



## DESHYDRATATEUR

### SÉCHAGE DES FLEURS FRUITS et LÉGUMES

***Il ne faut jamais sécher de gros éléments épais  
et les "portions" doivent toujours être d'une épaisseur régulière***

***Dans tous les cas il faut laisser un espace entre les éléments pour que l'air circule bien***

#### MÉTHODE :

Si possible procurez vous un deshydratateur électrique : c'est très fonctionnel . Les paniers sont pratiques et aucun insecte ni aucune poussière ne rentrent à l'intérieur pendant le séchage . La régularité du séchage donne des produits plus réguliers

A défaut utilisez le séchage mode LVC : posez vos végétaux à sécher en une seule couche et sans qu'ils se touchent dans des plateaux en plastique bien nets (passés à l'eau javellisée puis bien séchés ) . Recouvrez d'une mousseline qui ne touche pas les plantes ( un vieux rideau lessivé et bien sec fera l'affaire )

Posez les plateaux sur les barres horizontales d'un sèche linge . Le tout au soleil . Rentrez le tout si le temps "se brouille" à l'intérieur et ressortez après l'alerte .

Tous les soirs rentrez les à l'intérieur car avec le soir tombe le "serein" et cette humidité , même faible perturberait le séchage , voir provoquerait des moisissures . Or une plante mal séchée est impropre à la consommation : les moisissures qui s'y sont "attachées" peuvent être pathogènes de notre organisme .

Pour une très petite quantité, vous pouvez essayer de poser vos plantes sur du papier chiffon sur la plaque de verre de votre cher FAO . Couvrez d'une autre feuille . Mettez à four normal quelques secondes . Surveillez très souvent : il ne faut pas aller trop loin : vous risqueriez un incendie dans votre four : plantes et papiers trop secs s'enflammeraient spontanément

Dans tous les cas gardez les végétaux secs à l'abri de l'humidité et de la poussière . La meilleure technique ?? Un sac de toile suspendu au plafond . Dans une pièce "circulée" mettez en plus un petit chapeau de papier traversé par le cordon de suspension : les éventuelles poussières resteront sur le papier et l'air continuera à circuler dans vos sacs

#### QUELQUES EXEMPLES :

##### FLEURS :

***N'utilisez bien entendu que les fleurs du jardin ou au moins des "non traitées"***

Essayez les mini-roses de juin . Référez - vous aux photos . C'est très simple , mettez toujours le plus épais dessous ( d'où arrive le mouvement d'air) donc ici la queue peut permettre de "caler" les corolles : l'air circulera bien . ça marche aussi pour des fleurs plus grosses entières ce sera juste plus long .

Gardez les produits secs bien à l'abri et vous aurez de quoi faire toute l'année "boulhons" ( et mouillements divers) et de délicieuses tisanes

Vous souhaitez faire des fleurs "givrées" ??? Préparez deux soucoupes avec un blanc d'oeuf juste fouettés à la fourchette dans la première et du gros sucre cristallisé dans l'autre . Malheureusement on ne trouve plus de gros sucre cristal de nos jours . Dommage car l'effet est plus joli . Avec un pinceau silicone passez le haut de pétales au blanc d'oeuf puis retournez la corolle dans la sucre secouez un peu . Faites sécher assez longtemps . la fleur cristallisée décorera vos dessert d'une élégante façon . Et lorsqu'il s'agit d'une fleur comestible en plus c'est bon

### PLANTES CONDIMENTAIRES :

#### **N'utilisez bien entendu que les plantes du jardin ou au moins des “non traitées”**

Se traitent exactement comme les fleurs et se conservent de la même façon . Toutefois, comme vous serez appelé à en utiliser souvent et près de sources d'humidité, stockez les donc dans des bocaux bien fermés (type bocaux avec couvercle à vis faciles à utiliser ) .

Testez le persil ou le fenouil pas exemple : Un peu de produit sec écrasé entre les doigts au dernier moment sur un plat qui fume : c'est ... génial ( Mettez un couvercle: quelques secondes suffisent pour que la plante se réhydrate avec la vapeur qui se dégage )

### LES FRUITS ET LÉGUMES

Passez par l'étape découpage en tranches régulières . Bien sûr si vous êtes un spécialiste de la mandoline c'est idéal puisque vous pouvez régler l'épaisseur de coupe . Plus c'est fin bien sûr plus ça sèche vite mais toutefois les orange par exemple mettront plus longtemps mais des tranches moins fines seront plus “solides” et plus décoratives . Vous pourrez même vous en servir pour faire un “mobile” qui embaumera votre entrée à l'arrivée de vos invités !

Pour le céleri en revanche des tranches de 2 mm seront parfaites . Mettez les aussitôt dans un sac avec un peu de vinaigre d'alcool secouez bien : quelques soient la durée du séchage vos “pétales” de céleri resteront blancs . Voilà de délicieux niamaniamas pour les “sans sel” ... et pour les autres car c'est très original et fort bon . NB Mon cher vieux hibou” déteste le céleri cuit (potage, gratin) et a aimé mes “pétales de céleri” ! Mettez en donc quelques uns dans votre bouquet garni ( pot au feu, daube) et vous verrez que c'est délicieux

### **NOTES TECHNIQUES:**

Dans tous les cas gardez les végétaux secs à l'abri de l'humidité et de la poussière . La meilleure technique ?? Un sac de toile suspendu au plafond . Dans une pièce “circulée” mettez en plus un petit chapeau de papier traversé par le cordon de suspension : les éventuelles poussières resteront sur le papier et l'air continuera à circuler dans vos sacs

### **NOTES DIÉTÉTIQUES**

Pourvu que le produit de base soit autorisé dans le régime , la technique est valable pour tous , alors pour une fois la formule sera très optimiste

**ON FE CA KOI KON VEU AVE CA KOI KON A**