



-----  
**PLUS  
DE 100  
RECETTES  
FACILES**  
-----

**LE  
PETIT TRAITÉ**  
*Rustica*  
**DES  
PRODUITS  
SÉCHÉS**

-----  
**PLUS  
DE 150  
PRODUITS  
SÉCHÉS**  
-----



*Rustica éditions*

*Pour mon fiston Noé,  
qui trouvera sans doute dans ces pages  
des techniques et des recettes adaptées  
à son régime végétarien...*

© 2017, Éditions Rustica, Paris

Dépôt légal : juin 2017

ISBN : 978-2-8153-0923-3

N° d'édition : 46343 (R17056)

**[www.rustica.fr](http://www.rustica.fr)**

Caroline Guézille

**LE  
PETIT TRAITÉ**  
*Rustica*  
**DES  
PRODUITS  
SÉCHÉS**

Photographies de Carine Zurbach

*Rustica éditions*

# Sommaire

## Les secrets de la déshydratation .....7

Introduction .....	8
Comment fonctionne la déshydratation ? ..	12
La préparation des aliments avant la déshydratation .....	18
Les fruits.....	20
Les légumes.....	24
Les champignons.....	27
Les oléagineux.....	30
La viande .....	32
Le poisson .....	38
Les fruits de mer.....	42
La conservation .....	50
La réhydratation .....	51
Trucs et astuces pour bien déshydrater....	52
Le gros sel parfumé .....	55
Le fromage déshydraté .....	58
Cuirs de fruits et de légumes.....	64
Chips salées ou sucrées .....	70
Jujubes maison.....	72
Les boissons et sauces .....	75
Cuisiner au déshydrateur .....	88

## Recettes à base de produits déshydratés ou séchés ..97

### ◆ Apéritifs :

Abricots farcis au roquefort.....	98
Acras au foie de lotte et à l'estragon .....	99
Bâtonnets de carottes, sauce au fromage .....	100
Blinis aux pétales de fromage de chèvre.....	102
Caviar d'aubergine .....	103
Cake aux tomates et fromage de chèvre.....	104
Tuiles de parmesan à la ciboulette .....	105

### ◆ Entrées :

Ravioles fraîches au reblochon et à l'ananas .....	106
Rouleaux de printemps au crabe et au kiwi .....	107
Tarte au navet et à l'orange.....	109
Bananes en chemise de saumon .....	110
Aspics printaniers.....	111
Mini-quiches aux cuisses de grenouilles et à la pêche .....	112

### ◆ Soupes et potages :

Soupe de moules.....	114
Velouté à la courge.....	115
Minestrone .....	117
Gratinée lyonnaise.....	118
Soupe chinoise d'Halloween .....	119
Potage riche aux champignons.....	120
Velouté d'endives aux noix de Saint-Jacques .....	123



## ◆ Viandes et volailles :

Tajine d'agneau aux abricots secs.....	124
Goulasch de bœuf et champignons.....	125
Tartare de bavette et purée de céleri-rave.....	126
Pot-au-feu version déshydratée.....	128
Ragoût d'automne.....	129
Chili con carne aux griottes.....	131
Moussaka aux aubergines déshydratées.....	132
Brochettes de filet de bœuf mariné.....	133
Moelleux de pintade aux pruneaux et aux raisins secs.....	134
Râbles de lapin aux pruneaux.....	136
Lanières de lapin sur fonds d'artichauts sauce à l'ail.....	137
Brochettes de poulet et ananas à l'indonésienne.....	139
Délices de magret de canard séché aux légumes.....	140
Poulet caramélisé aux pêches.....	141
Jambalaya de jambon de porc.....	142
Timbale de chou au porc et aux cerises déshydratées.....	144
Sauté de porc aux 5 parfums.....	145
Colombo de porc aux dés d'ananas déshydraté.....	147
Saucisses piquées de prunes séchées sur lit d'épinard.....	148
Andouillette à la crème de brugnion.....	149
Boudin aux girolles.....	150
◆ Poissons et fruits de mer :	
Noix de coquilles Saint-Jacques à la crème.....	152
Rillettes de saumon confit et frites de courgettes.....	153

