



DeJelin
Quality Brand

LA DÉHYDRATATION
HET DROGEN



TABLE DES MATIÈRES

DEJELIN: UN ENGAGEMENT NUTRITIONNEL	3
Une cuisine variée	4
L'éloge de la douceur	6
 L'ALIMENTATION CRUE	 7
La qualité crudité c'est quoi?	8
Pourquoi opter pour une alimentation crue?	9
Quels sont les avantages de la déshydratation?	10
 INITIATION À LA DÉSHYDRATATION	 11
La préparation des aliments	12
Le séchage	15
La conservation	17
Quels contenants choisir?	19
La dégustation	20
 RECETTES	 23

INHOUDSTABEL

DEJELIN: EEN VOEDINGSKUNDIG ENGAGEMENT	55
Een gevarieerde keuken	56
Lofdicht van de zachtheid	58
 RAW COOKING	 59
De rauwe kwaliteit, wat is dat?	60
Waarom kiezen voor rauwe voeding?	61
Wat zijn de voordelen van voedseldrogen?	62
 INITIATIE IN HET DROGEN	 63
De bereiding van voedingsmiddelen	64
Het drogen	67
Het bewaren	69
Welke verpakking?	71
Het proeven	72
 RECEPTEN	 75

DEJELIN: UN ENGAGEMENT NUTRITIONNEL

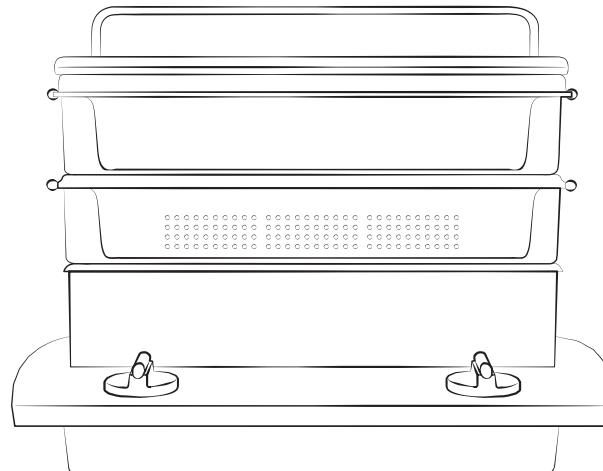
UNE CUISINE VARIÉE

Manger équilibré, c'est bien. Varier son alimentation, c'est encore mieux! Chez Dejelin, on dit non à la routine alimentaire. Apprenez pas à pas toutes sortes de techniques de cuisine douce pour diversifier vos repas. En effet, la cuisson classique surchauffe les aliments et dénature leur structure, leurs bienfaits et leurs saveurs. Grâce à la gamme Dejelin vous retrouvez le vrai goût des aliments... des parfums les plus intenses aux textures les plus délicates.

La cuisson vapeur avec les cuits vapeurs NutriSteam

La cuisson vapeur est un mode de cuisson ancestral, respectueux des aliments et de notre santé. Vous obtiendrez des textures parfaites et des saveurs incomparables. La chaleur de la vapeur est douce et se diffuse lentement dans les aliments tout en respectant leur structure cellulaire. Résultat, les légumes restent croquants, la viande reste juteuse et le poisson ne s'émette pas.

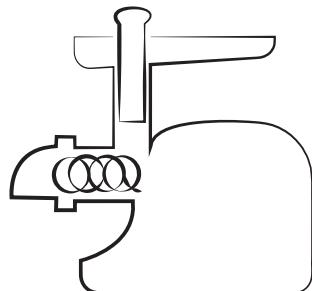
Les appareils vapeur Dejelin ne se limitent pas uniquement à la cuisson vapeur et proposent une multitude de cuissons douces: cuisson basse température, cuisson sous vide, cuisson à l'étouffée, fermentation etc.



L'extraction à froid avec les extracteurs NutriJuice

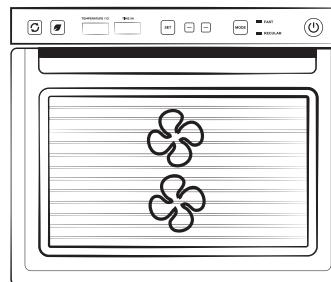
Les extracteurs Dejelin sont ultra polyvalents et permettent de réaliser bien plus que des jus : lait et beurre végétal, caviar d'aubergines, houmous, pesto, et ils offrent aussi la possibilité de moudre des épices et du café ou encore de créer des desserts glacés sains.

L'extraction à froid offre des jus d'une extrême finesse. Riches en goûts, ces jus font d'excellentes bases pour préparer des vinaigrettes pleines de peps ou donner de la couleur à vos plats. Risotto rose betterave ou vert persillé ? A vous la créativité !



La déshydratation avec les déshydrateurs NutriDry

Les déshydrateurs Dejelin viennent compléter la gamme pour une cuisine saine et vivante. Conserver vos fruits et légumes en toute simplicité avec nos déshydrateurs. Parfait pour manger local ... et hors saison ! Réalisez de véritables délices déshydratés : biscru, grawnola, fond de tarte ou de pizza crue, pain des Esséniens, chips de choux, cuirs de fruits... Vous apporterez un côté crunchy à vos plats : la touche finale pour un rendu exquis !



L'ÉLOGE DE LA DOUCEUR

Cuisiner tout en préservant la nature des aliments, tel est le leitmotiv de Dejelin. Pour une cuisine énergisante, pleine de saveurs et de vitalité, l'essentiel est de préserver un maximum de nutriments : vitamines, minéraux, enzymes... Et c'est précisément ce que Dejelin vous suggère dans votre cuisine du quotidien avec son mode de cuisson douce à basse température, l'extraction à froid et la déshydratation.

