

# La déshydratation à basse température

Comment déshydrater les légumes et les fruits à leur pleine saison... pour profiter de leurs bienfaits toute l'année ?

La déshydratation consiste à retirer l'eau des fruits et des légumes. Pour ce faire, il suffit de les soumettre à une chaleur maîtrisée et ventilée. Plus la température est élevée, plus le temps de séchage est court... et inversement. Une chaleur forte, proche d'une cuisson, déshydratera très rapidement les produits au détriment de leur valeur nutritionnelle. Une déshydratation lente à chaleur basse (moins de 45 °C) déshydratera tout autant les ingrédients sans les cuire, et en en préservant la richesse. Si la déshydratation ne s'effectue qu'à partir de 40 °C, le processus de cuisson ne s'opère qu'à partir de 65 °C. Les fruits et légumes déshydratés se conservent des mois dans un récipient hermétique et peuvent ainsi se déguster... toute l'année !

## La déshydratation, pour quoi faire ?

La déshydratation est un procédé de conservation des légumes et des fruits qui permet non seulement de concentrer leurs parfums pour des variations culinaires d'une grande richesse gustative, de pouvoir les consommer en toutes saisons mais aussi de préserver une grande partie de leurs nutriments... à condition d'opérer la déshydratation à une température qui préserve l'intégrité des précieuses enzymes et de la plupart des vitamines qui commencent à se détériorer au-delà de 65 °C. La déshydratation des légumes et des fruits ne préserve leur richesse au plan nutritionnel que lorsque celle-ci est effectuée à une température inférieure à 45 °C. La plupart des fruits ou légumes séchés vendus dans le commerce sont déshydratés à une température supérieure afin de favoriser la rapidité et la rentabilité du processus au détriment de la qualité nutritionnelle. Rappelons-le, seule la qualité crue garantit une déshydratation respectueuse opérée aux alentours de 45 °C.

## Intérêts nutritionnels ou autres ?

Les intérêts de la déshydratation sont multiples et réjouissants :

- Profiter toute l'année des produits récoltés lorsqu'ils sont gorgés de soleil, de vitamines, de minéraux, au moment où leur richesse gustative est optimale. Les tomates séchées sont

## Bananes déshydratées

Une recette toute simple mais efficace et délicieuse.

Epluchez les bananes. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur ou aplatissez-les un peu avec le plat de la main. Déposez-les sur une grille de déshydratation et mettez-les à déshydrater pendant deux heures à 60 °C et une bonne nuit à 47 °C. Vous pouvez les laisser sécher un peu plus longtemps si elles sont très mûres... elles deviendront un peu croquantes. Prenez soin de les mettre à l'abri de l'humidité dans une boîte hermétique ou



dans un sac de congélation pour les transporter et les avoir toujours à portée de main.

un bel exemple et le basilic, frileux à la saison froide, nous apporte ses notes printanières au cœur de l'hiver lorsqu'il est délicatement séché.

- Faire face à l'abondance de récoltes sans délaissier les fruits et légumes qui parviennent à maturité tous en même temps quand nous ne pouvons pas les consommer frais...

- Préserver la richesse nutritionnelle des ingrédients, les précieuses enzymes, les vitamines qui sont dénaturées ou dégradées par la cuisson.

- Concentrer les arômes et les sucres des fruits de saison frais pour enrichir de merveilleuses « crupotes » et « crufitures ». Les « crufitures » présentent un intérêt formidable, celui d'éviter de cuire et recuire les fruits en leur adjoignant une quantité de sucre de plus en plus redoutée après n'avoir jamais été remise en question tant la tradition des confitures et leur incidence émotionnelle « rassurante » sont ancrées dans nos habitudes. Le sucre des fruits est très concentré par la déshydratation, de même que les parfums.

Les fruits fournissent une nourriture réconfortante sans occasionner les pics de glycémie provoqués par l'absorption des sucres rapides, ces derniers de plus en plus identifiés par des consommateurs informés et exigeants comme étant de piètre qualité et néfastes pour la vitalité.

- Concentrer la puissance des parfums des herbes pour les utiliser en cuisine lorsqu'elles ont déserté nos jardins.

- Permettre une nourriture nomade qui

s'émporte facilement avec soi et rassasie de façon saine et puissante. Les fruits et légumes séchés sont très riches en micronutriments de qualité, ils sont concentrés, et constituent une nourriture de prédilection pour les athlètes, particulièrement ceux qui pratiquent des sports d'endurance.

