

REGLES DE SECURITE

En respectant les normes de sécurité, le déshydrateur d'aliments est conçu pour servir pendant plusieurs années. Assurez vous de respecter certaines précautions lorsque vous utilisez l'appareil. Lisez toutes les instructions avant de l'utiliser.

1. Ne touchez pas la bobine chaude.
2. Ne touchez pas les surfaces chaudes.
3. Pour éviter les risques d'électrocution, ne plongez pas les fils électriques, ni les prises, ou le montage de base dans l'eau ou autre liquide.
4. Une surveillance attentive est nécessaire lorsque l'appareil est à proximité d'enfants, ou qu'il est utilisé par des enfants.
5. Débranchez lorsque vous n'utilisez pas l'appareil et avant de le laver.
6. Ne branchez pas le déshydrateur lorsque le couvercle est à l'envers (position de rangement), et ne renversez pas l'appareil tant qu'il n'est pas complètement refroidi.
7. N'utilisez pas l'appareil avec un fil ou une prise en mauvais état, ou après une mauvaise utilisation, ou si l'appareil a été abîmé d'une quelconque manière. Adressez vous au service compétent le plus proche pour révision, réparation, ou réglage.
8. L'utilisation d'accessoires non recommandés par le fabricant peuvent causer des dégâts.
9. Ne branchez pas l'appareil à l'extérieur.
10. Ne posez pas sur ou près de l'appareil un cuisinier à gaz ou électrique, ou dans un four chaud.
11. Pour nettoyer, essuyez avec un tissu ou une éponge humide et du savon doux.
12. Ne versez pas de liquide dans le déshydrateur.
13. N'utilisez pas l'appareil pour un usage différent de celui pour lequel il a été prévu.
14. Ne laissez pas pendre le fil contre le bord de la table, ou toucher une surface chaude.

Suivez toujours ces instructions pour un usage ménager.
N'utilisez pas de machine à vaisselle pour nettoyer le déshydrateur.

PRINCIPES DE LA DESHYDRATATION

Il n'y a pas de règles absolues mais quelques éléments à faire varier pour la déshydratation d'aliments. Le meilleur moyen de devenir un expert en déshydratation est de commencer par suivre les instructions puis de vous les réapproprier en fonction de vos résultats.

Noter certaines données est utile dans la déshydratation des aliments : poids de produits avant et après la déshydratation, le temps nécessaire pour la déshydratation. Ces informations peuvent apparaître sur les labels des produits

Des snacks et desserts sont quelques utilisations possibles des produits déshydratés. Après avoir trempé dans de l'eau, les fruits et légumes peuvent être utilisés dans les recettes de soupe, compote, salades. Ils peuvent aussi faire d'excellentes sauces.

La déshydratation est simple à réaliser, et ne nécessite que peu de matériel spécifique et ne demande qu'un minimum de place pour le rangement.

La déshydratation est une méthode de chauffage de la nourriture afin de faire évaporer l'humidité contenue dans les aliments et d'enlever la vapeur d'eau formée.

La plupart des produits dégagent de l'humidité dès les premiers moments du chauffage. C'est-à-dire qu'ils peuvent absorber une grande quantité de chaleur et donner beaucoup de vapeur d'eau tout en restant à une température bien en dessous de celle de l'évaporation de l'air.

PROCEDURE

Les fruits et les légumes sélectionnés pour la déshydratation doivent être de la meilleure qualité possible – frais et mûrs. Des produits de qualité inférieure ne donneront pas un résultat satisfaisant. Les produits pas assez mûrs manquent de goût et de couleur. Des produits trop mûrs seront soit durs et fibreux, soit mous.

Préparez les produits immédiatement après les avoir rassemblés et commencez la déshydratation. Nettoyez tous les fruits et légumes pour faire partir la saleté et les produits chimiques. Trier les fruits et légumes. Retirez la moisissure, les endroits abîmés, qui peuvent avoir un effet négatif sur toute la fournée.

Il est préférable d'éplucher et d'évider certains fruits pour une déshydratation plus rapide, et une consommation plus agréable. Les petits morceaux séchent plus vite et de façon plus uniforme que les grands morceaux.

TRAITEMENT PREALABLE

Les enzymes dans les fruits et les légumes sont responsables des changements de couleur et de goût pendant le mûrissement des fruits. Ces changements vont continuer pendant le séchage et le stockage des produits à moins de faire un pré-traitement sur les produits, pour ralentir l'activité des enzymes.