Dejelin vous offre une véritable initiation à la cuisine vivante. Prenez le temps de cuisiner et laissez les saveurs se développer tout en douceur. Le secret d'une cuisine nutritive et savoureuse ? Prendre son temps, ne pas brûler les aliments et savourer l'instant présent.



L'ALIMENTATION CRUE

LA QUALITÉ CRUDITÉ C'EST QUOI?

Raw cooking, crusine, cuisine de l'énergie, cuisine vivante... tous ces noms se regroupent sous un même mouvement culinaire: cuisiner des aliments crus. Venu tout droit de Californie, ce mode alimentaire consiste à manger la nourriture aussi brute que possible, sans cuisson. Ce n'est pas un régime alimentaire stricte ni une doctrine à respecter, mais bien une philosophie qui s'articule autour d'un principe: préserver la vitalité de aliments que nous consommons. À peu près tous les aliments bruts peuvent être séchés au déshydrateur: fruits, légumes, herbes, oléagineux, viandes, poissons, insectes, ...

En revanche, certains aliments n'ont aucun intérêt gustatif une fois séchés, mieux vaut les manger bien frais et gorgés d'eau. Evitez donc de sécher des asperges, des artichauts ou de l'avocat.

La majorité des professionnels de la nutrition considèrent que le processus de cuisson débute à 65 °C. Cependant, pour préserver les propriétés enzymatiques et nutritionnelles des aliments, il faut rester dans une plage de température entre 42 et 47 °C. En respectant ces températures vous obtiendrez des aliments dits de qualité crudité.



POURQUOI OPTER POUR UNE ALIMENTATION CRUE ?

Si la cuisine crue a tant de succès, c'est tout simplement parce qu'elle est ultra saine et simple. Manger des aliments dans leur état le plus naturel maximise les bénéfices nutritionnels. Son abondance incomparable de nutriments, d'oxygène et de protéines nous permet de faire le plein de vitalité.

Faites-le plein d'énergie

Lorsque vous croquez dans des fruits ou des légumes crus, vous savourez le plein potentiel des vitamines, des minéraux et des enzymes. Les végétaux crus, vivants, non cuisinés sont très nutritifs et faciles à digérer grâce aux enzymes digestives qu'ils contiennent.

Si les enzymes digestives viennent à manquer, notre corps doit puiser dans nos réserves vitales pour les fabriquer lui-même. En préservant les enzymes au sein des aliments, notre corps doit moins travailler et absorbe directement les nutriments. Vous vous sentez plus léger et plein d'énergie.

Découvrez de nouvelles saveurs

Les aliments déshydratés sont une véritable explosion de saveurs. Quand un aliment est déshydraté, son goût devient plus intense et prononcé. Vous redécouvrez ainsi leur vraie saveur. Plus besoin d'exhausteur de goût comme le sucre et le sel.

Nous naissions tous et toutes avec un capital d'enzymes. Plus nous vieillissons, plus la quantité d'enzymes diminue dans notre corps, ce qui diminue notre pouvoir digestif. L'idéal est de pallier à ce problème en procurant régulièrement à notre corps des enzymes neuves qui viendront faire le travail de digestion en harmonie avec toutes les autres composantes entrant en jeu dans le processus digestif.

La cuisine vivante est donc à la fois nourrissante et régénérante !

QUELS SONT LES AVANTAGES DE LA DÉSHYDRATATION ?

SAVE MONEY

La déshydratation est une excellente méthode de conservation, car elle consomme très peu d'énergie contrairement au réfrigérateur et au congélateur. En déshydratant vos aliments et préparations vous diminuerez petit à petit l'utilisation de votre réfrigérateur et congélateur. Et qui sait ? Peut-être n'en aurez-vous plus du tout d'utilité ?

Concernant la consommation d'énergie, rassurez-vous : le Dejelin NutriDry reste l'outil le plus économique pour déshydrater vos préparations.

SAVE FOOD

La déshydratation a également des vertus écologiques. Elle permet de conserver les aliments sans produits chimiques, de consommer des fruits et légumes de saison toute l'année et d'éviter le gaspillage ! Désormais on ne jette plus, mais on stocke.

Conserver tous vos aliments de la manière la plus naturelle qui soit. La déshydratation vous permet de ralentir le processus de décomposition de vos aliments tout en préservant un maximum de nutriments. Pratique pour sauver les récoltes de votre verger, de votre potager, les herbes fraîches du jardin ou les champignons des bois. La déshydratation est la solution idéale pour éviter le gaspillage alimentaire. Et pour conserver vos préparations encore plus longtemps, pensez à la conservation sous-vide.

SAVE SPACE

Savez-vous qu'un produit déshydraté voit son volume diminué jusqu'à 90%. Les aliments et préparations déshydratés prennent beaucoup moins d'espace que lorsqu'ils sont gorgés d'eau. Cela vous permet de gagner un peu d'espace dans votre cuisine et dans votre sac. Très pratique pour emporter votre casse-croûte. Un petit goûter, mais hautement énergétique qui vous apportera un véritable coup de boost au boulot comme en rando.

INITIATION À LA DÉSHYDRATATION

LA PRÉPARATION DES ALIMENTS

Avant de vous lancer dans une recette, commencez par des préparations simples comme des rondelles, des quartiers de fruits ou de légumes par exemple.