Anneaux de calamars et ananas rôti, sauce à l'orange.....	155
Filets de perche sur lit de quinoa aux graines de sésame et tomates séchées.....	156
Sauté de crevettes au curry.....	157
Encornets aux pêches et aux poivrons ...	158
Bouchées de lotte à la crème de basilic ...	161
◆ Légumes :	
Bruschetta aux lamelles d'artichaut tendre et au persil.....	162
Pizza aux légumes.....	163
Morilles aux asperges.....	164
Tomates farcies au hachis de légumes déshydratés.....	166
Fenouil, carottes et raisins secs braisés..	167
Omelette façon tapas aux poivrons.....	168
Aumônières aux courgettes.....	169
Ratatouille.....	171
Mille-feuilles de cèpes et d'aubergines au magret de canard séché.....	172
Soufflé aux tomates séchées.....	173
◆ Desserts aux fruits :	
Gaspacho de fraises.....	174
Fondue aux poires et au chocolat.....	175
Soufflé glacé à l'orange.....	176
Gâteau de carottes.....	178
Mousse aérienne à la banane.....	179
Tarte Tatin aux pommes.....	181
Douceurs aux myrtilles.....	182
Scones aux dattes.....	183
Melon et framboises en gelée.....	184
Index.....	187



# Les **SECRETS** de la **DÉSHYDRATATION**

Une récolte très abondante, une pêche miraculeuse, des cueillettes à foison... après l'euphorie d'une telle réussite succède souvent l'inconvénient de la péremption très rapide des aliments qui commencent à s'altérer, pour certains au bout de quelques heures seulement. La déshydratation (ou séchage) de ces produits s'avère être la solution idéale, car elle permet une conservation dans d'excellentes conditions tout en réduisant la masse des denrées traitées. La déshydratation est un geste millénaire qui a permis à toutes les civilisations ou presque de surmonter les périodes maigres et si ce geste revient en force dans nos vies modernes, c'est qu'il correspond à un besoin général de renouer avec le bon sens, l'économie et l'écologie...



# Introduction

*Le gaspillage alimentaire atteint des proportions inouïes en France : chaque année, ce n'est pas moins de 10 millions de tonnes de nourriture qui sont jetées, faute d'être traitées correctement et à temps. Les fruits et les légumes composent à eux seuls 50 %, voire plus, de ce désastre, et ces pertes s'opèrent à tous les niveaux de l'échelle alimentaire, du producteur au consommateur en passant par les différents revendeurs et grandes surfaces. La déshydratation, c'est-à-dire le « séchage » des fruits, légumes, viandes et poissons, est un geste ancestral et simple qui revient à la mode afin de renouer avec des notions à la fois d'économie, d'anticipation des prochaines saisons et de sauvegarde de ce que la nature nous offre, à l'instar de nos aïeux.*

## Petite histoire de la déshydratation

La déshydratation est sans conteste, avec le fumage, la plus ancienne méthode de conservation des aliments. Des trouvailles archéologiques prouvent que les hommes

préhistoriques faisaient déjà sécher au soleil des lanières de viande, des poissons entiers ou en filets, des fruits, des racines et des herbes afin de se constituer un garde-manger pour les jours de disette.

Avec la sédentarisation, l'usage est de faire sécher tout ce qui peut l'être durant les périodes fastes en prévision des mauvaises saisons. Les pays du pourtour méditerranéen pratiquent cette technique depuis des millénaires sur tous les produits de la pêche, du plus petit jusqu'au plus gros.

Dans des tombeaux égyptiens, les égyptologues ont trouvé des semences déshydratées, sans doute destinées à nourrir le défunt durant son voyage dans le royaume des morts, leur dessiccation faisant écho au concept d'éternité. Les expériences menées sur ces graines furent surprenantes : certaines germèrent après leur réhydratation, prouvant la faculté de conservation inouïe de cette pratique.

Quant aux Chinois, ils déshydratent depuis des siècles tabac, thé, insectes (mais oui !), et tous ces aliments censés leur apporter santé et vigueur : algues, ailes de requins, racines



de ginseng, champignons... Des magasins faisant office d'herboristeries proposent une variété impressionnante de produits déshydratés, rangés par espèce dans des paniers d'osier.