Blanchir aide à garder la couleur des légumes, et accélère le séchage. Blanchir permet aussi de conserver le goût pendant le stockage, et améliore la reconstitution des aliments à la cuisson.

Beaucoup de fruits peu colorés (surtout les pommes, abricots, pêches, nectarines, poires) ont tendance à noircir pendant le séchage et le stockage. Pour empêcher ça, il est possible de pré-traiter les fruits en les blanchissant, ou en les faisant tremper préalablement. L'efficacité du traitement dépend de la méthode utilisée.

Les fruits peuvent être trempés dans une des solutions suivantes :

_ le jus d'ananas ou de citron réduit le noircissement. Trempez les rondelles de fruit directement dans le jus pendant 2 minutes et placez les fruits sur les grilles. Vous pouvez aussi tremper les fruits dans du miel, des épices, du citron vert ou du jus d'orange, de la poudre de noix de coco... pour leur donner un parfum original.

_ le bisulfite de sodium. Dissolvez une cuillère à café de bisulfite de sodium dans un quart de litre d'eau. Tremper pendant 2 minutes les morceaux de fruits dans la solution. Ceci évite la perte de vitamine C et garde une belle coloration. Le bisulfite de sodium peut se trouver en pharmacie.

_ une solution de sel de table.

_ une solution d'acide ascorbique ou d'acide citrique. Les solutions commerciales contenant de l'acide ascorbique peuvent aussi être utilisées mais sont souvent moins efficaces.

Les fruits peuvent être blanchis à la vapeur d'eau mais on obtient généralement des fruits trop mous et difficile à transporter par cette technique.

Blanchir à l'aide de sirops peut aider à garder la couleur des fruits. Ce processus va confier les fruits.

Les fruits avec une peau épaisse (raisin, prune, cerises, figues, et baies) peuvent être blanchies à l'eau pour faire craquer la peau. Ceci permettra à l'humidité de sortir plus rapidement pendant le séchage.

Avant de mettre à déshydrater les fruits prétraités, enlever le surplus d'humidité en plaçant les fruits sur du papier absorbant, ou à l'aide d'un tissu propre. Les plateaux de séchage doivent être remplis avec une fine couche de fruits. Un morceau d'étamine peut être déposé sur les plateaux pour éviter que les fruits collent sur le plateau ou qu'ils passent à travers.

La quantité de fruits à sécher ne doit pas dépasser les trois quarts de la surface des plateaux, et un quart de l'espace libre entre deux plateaux.

REHYDRATATION DES FRUITS

Les aliments déshydratés doivent être réhydratés avant consommation. La plupart des fruits sont meilleurs sous leur forme séchée. Au contraire, la plupart des légumes sont plus appétissants une fois réhydratés.

Pour réhydrater les légumes, nettoyer simplement le produit dans de l'eau propre, puis mettez-les à tremper dans de l'eau froide et non salée, et couvrir. Laissez tremper pendant 2 à 8 heures, puis cuisinez les légumes dans cette même eau. Porter à ébullition, puis réduire le feu jusqu'à ce que ça soit cuit. Ajoutez du sel en fin de cuisson pour ne pas ralentir le processus de réhydratation.

Les aliments secs peuvent être réhydratés par trempage ou cuisson, ou les deux à la fois pour ressembler aux légumes frais. Pourtant certains aspects des aliments frais ne seront pas exactement les mêmes pour des aliments réhydratés.

La déshydratation ne supprime pas les bactéries, la moisissure. Il est donc possible que les fruits s'abîment suite à une macération prolongée des légumes dans de l'eau à température ambiante. Mettre au réfrigérateur si le temps de trempage est supérieur à 1 ou 2 heures.

Pour conserver les valeurs nutritives des aliments, garder le liquide restant après le trempage et la cuisson. Il remplacera l'eau demandée dans les recettes.

Une tasse de légumes secs équivaut à peu près à deux tasses de légumes reconstitués. Pour remplacer l'humidité enlevée des légumes, couvrir à peine avec de l'eau froide. Laisser tremper de 20 minutes à 2 heures. Pour cuisiner, porter les légumes à ébullition, puis laisser mijoter jusqu'à ce que ce soit cuit.