La découpe

Tout d'abord, retirez les parties non désirées : tiges, noyaux, graines, écorces ou peaux indésirables. Pelez les fruits si vous le souhaitez.

Ensuite, découpez des rondelles ou quartiers de la même épaisseur pour un séchage uniforme.

- Pour un séchage rapide, optez pour une découpe fine (pas plus fin que 5 mm).
- Pour un séchage en grande quantité, réalisez des tranches plus larges d'1 cm d'épaisseur pour optimiser l'espace.

Pour la découpe des rondelles vous pouvez utiliser un bon couteau, mais le plus pratique est de s'équiper d'une petite mandoline japonaise. Choisissez des fruits relativement fermes et frais pour faciliter le découpage.

Si vous souhaitez découper vos aliments en

dés, veillez à ce qu'ils soient suffisamment gros pour ne pas passer à travers les grilles en séchant ou utilisez une feuille de séchage.

Les fruits et légumes à chair molle comme les tomates, les nectarines, les pêches, les cerises, les abricots et les raisins peuvent être simplement coupés en deux ou en quartiers.

Les baies ne nécessitent pas de découpe et peuvent être directement disposées sur une feuille de séchage ou une grille à maille fine.

Le prétraitement anti-oxydation

Au contact de l'air, les fruits et légumes non-traités vont ternir ou brunir pendant le processus de séchage. Si vous souhaitez préserver leur jolie couleur, vous pouvez les prétraiter pour prévenir leur oxydation.

Le jus de fruit

Le jus de certains fruits comme l'ananas, le citron ou le citron vert (lime) est un antioxydant naturel. Pour une trempette de jus de fruits, mélangez une tasse de jus de citron dans 250 ml d'eau tiède et faites-y tremper vos aliments pendant 10 minutes.

Notez que ce type de traitement influence fortement le goût de vos aliments et leurs apportera une touche d'acidité supplémentaire. Cela fonctionne bien avec des aliments très sucrés comme la carotte, la banane, la betterave, la pomme, mais évitez de l'associer avec des fruits acidulés ou amers.

Le miel

Un traitement classique dans les magasins pour les fruits séchés bios. Cela apportera de la douceur à vos fruits, mais aussi quelques calories supplémentaires. Pour

une trempette de miel, dissoudre 1 tasse de sucre (ou de sirop de coco, d'érythritol, d'agave) dans 3 tasses d'eau chaude. Laissez tiédir le mélange, puis ajoutez 1 tasse de miel. Trempez-y les fruits un à un et retirez-les à l'aide d'une cuillère trouée. Bien égoutter avant de les disposer sur le plateau.

Le blanchiment à la vapeur douce

Vous pouvez blanchir vos aliments à la vapeur pour prévenir l'oxydation. Le mieux est d'utiliser la vapeur douce afin de préserver au maximum les propriétés enzymatiques et nutritives de vos aliments.

Pour ce faire, utilisez le mode basse température de votre cuit-vapeur. Placez vos ingrédients dans le panier vapeur. Quelques minutes suffisent. Puis plongez-les directement dans de l'eau froide pour stopper le processus de cuisson. Cette technique est idéale pour les légumes !

Le trempage

Les oléagineux, les graines et les légumineuses renferment des nutriments en abondance ... Des bonnes graisses pour certaines, des protéines pour d'autres, un concentré de vitamines en passant par une bonne dose de minéraux comme le magnésium, calcium et potassium, sans oublier les fibres.

Saviez-vous qu'il y a un moyen tout simple de les rendre encore plus bénéfiques ? Et oui, il suffit de les faire tremper dans l'eau !

Les oléagineux, les graines et les légumineuses contiennent des inhibiteurs d'enzymes qui empêchent leur bonne digestion. Ces inhibiteurs d'enzymes servent à protéger les noix et graines jusqu'à ce que les conditions extérieures soient optimales pour la germination (assez de pluie et de soleil). Ces inhibiteurs disparaissent dès que ces conditions sont remplies.

Si vous souhaitez réaliser des granola, des barres énergisantes, des crackers, des farines, des poudres énergisantes ou autres préparations à base de graines, d'oléagineux

ou de légumineuses, il est préférable de les pré-tremper.

Les oléagineux

Lorsqu'on les fait tremper, on désactive les inhibiteurs d'enzymes et le processus de germination peut commencer.

- Les enzymes s'activent et prédigèrent les noix.
- Le taux de vitamines augmente, tout comme le pouvoir d'assimilation du magnésium, potassium, calcium, fer et zinc.
- La quantité de graisse diminue...

Voilà pourquoi il est intéressant de tremper les fruits à coques, plusieurs heures et puis de les déshydrater à nouveau pour les conserver.

Les graines et légumineuses

Tout comme les oléagineux, les graines et les légumineuses atteignent leur plein potentiel nutritionnel lorsqu'elles germent. La germination transforme la graine et augmente son potentiel nutritif.

- L'eau réactive les enzymes présentent dans la graine qui va alors procéder à une prédigestion
- L'amidon est transformé et plus simple à digérer.
- Le taux de vitamines et d'oligo-éléments augmentent.

L'assaisonnement

Vous pouvez assaisonner vos aliments avec de l'huile parfumée, des épices ou des herbes aromatiques. Si vous ajoutez des épices :

- Il est conseillé de mélanger les épices à un corps humide, gras ou collant comme de l'huile, du miel, du sirop, du miso, etc. Comptez environ une cuillère à café d'huile pour 250 g de fruits ou de légumes.
- Attention : mieux vaut ne pas avoir la main trop lourde sur les épices. La surface de vos aliments se réduit au séchage, mais pas la quantité d'épices.