## Les différents procédés de déshydratation

Il est facile de pratiquer la déshydratation chez soi avec un four traditionnel, avant de s'équiper d'un déshydrateur.

Un four traditionnel peut être utilisé si la chaleur est réglée à 50 °C et que la porte du four reste entre ouverte pendant toute la durée de la déshydratation, qui peut durer une nuit ou plus. Un déshydrateur, ou dessiccateur, est pratique, voire incontournable lorsque la pratique est inscrite dans les habitudes culinaires comme c'est le cas chez les amoureux de la cuisine crue, cuisine vivante et vibrante et qui préserve merveilleusement la richesse nutritionnelle des aliments.

## Quels fruits et légumes déshydrater ?

Les légumes les plus faciles à déshydrater sont les courgettes détaillées rapidement en rondelles, les feuilles de chou kale, connues pour faire des chips délicieuses, les tomates, les champignons... tous gagnent à être déshydratés afin d'être conservés dans des récipients hermétiques... ■■■

## AIMANTS : ÉNERGIE NATURELLE



Photo d'une aurore magnétique en Alaska

### SOMMEIL

**Pièces :** pour une nuit calme, régénérante (et toutes applications sur la tête)

**NOUVEAU**

### SOULAGEMENT DE LA DOULEUR

**Pastilles :** la seule force magnétique répertoriée au Dictionnaire Vidal des pharmaciens (dorées à l'or 24 carats)

**NOUVEAU**

### VITALISATION DES BOISSONS

**Pichet thermomagnétique :** drainage et entretien de la forme (animaux et plantes en tirent aussi profit). De plus, conserve froid et chaleur pendant 12 à 24 heures

**NOUVEAU**

### REFLEXOLOGIE

**Semelles :** massage magnétique et mécanique de l'ensemble de la surface du pied (se glissent dans les chaussures)

### ENERGETISATION

**Galets :** pour équilibrer l'énergie par les mains ou appliquer sur le ventre, le torse, etc

**NOUVEAU**

### CHEVEUX

**Brosse :** ses 206 picots magnétiques énergétisent vos bulbes capillaires et votre cuir chevelu. Massage des zones réflexes du crâne

### CHAMPION DU MONDE A 50 ANS

**Guy Rossi :** "Pendant tout le Championnat du monde, j'ai utilisé vos pastilles, semelles et galets avec une satisfaction totale."

Conformément à la loi du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux informations vous concernant. R.C.S. Lyon B 410 089 700

ALPHAPOLE  
73, rue Pierre-Audry  
69009 LYON

04 78 25 47 47 04 78 25 36 82

www.alphapole.com

OUI, veuillez m'adresser gratuitement et sans engagement le "Journal de l'Énergie Magnétique" et votre documentation à :

NOM \_\_\_\_\_ PRENOM \_\_\_\_\_  
ADRESSE \_\_\_\_\_  
C.P. \_\_\_\_\_ VILLE \_\_\_\_\_

5443F167

■ ■ ■ Pratiquement tous les fruits peuvent être déshydratés. Les petits fruits, les baies doivent être placés entiers sur les grilles du déshydrateur, les grosses fraises peuvent être coupées en deux. Quant aux fruits plus gros, ils doivent être détaillés en rondelles ou en tranches qui ne doivent pas dépasser un centimètre d'épaisseur, ou ouverts en deux pour permettre à l'eau de s'évaporer.

## Comment s'y prendre ? les étapes en pratique

Pour réussir la déshydratation des légumes et des fruits, il faut les détailler en rondelles ou en tranches, selon leur morphologie, pour les étaler sur une grille de déshydratation qui permettra à l'air chaud de circuler pour faire évaporer l'eau qui les rend encore moelleux, juteux et les aider à devenir secs, parfois ■ ■ ■

## Chips de kale au curry

Croquantes et pleines de saveurs, ces chips de chou kale plaisent énormément à la nouvelle génération...

**Temps de préparation :** une dizaine de minutes

**Temps de déshydratation :** une douzaine d'heures

### Ustensiles :

Un blender puissant  
Une spatule

### Ingrédients :

- 350 g de chou kale, qui deviendront 250 g après débarrassage des tiges. Les feuilles vont beaucoup réduire en volume à la déshydratation
- Une tasse de noix de cajou (ou de graines de tournesol germées)
- Une demi-tasse d'eau
- Une cuillère à soupe de poudre de curry
- Trois quarts de cuillère à café de sel
- Une pincée de piment de Cayenne
- Des poivrons coupés en dés, un demi-oignon ainsi qu'une pointe d'ail sont les bienvenus dans cette préparation.

