

Sécher



Préparatifs

Tremper les fruits qui s'oxydent env. 2 min dans de l'eau citronnée; ainsi, ils gardent leur couleur.

Convient pour: pommes, bananes, poires, abricots et nectarines.

Eau citronnée: mélanger 1 litre d'eau et le jus de ½ citron dans une grande terrine, y plonger les fruits, égoutter après 1 à 2 min, éponger, sécher (photo 2 ou 3).



Séchage au four (chaleur tournante/air chaud)

Convient pour: fruits, légumes (surtout tomates), herbes, champignons. Les couper en morceaux de même taille. Préparer évent. les fruits (voir ci-dessus), tomates et légumes comme ci-dessous.

Important: contrôler la température; elle doit être inférieure à 70 °C, sinon la sur-face sèche trop vite, l'humidité ne peut plus sortir. Température idéale: 50 à 60 °C. Garder la porte du four entrouverte.



Séchage au dessiccateur

Convient pour: fruits, légumes, herbes, champignons. Tomates non pelées, coupées en deux. Pour un résultat uniforme, couper les denrées en morceaux de même taille.

Important: bien serrer les aliments à sécher sur les grilles du dessiccateur, car ils rétrécissent fortement. Remarque: interchanger les grilles régulièrement pour que le séchage soit uniforme.



Suggestions

- Sécher avec plusieurs plaques, au four à chaleur tournante ou à air chaud.
- Sécher durant la nuit, pour économiser du courant.
- Les aliments séchés doivent être secs de part en part et ne plus être spongieux. Fruits et tomates doivent être «coriaces», légumes et champignons, durs. Herbes, voir p. 2, photos 1 et 2.

500 g de tomates, épépinées,
en fines lanières

350 g de courgettes, en fines tranches

1 poivron, épépiné,
en fines lanières

répartir le tout sur 2 plaques chemisées de
papier à pâtisserie

600 g de carottes, grossièrement râpées

300 g de poireau, en fines lanières

200 g de céleri, grossièrement râpé

2 oignons, en fines lanières

1 bouquet de persil, grossièrement haché

2 c. à soupe de marjolaine,
grossièrement hachée

répartir le tout sur 2 plaques chemisées
de papier à pâtisserie



Sécher à l'air (1)

Convient pour: les herbes de cuisine.

Important: placer feuilles ou brins côte à côte sur une grille recouverte de papier absorbant. Sécher dans un endroit sec, si possible au soleil (plus rapide). Contrôler de temps en temps.

Test: les feuilles ou les brins sont suffisamment secs lorsqu'ils s'effritent légèrement entre les doigts ou sont très cassants.



Sécher à l'air (2)

Convient pour: herbes et piments, liés sans serrer en petits bouquets.

Important: suspendre dans un endroit sec, aéré et chaud (entre 20 et 32 °C).

Dès qu'ils sont secs (test: voir ci-dessus), les prendre et enlever la ficelle. Mettre les brins entiers, les feuilles ou les aiguilles détachées dans des petits sacs en toile ou des boîtes. Garder au sec et à l'obscurité.



Conservation

Après le séchage, bien refroidir les aliments séchés, les mettre dans des bocaux, des boîtes en tôle ou en plastique fermant bien, des petits sacs en toile ou en cellophane.

Important: garder au sec et à l'obscurité.

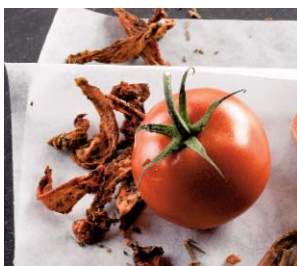
Conservation: env. 6 mois. Exception: tomates séchées, env. 4 mois.



Suggestions

– Vérifier l'humidité peu après avoir emballé les aliments séchés. Si de l'eau de condensation s'est formée, il faut sécher encore.

– Sécher les peaux ou les écorces des fruits (p.ex. pommes, agrumes non traités, p. 1. photo 2 ou 3), ajouter à un mélange de thé.



Tomates séchées

Préparation: env. 30 min. Séchage au four: env. 2½ heures. Pour env. 80 g

Mélanger, dans une terrine, 1 **gousse d'ail**, pressée, 2 c. à soupe de **marjolaine**, finement hachée, 1 c. à soupe de **romarin**, finement haché, et $\frac{3}{4}$ de c. à café de **sel de mer fin**. Peler 1½ kg de **tomates** (voir ci-dessous), les épépiner, les couper en huit. Les mettre dans la terrine, mélanger, répartir sur une plaque chemisée de papier à pâtisserie.

Séchage: env. 2½ heures à 100 °C au four à chaleur tournante ou à air chaud; garder la porte entrouverte avec le manche d'une spatule en bois. A la moitié du séchage, tourner les quartiers de tomate. Sortir du four, laisser refroidir.

Variante: séchage au dessiccateur

1 kg de **tomates** env. 30 sec dans de l'**eau bouillante**, les sortir à l'écumoire, faire refroidir tout de suite dans de l'eau glacée. Peler avec un couteau pointu.

