

# NOTICE D'UTILISATION

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 le 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 cuiseur 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. Triez 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 sèchent 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 bisulfate de sodium. Dissolvez une cuillère à café de bisulfate 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 bisulfate 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 confirmer 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

## 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 changer de place 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 sèchent donc mieux. Vous pouvez donc inverser la disposition des plateaux pendant la déshydratation.

Vous disposez avec l'appareil d'un plateau « souple », à utiliser avec les aliments « mous », peu compactes, des préparations de types purées et qui risquent de couler sur un autre plateau. Ce plateau souple doit venir se positionner sur un plateau rigide et c'est sur ce plateau souple que vous poserez vos fruits ou légumes « mous » à déshydrater.

## **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.

## **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 .

## RECETTES DE CUISINE

### FAIRE LES YAOURTS

1. Mettre 4 tasses de lait dans une casserole. Vous pouvez utiliser du lait en poudre reconstitué entier, écrémé, allégé ou dépourvu de graisse.
2. Réchauffer dans un fourneau et retirer avant ébullition.
3. Mélanger avec deux cuillérées à soupe de yaourt nature frais, acheté en magasin.
4. Verser le tout dans un pot à yaourt avec couvercle. Utiliser de préférence les pots de margarine et leurs couvercles, idéaux pour conserver le yaourt.
5. Laisser refroidir sur une étagère en hauteur pendant 8 heures, en laissant les pots au  $\frac{3}{4}$  ouverts.
6. Mettre au frais avant de consommer.

\* Vérifiez l'étiquette pour vous assurer que le produit est naturel, sans additifs ni pasteurisation après la transformation en yaourt.

Pour obtenir un goût légèrement sucré, ajoutez un peu de miel ou du sirop d'érable dans la mixture de lait avant d'autres éventuels ajouts.

### YAOURT AUX FRUITS CONGELE

4 pots lavés, des moitiés de fraises, des bananes tranchées ou des pêches pelées  
 $\frac{1}{4}$  de yaourt nature  
1 cuillère à soupe de vanille  
1 demi-coupe de sucre  
 $\frac{1}{4}$  de cuillérée à café de sel

Mettre les fruits dans un mixeur jusqu'à obtenir une purée (pour 3 pots). Mélanger sucre, vanille et sel dans un grand bol et remuer. Verser dans un gallon de congélateur. Recouvrir avec de la glace salée dans des proportions recommandées pour congélateur. Une fois le yaourt gelé, vider la saumure. Enlever le couvercle et racler le yaourt congelé du bol.

### SACHETS ET POT-POURRIS

Vous pouvez recréer et apprécier les parfums de printemps et d'été, quelles que soient les plantes odorantes de votre jardin, grâce au Déshydrateur Alimentaire Format Familial. Extraire les pétales de la fleur, les mettre sur un plateau de maille puis dans le Déshydrateur. Laisser sécher à l'air libre. Une fois bien sèches (au bout de cinq heures environ), conserver les pétales dans des récipients décoratifs ou des sachets et fermer avec un ruban. Vous pouvez accompagner les pétales avec des épices comme la cannelle en poudre, des clous de girofle entiers, un peu de romarin sec ou de la menthe pour diversifier. Il est préférable de conserver le récipient fermé jusqu'à obtenir un mélange des parfums.

## TABLEAU DE SÉCHAGE DES FRUITS

*Les durées sont approximatives. Les temps de séchage varient avec la température ambiante, l'humidité, le taux d'humidité du fruit et la manière dont il est coupé. La présence de jus naturels dans les aliments varie également. Enfin, le sucre contenu dans certains fruits tend à être plus collant que d'autres.*