Les Indiens, eux, faisaient sécher des baies et des poissons en les suspendant à un fil entre deux tipis.

Les explorateurs qui ont découvert maintes îles et continents, de Marco Polo à Christophe Colomb, faisaient charger leurs navires de cargaisons de produits séchés afin de remédier au manque de vivres que les voyages en *terra incognita* risquaient de générer. Ces aliments avaient l'avantage de se conserver longtemps, de tenir moins de place et d'avoir une valeur énergétique plus importante que des produits frais.

En prévision de la longue période d'hiver, les Inuit constituent encore en été, dans certains lieux reculés, de grosses réserves de nourriture en accrochant au soleil et au vent des morceaux de poissons et de viande de phoque, d'ours, de baleine, et de cette indispensable graisse utilisée à la fois en cuisine, comme crème protectrice et comme combustible. Ils aiment mâcher longuement ces aliments secs autant que les réhydrater pour la soupe commune. D'une grande valeur nutritive, ces derniers leur permettent de parcourir les longues et épuisantes distances que la chasse et la pêche rendent souvent incontournables.

## Une prise de conscience salutaire

Nous assistons depuis quelques années à un retour en arrière, à un revirement en faveur des gestes d'antan, comme si la folie et les dérives souvent étouffées de l'industrialisation et de la consommation à outrance nous



avaient dégoûtés de ces aliments tout faits, de cette « malbouffe » qui rend certaines populations obèses.

Une prise de conscience de plus en plus généralisée détourne les consommateurs de la facilité et les pousse à prendre leur santé et leur alimentation en main, à l'instar de nos aînés. La prolifération exponentielle de produits manufacturés se voulant plus attrayants les uns que les autres à grand renfort de publicité et se révélant finalement dangereux pour notre équilibre nous ouvre lentement les yeux. Les tromperies sur la marchandise,

les pesticides généralisés et à outrance, les scandales liés à la cruauté gratuite envers les animaux dans certains abattoirs sont autant de raisons de fuir cette industrie qui se sert éhontément du prétexte de notre santé et de ses besoins pour nous vendre, à prix prohibitif le plus souvent, des aliments contenant des produits toxiques.

Les vidéos «sauvages» sur les fruits et les légumes traités chimiquement pour durer jusqu'à un an en chambre froide sans s'abîmer, les images insoutenables et définitivement traumatisantes d'animaux abattus dans de telles circonstances que le stress libère des hormones malsaines dans leur chair (alors que leur viande sera parfois commercialisée sous label Rouge), les conditions d'élevage en général, tout cela horrifie une population que les réseaux sociaux informent largement à présent en diffusant régulièrement des documentaires censurés.

Un mouvement s'ancre de plus en plus pour le «fait maison», et Internet aide beaucoup à la propagation de ce retour aux sources

grâce aux forums de discussions, véritables viviers de dénonciations, de bons plans et de conseils.

## Notre santé en danger

De plus en plus de très jeunes enfants présentent des allergies que n'avaient pas forcément leurs aînés en raison des doses grandissantes d'éléments ajoutés – il en existe plus de 300 – visant à colorer ou stabiliser les aliments, quand il ne s'agit pas simplement d'OGM. Certains pays jouent la carte de la santé en prohibant ces additifs dont les risques vont des simples maux de tête aux allergies pour les moins dangereux, aux fausses couches et aux cancers pour les plus nocifs. Mais beaucoup d'autres dont la France se retranchent derrière le concept de dose maximum pour ne pas les interdire.

Les lois favorisant les fabricants, en ne leur imposant pas toujours de stipuler la pré-





## À savoir

Les produits chimiques toujours plus nombreux dans l'alimentation industrielle depuis 1945 sont responsables de la hausse dans les pays industrialisés de nombreuses maladies dont les cancers, (+ 40 % en 30 ans), les leucémies et tumeurs chez les enfants (+ 2 % par an), les troubles de la fertilité, les maladies d'Alzheimer et de Parkinson (+ 2 % par an).

