



FRUITS SÉCHÉS

POMMES ET POIRES SÉCHÉES

Ces fruits séchés seront bien sûr délicieux en tant que tels en particulier ré-hydratés dans des desserts ou des pâtisseries mais goûtez-les "nature" :de délicieux "bonbecs" quand même bien moins dangereux que les "chozancouleurs" des rayons de super-marché pour nos petits ... et les grands gourmands

NB : A toutes fins utiles revoyez donc les fiches LVC : "sechage et sacs à herbes" et : "sechage vegetaux".

INGRÉDIENTS:

pommes(note 1)

poires(note 2)

vinaigre d'alcool (dit à cornichons)

Eventuellement de la Poudre de Perlimpimpin de Noël

MÉTHODE:

Préparation des fruits

Dans tous les cas prévoyez de l'eau fortement vinaigrée au vinaigre d'alcool (dit à cornichons) dans une grande jatte

Coupez des tranches de fruits bien régulière (pour un séchage régulier) et mettez-les aussitôt au fur et à mesure dans l'eau vinaigrée : vos fruits ainsi traités ne noirciront pas puisqu'il seront à l'abri de l'air dans un milieu acide



coupez les pommes lavées en tranches



videz-les une par une avec le vide-pommes



faire de même pour les poires

Posez vos tranches sur le découpoir de LVC et avec votre vide-pomme enlevez le coeur de chaque tranche



rangez les tranches sur les plateaux ()



faire sécher le coeur sur de la gaze



fruits séchant sur des plateaux différents

Avant de sécher vos rondelles de fruits vous pouvez, si vous le souhaitez, les épicer avec votre poudre de Perlimpimpin de Noël

T.S.V.P -->>

Pour bien répartir le épices, comme d'habitude, mettez-les dans le sac à épices de LVC avec la poudre , secouez . Simple non ??

Il ne vous reste plus qu'à les faire sécher



NB :GARDEZ soigneusement ces petits coeurs : vous les sécherez posés sur une gaze en même temps que vos rondelles de fruits (voir les deux dernières photos sur la page précédente) .

Vous aurez un merveilleux produit pour faire prendre vos confits et confitures qui remplacera avantageusement les produits industriels sans aucun additif chimique et avec une grande efficacité

Séchage s:

La méthode la plus basique et classique ? Inspirez-vous de l'ancienne technique de séchage des prunes de Damas devenant des "pruneaux" : séchage au soleil sur des claies (les profidoux) !

Plus "moderne" les "confidoux" ayant disparus , posez les tranches de fruits, séchées sur un linge, rangées dans des plateaux de plastique à claire-voie (type les plateaux bleus de champignons) . Couvrez soigneusement d'un rideau qui empêchera insectes et feuilles portées par le vent de toucher vos fruits et mettez le tout au grand soleil . Pensez à la mettre par exemple sur les fils d'un sèche-linge (type "tanker") car ainsi l'air passera aussi dessous!!! Le problème est bien sûr la sécurité de l'ensoleillement et de la ventilation . Nos anciens rentraient les claies des pruneaux tous les soirs avant que le "serein" ne tombe, au plus tard au coucher du soleil . Faites de même. Technique très "écologique", économique mais longue et exige beau temps et surveillance attentive

Et puis on eut l'idée d'aider la nature avec du feu ! Le four du boulanger lorsque le four refroidissait, puis le four de la "cuisinière" de Mamy et ça marchait. Là aussi, il fallait une extrême surveillance pour avoir des produits réguliers. C'est ainsi que des fours, puis des étuves électriques apparurent plus fiables grâce à la température constante .

Chez vous utilisez donc un four à chaleur tournante à faible température (il ne faut pas les "cuire") ... et pensez à laisser un morceaux de bambou vert pour maintenir la porte à peine entrebâillée pour que la vapeur d'évaporation puisse s'évacuer

La méthode moderne ? Utilisez votre deshydrateur électrique .