<b>Fruit</b>	<b>Préparation</b>	<b>Test de séchage</b>	<b>Durée</b>
Pommes	Eplucher, dénoyauter et couper en tranches ou anneaux. Plonger dans le prétraitement pendant 2 minutes. Egoutter et mettre sur plateau.	Souple	4-15h
Abricots	Laisser sécher les moitiés, l'intérieur tournée vers l'extérieur, ou couper en quartiers. Utiliser le prétraitement pour garder la couleur sans pénétrer la peau du fruit.	Souple	8-36h
Bananes	Eplucher et couper en tranches de 1/3 cm.	Croquant	5-24h
Baies	Les fraises peuvent être coupées en tranches de 1 cm. Laisser les autres baies entières. Baigner les baies enduites de cire dans de l'eau bouillante.	Pas d'humidité visible	5-24h
Cerises	Laisser jusqu'à ce que le fruit soit prêt à être préparé. Le fruit peut être piqué mais à 50% sec.	Coriace mais collant	6-36h
Ciboulettes	Hacher et étaler sur plateau.	Cassant	4-10h
Canneberges	Bien laver, hacher pour obtenir des flocons ou laisser entières.	Pas d'humidité visible	4-20h
Raisins	Laver, enlever les tiges et laisser entiers.	Souple et cassant	6-36h
Nectarines	Pas besoin d'éplucher. Sécher avec peau vers le bas, côté plateau. Ou couper en tranches de 1 cm ou en cercles.	Souple	6-24h
Ecorces d'orange	Eplucher en longues bandes et sécher. Ne pas râper avant utilisation.	Cassant	6-15h
Pêches	Enlever la peau pendant la déshydratation si désiré. Piquer à 50% sec. Couper en moitiés ou en quartiers en tenant compte de la taille des pots.	Souple et coriace	5-24h
Poires	Eplucher, dénoyauter et enlever la tige. Couper en tranches ou en anneaux, en moitiés, en quartiers ou en huit.	Souple et coriace	5-24h

Kakis	Utiliser seulement les fruits mûrs. Laver, enlever le chapeau, couper en cercles de 1cm ou en tranches.	Souple	5-20h
Ananas frais	Dénoyauter, couper en tranches, cales ou morceaux	Souple	6-36h
Ananas (en boîte)	Egoutter et tapoter une fois sec. Mettre sur plateau.	Coriace	3-36h
Prunes	Laver, laisser entières ou couper en moitiés. Enlever les tiges ou les retirer à 50% s sec.	Souple	5-24h
Pruneaux	Pareil que les prunes mais plonger dans l'eau bouillante pendant deux minutes d'abord.	Coriace	8-36h
Rhubarbe	Utiliser seulement les tiges. Laver, couper en longueurs de 3,5cm.	Pas d'humidité visible	4-16h

### TABLEAU DE SÉCHAGE DES LEGUMES

Légume	Préparation	Test de séchage	Durée
Cœurs d'artichaut	Couper les cœurs en 1/3 cm. Faire bouillir pendant 5-8 minutes dans une casserole remplie aux 3/4 d'eau avec 1 cuillère à soupe de jus de citron.	Cassant	4-12h
Asperges	Laver et couper en morceaux de 2,5 cm. Les bouts ont beaucoup de goût. Les tiges, à écraser une fois sèches, font un excellent assaisonnement.	Cassant	4-10h
Haricots (verts ou beurre)	Couper en morceaux de 2.5 cm ou couper <b>à la manière française</b> . Cuire à la vapeur jusqu'à obtenir des haricots translucides. Après séchage partiel, remuer les haricots sur un plateau de l'intérieur vers l'extérieur pour accélérer le séchage.	Cassant	4-14h
Betteraves	Tout enlever sauf 2.5 cm des bouts et racines. Laver, blanchir, refroidir, couper les sommets, enlever la peau et les racines. Couper ou trancher.	Cassant, rouge foncé	4-12h
Choux de Bruxelles	Couper les tiges, couper par moitiés en longueur à travers la tige.	Cassant	5-15h
Brocoli	Couper et laver minutieusement. Cuire à la vapeur pendant 3-5 minutes.	Cassant	5-15h