Depuis 1980, les lobbies industriels tout puissants font pression sur les gouvernements afin d'imposer des produits pourtant parfois toxiques.

(Source : *Notre poison quotidien*, Marie-Monique Robin, avril 2013, éditions La Découverte)

sence de ces produits modifiés ou d'indiquer la dangerosité de certains, induisent un manque de confiance. Cela pousse tout simplement ceux qui le peuvent à semer, récolter et conserver leurs récoltes ou encore à élever une ou plusieurs poules sur son balcon afin d'échapper aux œufs pondus en batterie.

## Un besoin de changement

La crise généralisée, tant financière qu'écologique, joue également un rôle dans ce besoin d'un retour aux sources. Nous comprenons enfin que nos parents vivaient mieux avec moins, mais qu'ils savaient tirer parti de choses simples sans devoir passer par la case surgelés ou produits tout faits pour se nourrir. Ils savaient profiter des saisons et de leurs bienfaits sans se faire happer par le temps, ou plutôt ce prétendu manque de temps dont profitent les annonceurs pour

nous vendre leurs repas insipides mais prêts en 30 secondes, ou encore rayer les saisons pour présenter certains fruits ou légumes toute l'année sur les étals. Quel intérêt y a-t-il à manger des fraises sans aucun goût en hiver, payées à prix d'or mais faisant croire au consommateur qu'il vit un luxe ?

Alors oui, nous sommes de plus en plus nombreux à vouloir revenir en arrière pour changer nos manières de vivre, cesser de nous faire bernier par les publicités, appréhender notre alimentation de façon plus naturelle et surtout, pour nous réapproprier des pratiques oubliées. La déshydratation fait partie de cette démarche. Et cette technique permet de manger des fraises en hiver, mais avec du goût cette fois, tout en étant écoresponsable.

Certains pays plus attentifs à ce problème ont une petite avance sur nous, comme le Canada et les pays nordiques qui veillent de plus en plus à transmettre un patrimoine « gestes oubliés », pour revenir à des habitudes saines et éduquer les enfants souvent influencés par les réclames et refusant de manger les légumes qui étaient pourtant notre quotidien autrefois.

Les problématiques écologiques et agricoles influent également car nous sommes de plus en plus nombreux à déplorer la course insensée au rendement. Ce phénomène donne en effet lieu à des cultures et des exploitations du sol intensives à grand renfort de fongicides, et induisant des combats politisés sans fin, dont le consommateur se détourne afin de régler au plus vite cet épineux problème dans un cadre familial. C'est ainsi que se développent les jardins privés mis en commun, les petites parcelles proposées à tous par les mairies, louable initiative, et les actions locales de tous ceux qui souhaitent mettre leur bonne volonté en commun afin d'échapper aux diktats de l'industrie.

# Comment fonctionne la déshydratation ?

*Le propre de la déshydratation, c'est de faire rendre lentement toute son eau à un aliment sous l'effet d'une chaleur constante, sur une période plus ou moins longue. Trois techniques sont possibles : au soleil, comme le pratiquait l'homme depuis la préhistoire, dans le four ou encore dans un appareil électrique nommé déshydrateur.*

Les industriels se penchent sur cet engouement qui monte, à l'instar du fumage, pour nous proposer divers modèles de déshydrateurs, du plus simple au plus sophistiqué, et nous expliquerons plus loin comment fabriquer un déshydrateur maison (voir page 17).

L'humidité et la lumière sont les premières ennemies des aliments. La déshydratation aide donc considérablement à la sauvegarde de ceux-ci en éliminant presque toute leur eau. Il est absolument impératif de respecter les temps de séchage afin d'éviter qu'un produit mal déshydraté ne s'abîme et ne contamine les autres.

L'intérêt de la déshydratation est de conserver de façon naturelle, simple et écologique des produits de saison comme les fruits et les légumes, les produits de la pêche, de la chasse, la viande, les fines herbes, sans en altérer les valeurs nutritives et tout en conservant les vitamines, contrairement à la

mise en conserve nécessitant une température qui élimine la plupart des vitamines et des minéraux.