### Préparation :

Débarrassez les feuilles de chou kale de leurs tiges... qui seront utilisées pour faire des jus.



1. Les feuilles de kale se laissent débarrasser de leur tige.

Les autres ingrédients se jettent dans un blender puissant pour se transformer en crème assez épaisse. Quelques éclats de cajou



2. La sauce vient retrouver les feuilles dans un grand saladier.

peuvent résister au broyage pour égayer les chips. Les feuilles de chou se roulent dans la crème au curry, s'imprègnent bien en se laissant malaxer et masser profondément avant de s'étaler mollement sur la grille du déshydrateur... Deux plaques suffiront pour les recevoir. Après une douzaine d'heures, elles seront toutes croustillantes...

D'ailleurs, les enfants comme les adultes adorent les chips de chou !



3. Les feuilles de chou et la sauce sont intimement massées ensemble.



4. Les feuilles imprégnées de sauce sont placées sur la grille du déshydrateur.

Venez  
au sal  
les 23

ROY  
25 ru  
Tél : 0

# Martine Mahé

La seule vraie  
teinture aux plantes  
garantie sans:

- eau oxygénée
- ammoniac
- résorcine



**La Teinture aux Plantes**  
est la solution douce  
qui couvre 100%  
les cheveux blancs.

**Prête à l'emploi,**  
sans ajouter  
aucun additif.



**La Coiffure par les Plantes**  
3, Place Charles Fillion 75017 PARIS  
Tél.: 01 46 27 44 69  
Mail: martine.mahe2@wanadoo.fr  
www.martinemahe.com

Numéro d'appel gratuit: **0 800 027 639**

Vente en magasins de produits biologiques et naturels

■■■ croustillants et, dans tous les cas, garantir leur conservation pendant des mois.

## Conseils et précautions

**La préparation et la découpe des légumes et des fruits...** Rien de plus simple que d'étaler des fruits et des légumes sur la grille d'un déshydrateur. Cependant, vous veillerez à détailler les légumes et les fruits selon leur morphologie, bâtonnets, rondelles, ou les couperez simplement en 2, 3 ou 4 selon leur taille.

Vous les étalerez sur une feuille Teflex ou sur du papier sulfurisé pendant 3 à 6 heures avant de les disposer directement sur la grille afin de permettre la circulation de l'air et d'accélérer le séchage.

**La température...** S'il est recommandé de déshydrater les légumes et les fruits à une température située entre 42 °C et 47 °C, il est préférable de démarrer la déshydratation à 60 °C pour les fruits aqueux, contenant beaucoup d'eau et ce pendant les deux premières heures. Vous ne risquez pas, pendant une heure ou deux, de faire monter le cœur du fruit en température, en raison de son taux élevé d'eau, par contre vous inactivez les micro-organismes responsables de la dégradation des ingrédients et réduirez l'oxydation de façon significative. Pensez à ramener la température de votre four à 45 °C après une ou deux heures de séchage ■



### > Marie-Sophie L.

*Naturawchef, créatrice de recettes et consultante en cuisine végétale et sans cuisson. Chef pour une carte L'Instant Cru proposée en supplément de la carte habituelle au restaurant L'Alcazar (62, rue Mazarine, 75006 Paris).*

### > Vidéos et formations

Retrouvez ses recettes en vidéo, ses programmes en ligne « A la découverte de la rawfood gourmande », « La raw food gourmande au service de votre beauté » et sa formation e-learning « De la découverte à la maîtrise de la cuisine crue » sur : [www.linstantcru.com](http://www.linstantcru.com)

## POUR ALLER PLUS LOIN

### • L'Instant cru

Parce que tout est possible, ou presque, en cuisine crue, les lasagnes, les risottos, la soupe à l'oignon, les fromages, le pain, les tuiles croustillantes, le caramél, la tarte au citron..., ce livre est une véritable invitation à découvrir et à maîtriser les principes de la raw food. 120 recettes sans œuf ni lait ni farine... et sans cuisson!

### • L'Alimentation crue... naturellement healthy

Et si manger cru était une réponse aux dérives

alimentaires actuelles? Un mode de nutrition sain qui réconcilie plaisir et santé tout en respectant nos besoins et ceux de la planète? Marie-Sophie L., fidèle à sa double approche de naturopathe et de raw chef, nous invite à expérimenter les bienfaits de sa cuisine. Une gastronomie, à la fois hautement vitalisante et délicieuse, qui participe d'un art de vivre dont elle nous livre les secrets.

De Marie-Sophie L., éd. Albin Michel.

