le poulet. Placer les morceaux de poulet dans des sacs individuels à fermeture à glissière.
3. Placer le thym de chaque côté du poulet et verser le sirop d'érable sur les morceaux de poulet emballés individuellement. Presser le sac pour faire sortir le plus d'air possible et bien refermer le sac. Une fois que l'eau est chauffée, placer les sacs hermétiques dans l'eau jusqu'à ce que le poulet soit complètement submergé.

**CONSEIL :** L'utilisation du support inclus aide à garder le poulet submergé. Il pourrait être nécessaire d'ajouter de l'eau pour submerger le poulet. S'assurer qu'il s'agit bien d'eau chaude du robinet afin de ne pas trop abaisser la température.

**SAISIR LA VIANDE :** une fois la cuisson terminée, retirer le poulet des sacs et le placer sur une grande planche à découper. Jeter le thym et le sirop d'érable. Dans une poêle en fonte, faire chauffer quelques cuillerées à table d'huile à feu vif. Une fois que l'huile est très chaude, saisir le poulet dans la poêle de 2 à 4 minutes environ de chaque côté. Laisser reposer le poulet 5 minutes avant de le trancher.

**REMARQUE :** Plus la température de cuisson désirée est élevée, plus il faudra du temps pour que la mijoteuse chauffe. Selon la température de l'eau du robinet, il pourrait être nécessaire de chauffer l'eau sur le poêle ou dans une bouilloire avant de la verser dans la mijoteuse sous vide.



© 2019 The Black & Decker Corporation and/et Spectrum Brands, Inc.

Made in China | Fabriqué en Chine

BLACK+DECKER and the BLACK+DECKER logos and product names are trademarks of The Black & Decker Corporation, used under license. All rights reserved.

BLACK+DECKER et les logos et noms de produits BLACK+DECKER sont des marques de commerce de The Black & Decker Corporation, utilisées sous licence. Tous droits réservés.

All other marks are Trademarks of Spectrum Brands, Inc.

Toutes les autres marques sont des marques de commerce de Spectrum Brands, Inc.