

La technique de la déshydratation

Parfois, nous employons aussi le terme de séchage lorsque l'on parle de déshydratation.

C'est un procédé simple qui consiste à retirer l'eau des ingrédients par un procédé de ventilation d'air chaud. Cet air chaud va favoriser l'évaporation de l'eau et va permettre d'inhiber la prolifération des bactéries.

Pour rappel, vous pouvez tester la déshydratation dans votre four traditionnel, mais cela consommera plus d'énergie. Dans ce cas, ne pas oublier de laisser la porte entre-ouverte, coincée avec un bouchon en liège, pour faciliter l'évacuation de l'humidité.

Equipement nécessaire

Quelques instruments de découpe couteaux et mandoline

Cuillère à glace pour portionner équitablement

Au moins 3 feuilles Teflex en silicone pour les préparations liquides

Une spatule coudée pour étaler les pâtes à crackers

Un déshydrateur de qualité adapté à vos besoins et à votre espace

2 ou 3 grilles en inox si elles ne sont pas fournies avec votre appareil

Durée de conservation

La conservation peut s'étaler de quelques jours à plusieurs mois en fonction du résultat demandé et des conditions de stockage

Les avantages

Rallonge la durée de conservation

Facile et relativement simple à mettre en place

Peux de surveillance du processus

Préserve les valeurs nutritives des ingrédients

Recommandations

Les produits végétaux ou animaux destinés à la déshydratation doivent être de bonne qualité. On ne déshydrate pas des fruits abimés par exemple !

Il est préférable de laver et sécher les fruits et légumes avant de les détailler de façon régulière. Pour garder une couleur vive, il est conseillé de citronner la préparation.

Il faudra répartir délicatement les produits sur les différents plateaux et, en fonction du taux de remplissage, espacer les plateaux pour une bonne ventilation.

La durée de déshydratation devra prendre en compte plusieurs facteurs :

le type de fruit, de légume ou de produits animaux

la puissance du déshydrateur

la latitude sous laquelle vous déshydratez

le taux d'humidité ambiant

Plus l'environnement sera sec, plus la déshydratation sera réussie.

Voici quelques temps de déshydratation

Tomates: Couper en deux et faire sécher avec la peau en dessous. 60° pendant 2 heures puis 24 à 36 heures à 45°

Cerises: Retirer le noyau. Couper en deux et placer la peau en dessous. 60° 2 heures puis 20 à 25 heures à 45°

Fraises: Couper en tranches de 1/2 cm. 60° pendant 1 heures puis 7-15H à 45°

Poires: Peler si désiré. Couper en tranches de 1/2cm. 60° pendant 1 heures puis 8-15H à 45°

Pommes: Peler et couper en tranches ou en rondelles fines. 60° pendant 1 heures puis 7-15H à 45°

Raisins: Couper en deux .60° pendant 1 heures puis 22-30H à 45°

Champignons: Couper en tranches fines de la tête au pied. 60° pendant 1 heures puis 3-7H à 45°

Aubergines: Couper en tranches fines. 60° pendant 1 heures puis 4-8H à 45°

Oignons: Couper en tranches fines ou en rondelles.60° pendant 1 heures puis 7-10H à 45°

Le cuir de fruits

Le cuir de fruits est une compote de fruits, souvent sur une base de bananes bien mures et déshydraté sous forme de fines lamelles. On met les fruits dans un blender jusqu'à obtention d'une purée. On peut y ajouter des épices et du jus de citron pour garder les couleurs vives. On étale la compote sur des feuilles antiadhésives pour les déshydrater. Il ne faut pas décoller le cuir tant que la déshydratation n'est pas entièrement terminée.

Vous saurez que la déshydratation est terminée lorsqu'il n'y aura plus de taches plus foncées à la surface. Une fois déshydratée, la compote se présente comme une feuille souple que l'on peut rouler. Cela a goût de pâte de fruits.

Conservation

Une fois les déshydratations terminées, placer les aliments dans des contenants hermétiques ou sous vide. On les entrepose ensuite au frais, à l'abri de la lumière et de l'humidité. Il est possible de repasser au déshydrateur vos crackers pour leur redonner du croustillant.

J'ai congelé des prunes et des figues déshydratées et mises sous vide, elles étaient impeccables 2 ans après!

L'astuce en plus

Il est nécessaire de passer par l'étape 60° pendant une ou deux heures pour gagner du temps et optimiser le taux de réussite de vos déshydratations.