



## DESHYDRATEUR

### SÉCHAGE DES CALAMONDINS et CLÉMENTINES et autres agrumes

*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*

#### INGRÉDIENTS :

des calamondins, des clémentines ou des mandarines , voir des oranges

#### MÉTHODE :

Découpez vos fruits en tranches RÉGULIÈRES car le séchage sera d'autant meilleur que vos tranches seront bien régulières . Bien sûr si vous êtes un spécialiste de la mandoline : c'est idéal puisque vous pouvez régler l'épaisseur de coupe .



Enlevez soigneusement les pépins qui eux ne sauraient rester ! J'ai testé pour vous : les pépins d'agrumes ont abominables au goût et de plus ils contiennent des proportions d'acide cyanhydrique non négligeable alors sortez-les bien ... à fortiori si vous voulez par la suite utiliser vos fruits séchés dans des poudres en cuisine !

N B : Plus les tranches seront fines, bien sûr plus ça séchera vite mais, toutefois les oranges par exemple mettront plus longtemps certes., mais des tranches moins fines seront plus "solides" ... et plus décoratives . Vous pourrez même alors vous en servir pour faire un "mobile" qui embaumera votre entrée à l'arrivée de vos invités pour une fête !

Un TRUC LVC: Si vous avez découpé vos fruits dans un [découpoir de LVC](#) , récupérez le jus : il va corser délicieusement votre prochaine sauce légère de LVC !

#### SÉCHAGE :

##### Techniques anciennes :

On peut utiliser la méthode classique : dans des plateaux en grillage comme les "cledas" (claires de séchage) des pruneaux autrefois .

À défaut utilisez le séchage mode LVC : posez vos tranches 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 séchés) .

**T.S.V.P-->>**

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 par exemple. Le tout au soleil .

Si le temps "se brouille", rentrez le tout 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, et pour le goût et parce qu'elle ne présente plus de bonnes qualités sanitaires : les moisissures qui s'y sont "attachées" peuvent être pathogènes de notre organisme .

On peut activer le séchage et donc réduire au maximum les risques de mauvais séchages en mettant vos "clédas" dans un four chauffé à 65,70° . Laissez les fruits dans un four légèrement entre-baillé pour que l'humidité s'échappe naturellement. Au bout de 2 à 3 heures, sortez vos claies, couvrez-les d'un rideau propre afin d'éviter insectes et poussières. Laissez refroidir et recommencez le lendemain jusqu'à ce que les fruits vous semblent parfaitement secs à votre goût

### **Technique "moderne" :**

Pour une très petite quantité, vous pouvez essayer de poser vos plantes sur du papier-cuisson 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

Mais,

Si possible procurez-vous un deshydrateur électrique : c'est très fonctionnel . Les paniers sont pratiques et aucun insecte ni aucune poussière ne rentrent à l'intérieur pendant le séchage . Du reste à toutes fins utiles vous pouvez prévoir comme LVC un tulle (ou un morceau de rideau ... propre bien entendu!) à poser sur la dernière couche pour éviter toute chute accidentelle de poussière

La régularité du séchage donne des produits plus réguliers et plus colorés, moins "ternes"

**Dans tous les cas gardez vos fruits secs à l'abri de l'humidité et de la poussière ....**

### **NOTES TECHNIQUES:**

La meilleure technique de conservation ?? Un sac de toile suspendu au plafond (voir vos [sacs de séchage des plantes](#) ). Dans une pièce très "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

N B : Vous pouvez aussi conserver vos rondelles dans un bocal de verre avec bouchon à vis mais assurez-vous dans ce cas que la "caca", la "boîte" (le bocal ) est parfaitement sèche ... et les rondelles de fruits de même. Sinon il y a une forte probabilité que des moisissures puissent s'y développer ... et vous auriez bien travaillé pour rien !!

### **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 FÉ CA KOI KON VEU AVÉ CA KOI KON A**