Ces aliments pourront ainsi être consommés tout au long de l'année. Certes, si vous possédez un potager ou un verger et décidez de faire des réserves, cela va vous occuper durant plusieurs jours, mais vous disposerez

## *À savoir*

Ne soyez pas surpris par l'aspect parfois racorni que prennent vos cubes ou vos tranches suite à l'élimination de l'eau : c'est totalement naturel.



ensuite de ressources non négligeables pour une longue durée, dont vous connaîtrez la provenance, donc la qualité.

Les aliments crus sont riches en enzymes qui facilitent grandement la digestion et qui sont partiellement détruits par la cuisson. La déshydratation est le moyen idéal de conserver un aliment en sauvegardant sa saveur et toutes ses valeurs énergétiques et nutritives. Le séchage stoppe la prolifération des microbes et des bactéries et permet donc une conservation longue dans d'excellentes conditions. Un produit déshydraté perd jusqu'à 90 % de son volume, ce qui en facilite le stockage.

Dans un deuxième temps, la réhydratation, très rapide, permet de préparer en peu de temps des repas improvisés originaux avec des fruits et légumes d'excellente qualité et pas forcément de saison, de la viande, du poisson.



## Lexique

La **déshydratation** et la **dessiccation** utilisent la même technique : éliminer presque totalement l'eau d'un aliment sous l'effet d'une chaleur douce qui la fait s'évaporer. La **lyophilisation** exige que le produit soit congelé, et c'est par le biais du froid et du vide que son eau est supprimée.

## La déshydratation au soleil

Plusieurs solutions s'offrent à vous en fonction de votre environnement et de votre situation géographique. Dans les pays et îles très ensoleillés, les femmes de pêcheurs ont coutume d'enfiler les pieuvres, calamars et poissons entiers sur un fil et de les suspendre entre deux poteaux de la terrasse, jusqu'à ce que le soleil et le vent les aient totalement desséchés. La durée est évidemment variable en fonction du degré d'hygrométrie du lieu et de la taille de l'aliment.

Dans certaines îles grecques et à Rodrigue, île voisine de la Réunion, entre autres, les poissons vidés et ouverts en deux sont alignés sur les toits en pleine canicule le premier jour et tournés le lendemain, puis suspendus pour être conservés.

## À savoir

La déshydratation s'opérant généralement entre 40 et 55 °C, elle sera plus longue au soleil avec une température non constante oscillant entre 29 et 40 °C. Tenez-en compte pour la durée de l'opération.

## Les fruits

*Tous les fruits se prêtent à la déshydratation, ce qui est très pratique en cas de récolte abondante mais ponctuelle. Tranches, bâtonnets, tronçons : à vous de choisir. Proscrivez naturellement tous les fruits véreux ou beaucoup trop mûrs...*