Choux	Couper en bandes épaisses de 1/3 cm. Couper le cœur en bandes de 1/3 cm. Utiliser l'étagère inférieure du déshydrateur.	Coriace	4-12h
Carottes	Choisir de jeunes racines tendres. Cuire à la vapeur jusqu'à obtenir des carottes tendres. Couper en rondelles, lambeaux, cubes ou bandes.	Coriace	4-12h
Chou-fleurs	Plonger les chou-fleurs dans de l'eau salée pendant 2 minutes. Mettre 3 cuillères à soupe de sel pour 2 quarts d'eau. Cuire à la vapeur jusqu'à obtenir des chou-fleurs tendres.	Coriace	5-15h
Céleris	Séparer les tiges des feuilles. Les laver tous deux minutieusement. Couper les tiges de 1/3 cm. Laisser sécher et enlever une fois sèches. Hacher les feuilles après séchage pour mettre dans les soupes, ragouts...	Cassant	4-12h
Maïs	Enlever les cosses, la soie et les défauts avant de cuire à la vapeur. Laisser blanchir l'épi jusqu'à apparition du lait. Recueillir les grains de maïs et étaler sur plateau. Remuez plusieurs fois pour accélérer la déshydratation.	Cassant	4-15h
Concombre	Eplucher, couper en tranches de 1/3 cm et laisser sécher.	Coriace	4-14h
Aubergine (valable aussi pour chou-raves, courges d'été et italiennes, courgettes)	Laver et couper en tranches épaisses de 0,3 cm à 1,3 cm et étaler sur plateau.	Cassant	4-14h
Oignons et poireaux	Enlever la peau et couper en tranches de 1,3 cm, en carrés ou hacher. Remuer plusieurs fois pendant le séchage.	Coriace	4-10h
Gombos	Choisir des cosses jeunes et tendres. Laver et couper en disques de 1/3 cm.	Coriace	3-10h
Persil	Déchirer en petits morceaux, sécher puis hacher si désiré.		2-10h
Panais	Pareil que les carottes		
Pois	Utiliser seulement les variétés tendres et savoureuses. Ecosser et blanchissez légèrement pendant 3-5 minutes.	Cassant	4-10h

Poivrons (verts et pimentés)	Couper en bandes ou anneaux de 1/3 cm. Enlever les graines, laver et sécher. Peuvent aussi être hachés.	Cassant à coriace	
Poivrons chauds	Laver et sécher entiers. Porter des gants en caoutchouc pour protéger les mains au moment de la préparation.	Coriace	4-12h
Pommes de terre	L'épluchage n'est pas obligatoire. Couper en tranches de 0,3 cm à 0,5 cm, râper ou couper à la manière française, en fines longueurs. Cuire à la vapeur comme pour les betteraves.	Cassant	5-12h
Potiron (ou courge de <b>HUBBARD</b> )	Couper en petites tranches. Cuire au four ou à la vapeur jusqu'à obtenir un potiron tendre. Couper en bandes larges de 2,5 à 7,5 cm, éplucher et enlever la pulpe. Couper les bandes avec une épaisseur de 1,3 cm. Racler la pulpe et mettre dans un mixeur jusqu'à obtenir une purée. Sécher avec des serviettes en papier.	Coriace	5-15h
Rutabagas	Pareil que les carottes mais trancher épais.		
Tomates	Laver, enlever les tiges. Plonger dans l'eau bouillante pour relâcher la peau. Couper en moitiés ou en tranches.	Coriace	6-24h
Navets	Pareils que les carottes mais trancher épais.		
Courgettes	Voir aubergines		
Ail	Séparer en clous de girofle, enlever la peau. Couper en tranches et laisser sécher sur plateau. Après séchage, hacher ou transformer pour l'assaisonnement, si désiré.	Très cassant	4-15h
Légumes verts (épinards, chou frisé, cardon, moutarde, navet, betterave <b>GREANS</b> )	Laver minutieusement, couper les tiges dures. Cuire à la vapeur jusqu'à obtenir des légumes desséchés mais pas détrempés. Utiliser le bas du plateau du déshydrateur en évitant de brûler.	Très cassant	4-10h
Champignons	Choisir des champignons jeunes et tendres, reconnaissables à leur chapeau courbé. Enlever la saleté ou nettoyer avec un tissu humide. Couper en tranches, hacher ou sécher entiers, selon la taille.	Coriace à très cassant en fonction de la taille et de la maturité.	3-10h