Le dressage / montage

Une fois que vos ingrédients sont découpés, il faut les disposer sur les plateaux de votre déshydrateur. Voici quelques trucs et astuces, pour optimiser l'espace et le temps de séchage :

- Si vous avez pré-traité vos aliments, retirez l'excès d'humidité avec du papier absorbant avant de les disposer sur les plateaux.
- Veillez à ce que les aliments découpés ne se chevauchent pas, cela nuirait à une déshydratation uniforme.
- Pour les préparations uniformes et liquides, posez une feuille de papier sulfurisé perforée au milieu ou une feuille NutriFlex réutilisable sur le plateau.
- Pour les herbes et les baies, posez une grille à maille fine FlowerFlex sur le plateau.
- Pour maintenir une bonne circulation d'air, au moins 10% de la surface de la grille de séchage doit rester libre.

LE SÉCHAGE

Quelle est la durée d'un cycle de séchage ?

Vous trouverez le temps de séchage de la majorité des ingrédients dans les tableaux de déshydratation. Ces tableaux sont à titre indicatif, car le temps de séchage dépend de plusieurs facteurs.

- Tout d'abord l'humidité ambiante. Vous pouvez vérifier le taux d'humidité du jour de votre région en consultant la météo. Plus ce taux se rapproche de 100% plus il faudra du temps pour sécher vos aliments.
- Dans un second temps, observez la nature de l'aliment que vous séchez et sa teneur en eau. La teneur en eau d'un fruit ou d'un légume peut varier selon la saison, les précipitations, mais surtout en fonction de leur maturité.
- Pour terminer, la découpe des aliments vous permet d'optimiser la durée du séchage. Plus votre découpe sera fine et plus la déshydratation sera rapide. Pour cela équipez-vous d'une mandoline.

A vous de diminuer ou d'augmenter le temps de séchage de quelques heures selon les conditions que vous rencontrez. N'ayez pas peur d'expérimenter. La durée et l'intensité du séchage sont assez personnelles et dépendent surtout de votre goût. Très rapidement, vous trouverez votre séchage optimal.



Quelle est la température idéale pour préserver les nutriments?

Tout d'abord, il est important de bien distinguer la température du four de celle de l'aliment. Lorsque l'air chaud circule dans les aliments, l'humidité est évaporée de la surface des aliments, ce qui crée un effet de refroidissement qui maintient la température des aliments plus froide que la température de l'air. Gardez à l'esprit que l'indicateur de température représente la température de l'air et non celui des aliments.

Au début du processus de déshydratation, la température des aliments est 6 à 10 °C plus basse que la température de l'air, en raison des effets de l'évaporation. La température des aliments se rapprochera de celles du four (1 à 3 °C d'écart) seulement au bout d'une à deux heures selon la découpe ou l'épaisseur de la préparation.

Afin de se débarrasser des germes et de désactiver les micro-organismes responsables de la dégradation des fruits et légumes, nous vous recommandons de débuter le programme de séchage à 60 – 63 °C. Pour les adeptes de l'alimentation vivante, pas de panique ! A 63 °C dans le four, la température

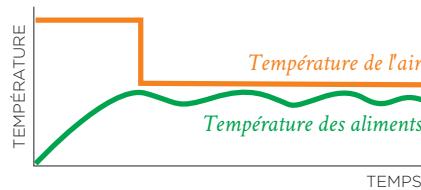
au cœur des aliments humides ne dépasse pas 47 °C, valeur idéale pour préserver la qualité crudité.

Ce début de séchage à température moyenne permet également de stopper l'oxydation et d'accélérer le processus de séchage en amenant plus rapidement les aliments à la température adéquat. Comptez une à deux heures à 60 °C.

Vous pouvez ensuite continuer le séchage à une température plus basse pour préserver les enzymes et les nutriments.

De manière générale, nous recommandons :

- Fleurs : env. 35 à 40 °C
- Herbes : env. 40 °C
- Pâtisseries : 40 à 50 °C
- Légumes : 50 à 55 °C
- Fruits : 55 à 60 °C
- Viandes, poissons : 65 à 70 °C



Autres moyens de vérifier le séchage de vos préparations :

- Les légumes correctement séchés doivent être secs et cassants
- Les fruits correctement séchés doivent être racornis et souples
- Les champignons correctement séchés doivent être racornis jusqu'à être cassants
- Les herbes correctement séchées doivent être friables

À la fin du séchage, laissez l'air chaud à l'intérieur jusqu'à ce qu'il refroidisse naturellement. Une fois arrivé à température ambiante, vous pouvez retirer les aliments des plateaux.

LA CONSERVATION

Les aliments déshydratés se conservent plus longtemps que les aliments frais, mais cette période de temps n'est pas infinie. Les aliments déshydratés ne possèdent pas d'agents de conservation comme la plupart des aliments du commerce. Ces aliments ont donc une période de conservation limitée qui dépend de plusieurs facteurs.

Le type d'aliment et son niveau de déshydratation

Certains aliments se conservent mieux que d'autres tout simplement grâce à leurs composants. Par exemple, les aliments riches en sucre ou en graisse résistent plus facilement aux bactéries et à l'humidité que d'autres qui se transforment facilement en véritable éponges et deviennent plus propices à la prolifération des bactéries.

Vous pouvez optimiser la conservation de vos aliments déshydratés en respectant bien le niveau de déshydratation du produit.

N'hésitez pas à observer le résultat au milieu et un peu avant la fin du programme. Pour ce faire, ouvrez le NutriDry et analysez la texture de l'aliment. Vous pouvez consulter ces informations dans le tableau de déshydratation.