Si vous voulez garder vos tranches le plus claires possible, essuyez soigneusement les tranches puis passez leur un film de vinaigre au pinceau avant séchage.

Mettez les tranches côte à côte : même si elles se touchent peu importe . En se desséchant elles vont "racornir", diminuer de volume et l'air passera très bien . Pensez, si vous avez plusieurs plateaux à inverser le plateaux de temps en temps pour un séchage bien régulier

UN TRUC : ne mettez pas si possible pomme et poires sur le même plateau car vos avez des produits finis qui se ressemblent beaucoup d'aspect ... mais pas d'utilisation ni de goût

Stockage des fruits secs :

Classique : voir la fiche LVC : "[sechage et sacs à herbes](#)" . Vous mettez vos fruits dans les sacs et par sécurité vous mettez un petit chapeau de papier au dessus (enfilé dans la ficelle de suspension du sac) qui protégera sac et contenu de la poussière . Dans une pièce sèche les fruits finiront de se désécher sans dommages . Même trop secs ils seront encore impeccables

Plus "pratiques" car le degré hygrométrique du fruit sera constant : les "boîtes" (des bocaux avec capsule à vis) . Vous stériliserez vos pots à l'avance pour qu'ils soient bien secs et propres lors de l'utilisation . Fermez bien le bouchon .

T.S.V.P -->>

Et rangez-les dans votre étagère "fleurs et fruits secs"



NB : Pensez à bien étiquetez vos bocaux car bien souvent les produits "finis" se ressemblent

Plus tard vous ne vous ne vous rappellerez plus ce que contient le bocal lorsque vous l'utiliserez !!



NOTES TECHNIQUES:

Rien de bien particulier suivez la méthode choisie et tout ira bien . Maintenez simplement le séchage "continu" .En effet , par exemple pour un séchage au soleil, une "réhydratation", même partielle comme le "serein" (la rosée du soir) gacherait définitivement votre séchage

N'importe quel éleveur vous dira que le foin mouillé par un petit orage en été ne "vaut" plus rien pour les bêtes ... mais vous me direz qu'il y a des bêtes qui ont le palais plus fin que certains humains !

UTILISATIONS

Classiques des fruits secs , réhydratés dans des compotes, des biscuits secs, des gâteaux, des cakes d'hiver bien sûr .

Pensez à les utiliser intacts ou réduits en poudres dans vos "moulins de LVC" dans votre cuisine dans des sauces en particulier où elles donneront un parfum, un "je-ne-sais-quoi", qui mettra plein d'étoiles dans vos assiettes

De délicieuses boissons infusés pour des tisanes très parfumées ... et vitaminées . Bien chaudes en hiver elles vous réchaufferont et glacées en été elles vous désaltéreront

Un mélange de vos fruits secs à choisir en fonction de vos goûts coupés en petits bouts dans votre thé préféré vous donnera un thé particulièrement savoureux ... et original. Essayez donc avec les pommes dans un thé noir ... et "sucrez" éventuellement avec un rien de miel ou un peu de sucre brut : aussi savoureux chaud que glacé sous la tonnelle

Et comme nous en parlions plus haut, à grignoter pour des "en-cas" bienvenus en cas de "petit creux" ou de "coup-de pompe" et puis aussi, tout simplement comme les "bonbecs" de nos grand mères . Pas de produits chimiques, rien que du bonheur à partager avec les enfants, les amis , pendant une partie de carte, devant un bon film ... et comme savoureux "niamaniamas" pour les "sans sel" pour un apéro

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" y en a pas : on en n'a pas mis!

Pour les "sans gluten" attention simplement : vous n' utiliserez que votre poudre à Perlimpimpin de ,Noël à vous sans gluten

Pour les "sans gras" sans aucun problèmes pour vous

Pour les "sans sucre" que vous dire ?? Vous le savez c'est pas pour vous ... encore que ... c'est moins dangereux que bien des "amuse-gueule" et confiseries "couleurées" du commerce !

Et puis vous connaissez ma formule :

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A