Fruit	Préparation	Temps de séchage au soleil	Temps de séchage au four ou au déshydrateur
Abricot	Lavez, ouvrez en deux et retirez le noyau.	48 heures	15 à 18 heures
Ananas	Pelez, retirez le trognon, coupez en tranches ou en dés.	24 à 48 heures	10 à 15 heures
Banane	Pelez et coupez en tranches.	24 heures	5 à 10 heures
Brugnon	Retirez le noyau et tranchez.	2 à 3 jours	15 à 18 heures
Cassis	Lavez et égrenez.	24 heures	8 à 10 heures
Cerise	Lavez et dénoyautez.	24 à 48 heures	10 à 18 heures
Citron	Épluchez et ouvrez en quartiers.	2 à 3 jours	15 à 20 heures
Clémentine	Épluchez et ouvrez en quartiers.	2 à 3 jours	15 à 20 heures
Coing	Pelez et coupez en tranches ou en dés.	2 à 3 jours	15 à 20 heures
Datte	Dénoyautez.	48 heures	15 à 20 heures
Figue	Lavez et coupez en quartiers.	2 à 3 jours	8 à 12 heures
Fraise	Lavez et équeutez.	24 heures	8 à 12 heures
Framboise	Lavez.	24 heures	8 à 12 heures
Groseille	Lavez et égrenez.	24 heures	8 à 10 heures
Kaki	Pelez et tranchez.	24 à 48 heures	6 à 10 heures
Kiwi	Lavez, pelez et tranchez.	24 heures	6 à 10 heures
Mandarine	Épluchez et ouvrez en quartiers.	24 à 48 heures	15 à 20 heures
Melon	Pelez et coupez en tranches ou en dés.	24 à 48 heures	15 à 20 heures
Mirabelle	Retirez le noyau et ouvrez en deux.	24 à 48 heures	15 à 18 heures
Mûre	Lavez.	24 heures	8 à 12 heures
Myrtille	Lavez.	24 heures	8 à 10 heures
Olive	Dénoyautez.	24 à 48 heures	15 à 20 heures
Pamplemousse	Épluchez et ouvrez en quartiers.	2 à 3 jours	18 à 24 heures
Pêche	Lavez, dénoyautez et tranchez.	24 à 48 heures	8 à 10 heures
Poire	Lavez, retirez le trognon et coupez en quartiers.	24 à 48 heures	5 à 8 heures
Pomme	Pelez, retirez le trognon et tranchez.	24 heures	5 à 8 heures
Prune	Lavez, dénoyautez et coupez en deux.	24 à 48 heures	20 à 25 heures
Quetsche	Lavez, dénoyautez et tranchez.	2 à 3 jours	12 à 16 heures
Raisin	Lavez et égrenez.	24 à 48 heures	15 à 20 heures
Rhubarbe	Lavez et coupez en tronçons.	48 heures	10 à 12 heures
Tomate	Lavez et coupez en dés ou en tranches.	2 à 3 jours	20 à 25 heures
Zestes d'agrumes	Prélevez sans pulpe et lavez.	24 à 48 heures	15 à 20 heures

**Au soleil** : tournez régulièrement les pièces.

**Au four** : gardez une température constante de 55 °C.

**Au déshydrateur** : commencez les 3 premières heures de séchage à 60 °C, puis baissez la température entre 50 et 55 °C.



## Risotto marin

Un risotto onctueux et fondant, qui peut servir d'accompagnement à un poisson ou consister un plat complet si vous l'agrémentez de morceaux de filets du poisson de votre choix, voire de grosses crevettes ou de gambas décortiquées.

*Recette utilisant des carottes, du céleri et des oignons déshydratés.*

### **Temps de réhydratation des légumes :**

10 min

**Temps de préparation :** 10 min

**Temps de cuisson :** 35 min

### *Pour 6 personnes*

- 400 g de riz pour risotto
- 3 cuil. à soupe rases de poudre de fruits de mer de votre choix
- 2 cuil. à soupe rases de bâtonnets de carotte déshydratés
- 2 cuil. à soupe rases de bâtonnets de céleri déshydratés
- 2 cuil. à soupe rases d'oignons déshydratés
- 40 cl de vin blanc
- 2 cuil. à soupe rases de concentré de tomate
- 1 litre de bouillon de légumes (à défaut, reconstitué avec un cube)
- 50 g de beurre
- 1 trait d'huile
- sel, poivre

- 1) Réhydratez les légumes ensemble dans un saladier d'eau tiède pendant 10 minutes environ. Égouttez bien.
- 2) Versez l'huile dans une poêle à fond antiadhésif et ajoutez les légumes. Faites-les fondre en remuant bien. Au bout de 5 minutes, versez le riz et continuez à mélanger jusqu'à ce qu'il soit bien translucide. Déglacez avec le vin blanc, ajoutez le concentré de tomate et saupoudrez avec la poudre de fruits de mer. Mélangez intimement. Mouillez avec 2 louches de bouillon.
- 3) Arrosez régulièrement avec 2 nouvelles louches de bouillon dès que le liquide est évaporé. Il faut compter environ 25 minutes pour que le risotto soit cuit.
- 4) Incorporez le beurre, assaisonnez et mélangez pour qu'il fonde rapidement.

### *Variante*

Pour un plat complet, vous pouvez ajouter des cubes de filets de poisson blanc ou de calamars, ou des queues de crevettes ou de gambas, ou encore des moules, tout cela réhydraté entre 10 et 20 minutes dans du vin blanc sec.





