



À VOS FRIGOS



GUIDE DE CONSERVATION

LA DÉSHYDRATATION



Pour
manger local
à l'année



DÉSHYDRATATION

LA MÉTHODE EN BREF

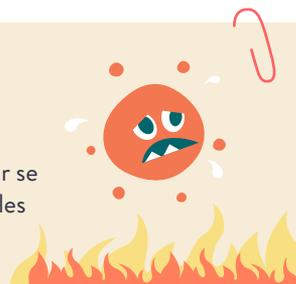
Moins répandue, la déshydratation est une méthode de conservation connue des adeptes de plein-air puisqu'elle permet de rendre facilement stockable et transportable presque n'importe quel aliment! Bonne nouvelle, elle peut se faire facilement à la maison avec un four ou un micro-ondes!



Conservation :
4 mois à 1 an

Comment ça fonctionne?

- L'eau contenue dans les aliments s'évapore : il ne reste qu'entre 5 à 20%.
- Les bactéries étouffent et n'ont plus de terrain pour se développer! Plus le taux d'humidité est bas, moins elles ont de chances de survie.



BIEN DÉSHYDRATER

Peu importe l'appareil utilisé, vous devez laver et sécher vos aliments puis les couper en tranches minces de 1 à 5 mm d'épaisseur. Utilisez une mandoline si vous en avez une.

Au déshydrateur

C'est la façon la plus efficace et la plus facile de déshydrater puisque l'appareil est autonome et moins énergivore qu'un grand four.

Référez-vous à une recette ou à la notice de votre appareil pour connaître le temps de cuisson de votre préparation.

Au four

Chauffez à basse température en laissant la porte légèrement ouverte pour permettre à l'humidité de s'échapper. Le temps de séchage est long et il faut donc vous assurer de pouvoir surveiller votre four jusqu'à la fin.

Au micro-ondes

Utilisez la fonction de décongélation en surveillant régulièrement pour que l'aliment ne cuise pas. Cette technique se prête aux petites quantités et permet par exemple de déshydrater des fines herbes en 2 ou 3 minutes!

BIEN CONSERVER LES ALIMENTS DÉSHYDRATÉS



- Laissez vos aliments refroidir complètement avant de les emballer pour éviter l'apparition de condensation et de moisissures!



- Entrez vos aliments déshydratés dans des contenants fermés (pots en verre, sacs ou plats hermétiques) afin de limiter le contact avec l'oxygène, grand destructeur d'aliment!

RÉHYDRATER LES ALIMENTS

Comme il s'agit de redonner de l'eau à vos aliments, il vous faudra simplement les faire tremper! Vous pouvez utiliser un bol d'eau au frigo pour quelques heures (ou toute une nuit) ou incorporer vos aliments déshydratés directement dans vos recettes qui contiennent de l'eau en quantité : soupe, bouillon, sauces, etc.

Vous vous en doutez, la texture des aliments réhydratés est bien différente de celle de l'aliment frais! Pour découvrir ces nouveaux goûts, vous pouvez mélanger dans la même recette un aliment sous ses différentes formes et partir à l'exploration culinaire!



Muesli aux pommes fraîches et pommes sèches



Pâtes aux tomates fraîches et tomates séchées aux aromates méditerranéens



Soupe aux champignons, poudre de poireaux séchés et brocoli frais