Avant d'emballer vos aliments déshydratés, veillez à ce qu'ils soient complètement refroidis (autrement, ils pourraient produire de la vapeur et développer de la pourriture). Si vous souhaitez les emballer pour une conservation très long terme, attendez 1 semaine environ.

Les conditions atmosphériques

L'humidité

Le développement des bactéries dans les aliments dépend directement du taux d'humidité qu'ils contiennent. Tous les éléments nutritifs et les enzymes des aliments que vous avez précieusement préservés sont un vrai festin pour les bactéries ! Avec le temps, il ne restera plus que leurs déchets.

Pour préserver les aliments déshydratés de l'humidité, utilisez des récipients bien hermétiques. Le mieux est de les stocker bien au sec (évitez donc la cave).

L'air

L'oxygène de l'air autour de la nourriture contribuera à l'oxydation des huiles, des lipides, des vitamines et des enzymes contenus dans les aliments déshydratés. Pour ralentir le processus de rancidité, vous pouvez également utiliser des contenants étanches ou sous vide.

La chaleur

Les bactéries préfèrent les milieux chauds et humides. Vous pouvez donc optimiser la durée de conservation de vos aliments déshydratés au réfrigérateur ou congélateur si ceux-ci sont correctement protégés de l'humidité.

QUELS CONTENANTS CHOISIR ?

Les bocaux en verre hermétiques

Les bocaux en verre avec couvercle hermétique (type weck) sont idéaux pour préserver les aliments déshydratés de l'humidité et des petits insectes. Veillez à les entreposer à l'abri de la lumière.

Les sachets étanches

Une alternative économique et pratique qui protège les aliments de l'humidité et en partie de l'oxydation. Vous pouvez les stocker dans des boîtes en métal à café ou à biscuit pour les protéger de la lumière. Emballez les morceaux séchés par petites quantités afin que vous puissiez tout consommer après l'ouverture de l'emballage.

Les sacs scellés et boîtes de conservation sous-vide

Pour conserver les aliments déshydratés, l'empaquetage sous vide est la méthode idéale. Puisqu'avec la déshydratation nous avons retiré toute l'humidité, le scellage sous vide gardera l'humidité à l'écart et empêchera la formation des bactéries. De plus, retirer l'air empêchera la rancidité causée par l'oxydation. Les aliments déshydratés se conserveront jusqu'à 20 fois plus longtemps dans des emballages sous vide que dans d'autres contenants étanches.



LA DÉGUSTATION

Les aliments déshydratés s'intègrent facilement à votre alimentation de tous les jours. Ils peuvent être consommés comme en-cas ou vous pouvez les incorporer à votre repas comme condiment ou topping. Ce n'est pas tout, vous pouvez aussi les réhydrater pour les cuisiner.

Dégustation directe

Vous pouvez déguster vos aliments déshydratés tels quels en pétales ou en morceaux. Ils agrémentent facilement n'importe lequel de vos plats comme un potage, une salade, une purée, une viande ou un poisson. Un petit plus vitaminé qui surprendra vos papilles et donnera du peps à tous vos plats.

Les aliments déshydratés friables peuvent également être transformés en poudre.

Vous obtiendrez un exhausteur de goût 100% naturel pour aromatiser vos sauces et autres mets.

Pour terminer, ce sont de délicieux en-cas faciles à transporter et à déguster où que l'on soit. Veillez tout de même à modérer votre

consommation. Ces en-cas déshydratés sont légers uniquement au sens propre.

En réalité, ce sont de vraies petites bombes énergétiques, car tout y est concentré, les vitamines, les minéraux et les calories aussi. Quelques bouchées vous apporteront toute l'énergie nécessaire pour repartir du bon pied.

La reconstitution

Réhydrater vos aliments déshydratés, c'est un vrai plus dans la cuisine ! Des aliments correctement séchés se réhydratent très bien. Ils conservent une grande partie de leurs arômes, saveurs, minéraux et vitamines. Il existe différentes méthodes pour qu'ils retrouvent leur taille initiale. Il est important de ne pas ajouter de sucre, de sel ou d'épices pendant les 5 premières minutes.

Immersion à l'eau froide

Placez les aliments secs dans un plat et recouvrez-les d'eau. Laissez gonfler une à deux heures.

Immersion dans l'eau chaude

Attention, on parle d'eau chaude, mais pas bouillante. Il serait dommage de ruiner des heures de séchage en détruisant toute la vitalité de vos aliments déshydratés avec de l'eau trop chaude.

Pour cette méthode, nous vous recommandons d'utiliser une bouilloire à température variable comme la bouilloire Kyoto de Dejelin. Vous pouvez alors sélectionner la température de 50 ou 55 °C et réhydrater rapidement (5 à 20 minutes) vos ingrédients avec de l'eau chaude tout en préservant leurs atouts nutritionnels.



Réhydratation à la vapeur

Préchauffez votre cuit vapeur NutriSteam à basse température (60 °C). Pendant ce temps, placez les aliments déshydratés dans un bol et couvrez avec de l'eau froide ou tiède. Dès que le NutriSteam est chaud, posez ce bol directement sur le panier vapeur et refermez. Observez la réhydratation des aliments à travers le couvercle en verre. Dès qu'ils ne gonflent plus du tout c'est qu'ils se sont bien réhydratés.