## La confiture de vieux garçon

Derrière ce terme aussi croustillant que désuet se cachent des morceaux de fruits variés macérés dans de l'eau-de-vie à 50° que les anciens petits garçons adorent déguster, traditionnellement après le café lorsque la tasse est encore tiède, ce qui amplifie le goût de ce breuvage. C'est une excellente idée de cadeau pour un oncle ou un grand-oncle à qui l'on ne sait jamais quoi offrir. À anticiper cependant, car cette confiture qui n'en a que le nom doit vieillir entre 3 et 6 mois avant d'être dégustée.

*Recette utilisant tous les fruits déshydratés dont vous disposerez.*

### **Temps de réhydratation-macération :**

3 à 6 mois

**Temps de préparation :** 5 min de temps en temps

### *Pour un bocal hermétique (avec joint) de 2 litres*

- 1 litre d'eau-de-vie à 50°
- 1 kg de fruits déshydratés de la forme de votre choix

### *À savoir*

Ce qu'il y a d'admirable avec cette recette simplissime, c'est qu'absolument tous les fruits s'y prêtent et que le bocal peut être rempli au fil des saisons.

- 1) Versez l'eau-de-vie dans le bocal.
- 2) Placez les fruits au fur et à mesure de leur séchage, semaine après semaine ou mois après mois, en alternant les couches et les couleurs afin de réaliser un chef-d'œuvre.
- 3) Avant de l'offrir, ornez le couvercle d'un cercle de tissu de Vichy (ou autre) en le faisant tenir avec un élastique.

## Les rhums arrangés

Incontournables dans les pays d'outre-mer, ils se réalisent en quelques minutes et macèrent durant des mois, souvent en plein soleil, sur le toit des maisons. Les Guyanais, les Martiniquais, les Guadeloupéens et les Réunionnais pensent tous que leur rhum local est le meilleur et possèdent dans leurs bars de nombreuses bouteilles de différents rhums arrangés. Il faut dire que l'exubérance des fruits permet toutes les audaces.



## Rhum arrangé vanille ananas (Réunion)

Longtemps baptisée l'île Bourbon à cause de sa production de vanille, cette île décline cette gousse dans la plupart des desserts et boissons.

*Recette utilisant de la vanille et de l'ananas déshydratés.*

### **Temps de réhydratation-macération :**

4 mois minimum

**Temps de préparation :** 5 min

### *Pour un bocal hermétique (à joint) de 2 litres*

- 2 litres de rhum Charrette
- 100 g de tranches ou dés d'ananas déshydratés
- 2 gousses de vanille déshydratées
- 125 g de cassonade

- 1) Mettez les ingrédients dans le bocal et couvrez avec le rhum.
- 2) Laissez macérer au frais pendant 4 mois minimum avant de consommer.





# Tarte au navet et à l'orange

Une alliance harmonieuse : le parfum de l'orange réveille agréablement celle, un peu fade, du navet. Un bon moyen de faire découvrir ce légume mal aimé à ses détracteurs.

*Recette utilisant des navets, des tranches d'orange et du persil déshydratés.*

**Temps de réhydratation des navets et des tranches d'orange :** 20 min

**Temps de réhydratation du persil :** 5 min

**Temps de préparation :** 25 min

**Temps de cuisson :** 1 h

## *Pour 6 personnes*

- 200 g de tranches de navets déshydratés
- 6 tranches d'orange déshydratée
- 125 cl de bouillon
- 4 cuil. à café de persil déshydraté haché
- 3 gros œufs
- 200 g de crème fraîche épaisse
- 1 rouleau de pâte brisée
- 50 g de beurre
- sel, poivre, muscade

- 1) Faites réhydrater séparément les ingrédients secs dans de l'eau tiède selon les temps indiqués, puis égouttez-les. Préchauffez le four à 180°C.
- 2) Dans une grande poêle, mettez le beurre à fondre. Faites revenir les navets, puis mouillez avec le bouillon. Laissez mijoter jusqu'à ce que le bouillon soit absorbé et les navets fondants.
- 3) Ajoutez les tranches d'orange et le persil.
- 4) Battez ensemble les œufs entiers et la crème fraîche dans un grand saladier. Salez, poivrez, ajoutez de la noix de muscade râpée, puis incorporez le contenu de la poêle en remuant.
- 5) Foncez un moule à tarte avec la pâte brisée, répartissez la préparation dessus et enfournez pour 30 minutes de cuisson. La quiche doit être bien dorée.

