

Fruits déshydratés du potager

La fin de l'été approche et vous n'avez peut-être pas consommé tous vos fruits du jardin. Pour éviter toute perte, vous pouvez déshydrater ces fruits.

La déshydratation est une technique de conservation des fruits qui permet d'éviter le pourrissement, la moisissure et le développement de bactéries en réduisant la quantité d'eau disponible dans le fruit.

La déshydratation permet de garder ces fruits plus longtemps tout en gardant tous ses nutriments, une fois la saison de leur récolte passée.

Il existe de nombreuses techniques de déshydratation des fruits. La plus simple est d'utiliser un déshydrateur alimentaire, un appareil électronique où les lamelles de fruit sont disposés sur des plateaux. L'appareil chauffe et ventile l'intérieur de la cloche pour assécher les fruits.

Si vous ne possédez pas de déshydrateur, nous vous conseillons donc la déshydratation au four :

1. Nettoyez, dénoyautez, épluchez (si jugé nécessaire) les fruits que vous souhaitez déshydrater
2. Coupez en lamelles les plus fines possibles vos fruits. Plus vous couperez fin, plus le temps de déshydratation sera raccourci et plus l'opération aura de chance de réussir.
3. Chauffez votre four autour de 40° en chaleur tournante.
4. Déposez vos lamelles, une par une et sans qu'elles ne se touchent, sur une feuille de papier cuisson, sur une grille du four.
5. Retournez les fruits une fois par heure.
6. Laissez les dans le four plusieurs heures. Le temps de déshydratation dépend des variétés de fruits et de la taille de vos lamelles. Pensez à regarder régulièrement, si vos fruits vous semblent bien secs vous pouvez les sortir. En règle générale, ne les laissez pas plus de 6 heures dans le four.