RECETTES

DÉSHYDRATER TOUT SIMPLEMENT

CHIPS DE CHOU KALE

PRÉPARATION: 15 MIN | SÉCHAGE: 12 HEURES

Cette recette de chips ne nécessite pas de découpe à la mandoline. Elle est très simple à réaliser et peut se décliner avec d'autres légumes feuillus comme de la salade de chou frisé. Les légumes feuillus frisés sont idéaux, car les petites ondulations des feuilles retiennent mieux l'assaisonnement qu'une surface lisse.

Ingrédients

- 300 g de chou kale
- ½ mangue fraîche
- 1 poivron rouge
- 1 c.à.s. de purée de noix de cajou ou de tahin
- 4 c.à.s. de graines de tournesols
- Le jus d'un citron
- ½ c.à.c. de curcuma
- ½ c.à.c. de paprika fumé
- 1 pincée de sel

Étapes

Nettoyez les feuilles de choux, et retirez les tiges (nervure centrale) et coupez-les en morceaux de taille moyenne.

Mixez le reste de ingrédients dans un blender jusqu'à l'obtention d'une petite sauce. C'est votre assaisonnement!

Mélangez les feuilles de choux et votre assaisonnement dans un saladier. Malaxez bien le tout pour incorporer l'assaisonnement de manière homogène et ramollir les feuilles de choux.

Disposez les feuilles de choux assaisonnées sur une feuille NutriFlex afin que l'assaisonnement ne s'écoule pas entre les grilles.

Laissez déshydrater à 40 °C pendant 12 heures.

CHIPS D'AUBERGINES

PRÉPARATION: 2H30 | MARINADE : 30 MIN | SÉCHAGE: 20 HEURES

L'aubergine séchée et habillée d'épices a un petit air délicieux de bacon grillé. L'aubergine crue n'est pas très digestive. Pour la rendre plus digestive, le mieux est de la faire dégorger avant de la déshydrater.

Ingrédients

- 1 ou 2 aubergines (500 g)
- Gros sel de mer
- 1 c.à.s. de tamari
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.s. de purée de datte
- 1 c.à.c. d'épices barbecue

Étapes

Nettoyez les aubergines et retirez le pédoncule. Coupez-les en lamelles 3 à 5 mm d'épaisseur à l'aide d'une mandoline.

Disposez les lamelles dans un plat et saupoudrez-les de gros sels. Empilez les lamelles et veillez à ce qu'elles soient toutes en contact avec le gros sel. Laissez dégorger pendant 2 heures.

Pendant ce temps, préparez la marinade en mélangeant le reste des ingrédients dans un récipient.

Une fois que les aubergines ont dégorgé, jetez le jus, puis rincez-les à l'eau claire pour éliminer le sel. Essorez les lamelles au maximum.

Disposez les aubergines dans un plat avec la marinade. Laissez mariner à température ambiante pendant 30 minutes.

Jetez l'excès de marinade et disposez les aubergines sur des feuilles NutriFlex pour éviter que la marinade ne s'écoule sur les grilles.

Laissez déshydrater pendant 20 heures à 47 °C en retournant les chips d'aubergines à la moitié du temps de séchage (10 heures).

COURONNE DE POMME DE NOËL

PRÉPARATION: 15 MIN | SÉCHAGE: 8 HEURES

Ces douceurs déshydratées peuvent être préparées à l'automne, la saison des pommes, en prévision des longues soirées d'hiver. De vraies petites bouchées de réconfort à partager sans modération pour oublier le froid des fêtes de fin d'année.

Ingrédients

- 3 pommes type Jonagold ou Gala.
- 1 c.à.c. de cannelle en poudre
- 1 pincée de gingembre en poudre
- 1 pincée de clou de girofle en poudre
- 1 pincée d'étoile anisée en poudre

Étapes

Lavez les pommes, conservez la peau et retirez le cœur de la pomme à l'aide d'un vide-pomme ou d'un couteau.

Découpez la pomme en lamelle de 3 à 5 mm d'épaisseur à l'aide d'une mandoline pour former des anneaux.

Disposez les couronnes de pommes sur les plateaux du NutriDry. Dans un bol, mélangez les épices et saupoudrez-en sur les couronnes de pommes.

Laissez déshydrater pendant 8 heures à 47 °C.



POP-CORN DE CHOUX-FLEUR AU ZAATAR ET À LA FLEUR D'ORANGER

PRÉPARATION: 15 MIN | SÉCHAGE: 10 À 12 HEURES

Les fleurons de choux-fleur se ratatinent jusqu'à se transformer en délicieuses petites bouchées pleines de saveur. A savourez lors d'une soirée télé!

Ingrédients

- 1 chou-fleur
- 1 c.à.c. de Zaatar (mélange d'épices libanaise)
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.c. de miel
- 1 c.à.c. tahin
- 1 c.à.c. d'eau de fleur d'oranger
- 1 c.à.s. de jus de citron

Étapes

- Otez les fleurons et réservez la tige du chou-fleur pour une soupe.
- Lavez les fleurons de chou-fleur et disposez-les dans un saladier.
- Dans un petit bol, mélangez le reste des ingrédients jusqu'à obtenir une sauce homogène.
- Versez la sauce sur les fleurons de chou-fleur et mélangez jusqu'à incorporation complète de l'assaisonnement.
- Disposez les fleurons de chou-fleur sur une feuille de séchage NutriFlex afin que l'assaisonnement ne s'écoule pas sur les plateaux inférieurs.
- Laissez déshydrater 10 à 12 heures à 47 °C.