## *Variante*

Vous pouvez utiliser de la pâte feuilletée à la place de la pâte brisée, et remplacer le persil par d'autres fines herbes.

# Potage riche aux champignons

D'une simplicité remarquable, ce velouté plaira à tous et peut se décliner dans un repas festif comme dans un dîner entre copains.

*Recette utilisant des champignons,  
des échalotes et du persil déshydratés.*

**Sans réhydratation**

**Temps de préparation :** 20 min

**Temps de cuisson :** 12 min

*Pour 6 personnes*

- 500 g de champignons déshydratés de votre choix
- 2 cuil. à soupe rases d'échalotes ciselées déshydratées
- 2 cuil. à soupe rases de persil déshydraté
- 2 litres de crème liquide
- sel, poivre, muscade

- 1) Mettez les champignons, les échalotes et le persil dans une grande marmite et couvrez avec la crème liquide. Laissez réduire à feu très doux pendant 12 minutes.
- 2) Assaisonnez à discrétion et mixez très finement avec un mixeur plongeant.
- 3) Servez aussitôt en bols individuels.

## *Conseil*

Tous les champignons conviennent pour cette recette. N'hésitez pas à faire des mélanges pour des saveurs plus corsées. Servez avec des tartines de pain de campagne grillées, éventuellement frottées à l'ail.







1)



2)



3)





# Brochettes de poulet et ananas à l'indonésienne

Des brochettes sucrées-salées de tendance indonésienne pour un repas exotique qui plaira autant aux enfants qu'aux adultes.

*Recette utilisant des dés de poulet et des morceaux d'ananas déshydratés.*

**Temps de réhydratation du poulet :**

1 nuit (10 h) au frais

**Temps de réhydratation de l'ananas :**

20 min

**Temps de préparation :** 35 min

**Temps de cuisson :** 10 min au grill ou au barbecue

*Pour 6 personnes*

- 36 dés de poulet déshydraté
- 250 g de morceaux d'ananas déshydratés
- 1 litre de vin blanc sec
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre
- brochettes en bois

- 1) La veille au soir, mettez dans un saladier les dés de poulet à réhydrater au frais dans le vin blanc.
- 2) Le jour même, réhydratez les morceaux d'ananas dans de l'eau ou du thé tièdes durant 20 minutes environ.
- 3) Montez les brochettes en alternant poulet et ananas. Huilez chacune à l'aide d'un pinceau et assaisonnez.
- 4) Faites cuire les brochettes au grill ou au barbecue 5 à 6 minutes sur chaque face et servez aussitôt.

4)



## Conseil

À servir accompagné de riz cantonais et de persil ciselé. Et n'oubliez pas le petit bol de purée de piment pour les amateurs.



Découvrez et apprenez le savoir-faire de la déshydratation et ne vous laissez plus surprendre ni par la péremption des aliments ni par le manque de place. Fruits et légumes, viandes, poissons, oléagineux mais également champignons... tous se prêtent au séchage !

De nombreux pas à pas et fiches explicatives vous aideront à maîtriser la technique millénaire du séchage des aliments !

Les recettes de ce livre vous indiqueront également comment cuisiner vos ingrédients, avec ou sans réhydratation. Tajine d'agneau aux abricots séchés, douceurs fruitées réalisées avec la cueillette de la saison dernière... Venez vite tester ces recettes gourmandes et originales !

---

**Caroline Guézille** a déjà écrit plusieurs livres de cuisine pour les éditions Rustica (*Le petit traité Rustica des fromages maison*, *Le petit traité Rustica de la bière maison...*) et est reconnue pour son excellente connaissance de la cuisine tradition et de terroir.