Une tasse de fruits secs équivaut à peu près à une tasse et demie de fruits réhydratés. Les couvrir à peine avec de l'eau. Il sera possible d'en rajouter par la suite. De 1 à 8 heures sont nécessaires pour réhydrater les fruits, selon le type de fruit, la taille des morceaux, et la température de l'eau (c'est plus rapide avec de l'eau chaude). Trop d'eau va donner des fruits avec moins de goût. Pour cuisiner les fruits, couvrir et laisser mijoter dans l'eau de trempage.

Vous pouvez utiliser les fruits et légumes réhydratés de nombreuses façons différentes.

Utilisez les fruits secs pour des snacks, des cookies...

Servez les fruits réhydratés dans des compotes ou des sauces. On peut aussi les incorporer dans des pains, omelettes, salades, tartes, milk-shakes, glaces, céréales...

Ajoutez les légumes secs dans les soupes, dans les snacks, et les légumes reconstitués dans des recettes de tourtes à la viande...

Pour une meilleure conservation, nous vous conseillons :

- _ blanchir pendant le temps recommandé
- _ conserver dans des boîtes, dans des endroits froids, secs, et noirs
- _ s'assurer régulièrement pendant le stockage que l'humidité n'a pas été réabsorbée.
- _ manger les aliments desséchés aussi rapidement que possible
- _ utiliser le liquide de réhydratation dans les recettes

SECHAGE

Le temps de séchage dépend du fruit ou du légume, de la taille des morceaux, et de la charge des différents plateaux.

Avant de tester pour vous rendre compte du stade de déshydratation, retirez quelques morceaux, et attendez quelques minutes pour qu'ils refroidissent. Les aliments chauds paraissent souvent plus mous et plus humides qu'une fois refroidis.

Les fruits et légumes doivent être suffisamment secs pour ne pas que des moisissures se développent pendant le stockage. Les légumes secs doivent être durs et cassants. Les fruits secs doivent ressembler à du cuir, et être souple. Pour le stockage à long terme, les fruits secs faits maison doivent être plus secs que ceux achetés dans le commerce.

EMBALLAGE ET CONSERVATION

Lorsque les fruits sont de taille différente, laissez les respirer pendant environ une semaine pour que l'humidité s'équilibre entre les différents morceaux. Pour une longue conservation, n'utilisez pas de récipients en aluminium ou en plastique. Mettre les récipients dans un endroit bien ventilé et protégé.

Laissez refroidir complètement avant d'emballer les aliments séchés. Faire des petits pots, pour les utiliser plus vite une fois ouverts.

Disposer de façon serrée les fruits et légumes à l'intérieur du pot, sans pour autant les écraser. Les pots en verre, les cartons résistants à l'humidité et à la vapeur d'eau, les sacs sont de très bons récipients.

Vérifier à peu près tous les mois l'état des conserves. Supprimer les éventuels morceaux abîmés, et stériliser le reste du pot. Pour stériliser, étaler les fruits et légumes sur du papier cuisson, les mettre au four pendant 15 minutes à 175°F. Remettre dans un bocal propre.

LES PLATEAUX

Le déshydrateur est conçu pour n'utiliser que la convection naturelle de l'air chaud pour faire sortir l'humidité des aliments. Les plateaux doivent tourner pendant le processus de déshydratation pour permettre une déshydratation uniforme. Les plateaux les plus bas sont plus exposés à l'air chaud, et les aliments y séchent donc mieux. Vous pouvez donc inverser la disposition des plateaux pendant la déshydratation.

IMPORTANT

1. Choisissez bien les fruits et légumes, vous obtiendrez un meilleur résultat.
2. Nettoyez bien les aliments, enlevez les endroits abîmés, pré-traitez les fruits et légumes, et assurez-vous de travailler avec des outils propres, et des mains propres.
3. Les différences dans le temps de séchage sont dues à des variations de l'humidité de l'air, des aliments, et de la taille des morceaux.

4. Laissez bien refroidir avant de tester l'humidité.
5. Les plateaux peuvent être remplis complètement, avec des morceaux qui se touchent mais ne se superposent pas.
6. De 6 à 10 % de l'humidité peut rester dans les aliments, sans pour autant risquer de s'abîmer.
7. Faites un roulement dans les plateaux si vous remarquez une déshydratation non-uniforme.
8. Pour enlever les noyaux et pépins des prunes, du raisin, des cerises... déshydrater à 50 %, puis enlever les noyaux. Ceci évite au jus de s'écouler .