BANANES SÉCHÉES

PRÉPARATION: 15 MIN |

SÉCHAGE: 12 HEURES

En se déshydratant, les rondelles de bananes se transforment en délicieux petits caramels fondant à souhait. Succulent pour accompagner une tasse de café. Les bananes mi-séchées sont aussi très pratiques pour sucer vos préparations mixées (energy ball ou smoothies). À utiliser comme des **dattes** medjool.

Découpez les bananes en rondelles d'1 cm d'épaisseur et disposez-les sur le plateau du NutriDry.

Déshydrater pendant 12 heures à 45 °C.

Ces bananes se conservent quelques jours dans un récipient hermétique au réfrigérateur.

TOMATES MI-SÈCHES

PRÉPARATION: 5 MIN | SÉCHAGE:
12 HEURES

Cette technique de séchage permet de concentrer les saveurs des tomates.

Vos tomates fades prennent alors le véritable goût des tomates du sud mûries au soleil.

Découpez les tomates en quartiers et disposez-les sur les plateaux-grille. Coté peau sur la grille pour éviter que le jus des tomates ne s'écoule à travers le grillage. Saupoudrez les tomates d'herbes de Provence ou d'épices de votre choix.

Laissez déshydrater pendant 12 heures à 45 °C



LES CUIRS DE FRUITS

Les cuirs de fruits se confectionnent tout simplement à partir d'une purée de fruits crus que l'on étale sur une feuille de NutriFlex et qu'on laisse sécher pendant quelques heures au déshydrateur. Sa texture unique nous ouvre les portes de la créativité culinaire.

Le matériel

- Un blender puissant : cet appareil est essentiel pour réduire les fruits et légumes en fine purée.
- Une feuille NutriFlex qui se dépose directement sur le plateau. Pratique pour décoller facilement le cuir.
- Un couteau à palette ou une spatule pour répartir la préparation de manière lisse et uniforme sur la feuille NutriFlex

La sélection des ingrédients

Quels types de fruits peut-on utiliser ?

Vous pouvez utiliser à peu près tous les fruits pour faire du cuir, en revanche certains offrent peu de consistance. C'est le cas des fruits rouges et des kiwis. Ajoutez alors de la mangue et de la banane à votre purée pour consolider le cuir.

Attention, si vous utilisez des pommes ou des poires il est conseillé de les transformer en compote. Sinon leur chair farineuse rend le cuir trop cassant. Une cuisson douce à la vapeur apportera plus de souplesse.

Et le cuir de légumes ?

Il est également possible de faire du cuir de légumes, mais il faut y ajouter du sucre (30 à 50 g) pour les rendre souple et élastique. Vous pouvez également y intégrer de la mangue, un avocat ou de la purée d'oléagineux pour leur donner une texture plus lisse et crémeuse.

Quelle quantité ?

Voici les mesures de base pour une purée

- 250 g ou 300 g de fruits et/ou de légumes
- 50 g de sucre (ou de sirop d'agave) optionnel pour les cuirs de fruits, mais nécessaire pour les cuirs de légumes

- 20 g de purée d'oléagineux si vous souhaitez donner un aspect plus lisse et crémeux
- 1 à 2 c.à.s. de jus de citron pour préserver les couleurs et éviter l'oxydation.

➊ La purée

Epluchez vos fruits et légumes et retirez éventuellement les noyaux et les pépins. Versez le tout dans le bol de votre blender et ajoutez un ingrédient sucrant ou non selon vos goûts (miel, sirop, datte). Mixez le tout jusqu'à obtenir une purée ultra lisse.

Vous pouvez également y ajouter un yaourt ou du lait de coco, mais dans ce cas le cuir doit être consommé rapidement.



② Le montage

A l'aide d'un couteau à palette ou d'une spatule, étalez la purée sur une feuille NutriFlex disposée sur un plateau.

Les bords doivent être légèrement plus épais que le centre, car ils vont sécher en premier. S'ils sont de la même épaisseur que le centre, ils sèchent trop rapidement et deviennent fragiles.

Message fruité

Versez la préparation pour cuir de fruit dans une poche à douille et écrivez votre message sur une feuille NutriFlex.

Toile de saveurs

Réalisez des arcs-en-ciel de saveurs en associant des purées de différentes couleurs. Versez les purées dans une poche à douilles et transformez votre cuir en une somptueuse œuvre d'art.

③ Le séchage

Faites sécher le cuir plus ou moins 4 à 6 heures à 47 °C

Pour savoir si votre cuir est prêt, passez délicatement la main dessus.

- S'il se froisse laissez encore sécher 30 min
- S'il reste doux et lisse, il est prêt

④ La dégustation

Le cuir de fruits se module au gré de vos envies. Vous pouvez le découper avec des ciseaux ou des emporte-pièces. Exprimez votre créativité et ajoutez de la vitalité à vos plats.

- Du cuir pour emballer vos ingrédients cornet, cannelloni, tortilla, rouleaux de printemps, briwat ou samosa, barquette...
- Du cuir pour décorer: Découpez de jolies formes pour décorer vos gâteaux ou enroulez le cuir sur lui-même pour confctionner de jolies roses. Tout est possible!

⑤ La conservation

Disposez votre cuir sur une feuille de papier sulfurisé, enroulez-le et enveloppez le tout dans du film alimentaire. Attention si vous l'enveloppez sans papier sulfurisé, il sera indécollable et se déchirera.

Sans ajout de produit laitier, les cuirs se conservent :

- 6 mois pour les cuirs de fruits
- 1 mois pour les cuirs de légumes

CUIR DE MANGUE

Parfait pour les petites faims ou pour accompagner un pad thaï cru.

- 250 g de mangue bien mûre
- 1 c.à.s. de jus de citron vert (lime)

CUIR DE KIWI

Un en-cas acidulé comparable au bonbon tapis citrique qui nous fait directement retomber en enfance.

- 300 g de kiwi
- 100 g de banane
- 50 g de sucre de canne ou de sirop de coco/dattes (optionnel)

CUIR DE BANANE

Simple et inratable ce cuir s'emporte partout avec nous pour les petits creux.

- 4 bananes
- 1 c.à.s. de jus de citron

CUIR DE FRUITS ROUGES

- 200 g de fruits rouges au choix
- 1 banane
- 50 g de sucre de canne ou de sirop de coco/dattes (optionnel)
- 1 c.à.s. de purée d'amande

LES CROQUANTS

GRAWNOLA

TREMPAGE: 1 NUIT | PRÉPARATION: 20 MIN | SÉCHAGE: 12 HEURES

Le Grawnola est un délicieux mélange de fruits, de graines et de noix enrobé d'une purée de fruits sucrée, d'oléagineux ou de mélasse ou de sirop d'érable. Il apporte une touche croustillante et savoureuse à vos glaces, yaourts, smoothies, ou fera un excellent crumble à parsemer par-dessus vos tartes.

Ingrédients

- 100 g d'amandes
- 150 g de graines de sarrasin
- 60 g de graines de courge
- 2 pommes
- 50 g de raisins secs
- 150 g de sirop d'érable
- 2 c.à.c. de cannelle
- les graines d'une gousse de cardamome broyé
- 1 c.à.c. de gingembre en poudre
- 1 pince de clou de girofle en poudre
- 1 c.à.s. de purée d'amande

Étapes

Hachez grossièrement les amandes au couteau.

Faites tremper les amandes et le sarrasin une nuit. Puis rincez abondamment jusqu'à ce que l'eau soit bien claire.

Hachez les pommes au couteau.

Versez les pommes, les amandes et le sarrasin dans un saladier et mélangez.

Ajoutez le sirop et les épices et mélangez à nouveau.

Etalez la préparation sur une feuille NutriFlex et laissez sécher 2 heures à 60 °C puis 10 heures à 45°.



GRAWNOLA À L'ITALIENNE

TREMPAGE: 6 HEURES | PRÉPARATION: 20 MIN | SÉCHAGE: 12 HEURES

Voici une version salée de grawnola pour agrémenter vos soupes, salades, viandes ou poissons.

Ingrédients

- 50 g de noix
- 100 g de sarrasin germé
- 2 carottes
- 1 poivron rouge
- 4 tomates séchées
- 2 figues séchées (facultatif)
- 1 c.à.s. de graines de tournesol
- 1 c.à.s. de graines de courge
- 100 g d'olives noires
- 1 c.à.c. d'origan

Étapes

Faites tremper les noix 6 heures puis rincez abondamment.

Râpez les carottes et le poivron, puis hachez finement les noix, les tomates séchées et les olives noires au couteau.

Mélangez tous les ingrédients dans un saladier puis répartissez ce mélange sur une feuille NutriFlex. Laissez sécher pendant 12 heures à 47 °C.

TEMPURA DE LÉGUMES

PRÉPARATION: 30 MIN | SÉCHAGE: 4 HEURES

Ces petits beignets de légumes sont parfaits pour accompagner une soupe miso, un bol de ramen, et une salade de nouilles udon ou soba. Ils demandent un temps de séchage plus court que d'habitude pour préserver un cœur moelleux.

Ingrédients

- 1 poivron de la couleur de votre choix
- 1 courgette
- 25 g de graines de lin blond
- 25 g de graines de tournesol
- 25 g de graines de sésame
- 1 c.à.c. de curry jaune

Étapes

Découpez les légumes en fine julienne à la mandoline.

Moulez les graines de lin, de tournesol et de sésame dans un mortier ou à l'aide d'un extracteur de jus.

Versez les graines moulues dans un bol et ajoutez le curry.

Placez cette chapelure sur les julennes de poivron et de courgette. Mélangez bien le tout et formez des petites boules.

Déposez-les sur une feuille NutriFlex et aplatissez-les comme des cookies.

Laissez sécher pendant 4 heures à 47 °C.





RECETTES

CROÛTONS

PRÉPARATION: 30 MIN | SÉCHAGE: 12 HEURES

Une recette anti-gaspi pour utiliser la pulpe de noix que l'on récolte en faisant du lait de noix à l'extracteur de jus. Délicieux pour agrémenter vos soupes crues!

Ingrédients

- 120 g de graines de lin moulu
- 250 g de pulpe de noix
- 100 g de courgette râpée
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 2 c.à.s. de levure alimentaire
- 2 c.à.c. de curry ou mélange d'épices de votre choix

Étapes

Versez tous les ingrédients dans un saladier et mélangez jusqu'à obtenir une pâte uniforme.

Étalez le mélange sur une grande planche à découper pour obtenir une grande plaque de 6 mm d'épaisseur.

Coupez la plaque en petits cubes à l'aide d'un couteau.

Séparez les cubes et répartissez-les sur une feuille FlowerFlex au grillage fin.

Laissez déshydrater 12 heures à 45 °C.
Les croûtons doivent être bien secs et croquants.



CRACKERS À L'ITALIENNE

PRÉPARATION: 30 MIN | SÉCHAGE: 10 À 12 HEURES

Ingrédients

- ½ tasse de graines de lin pré-trempées 1 heure dans ½ tasse d'eau
- 1 tasse de graines de tournesol
- 1 tasse de graines de lin moulues
- 1 petite courgette
- 1 poivron
- 4 tomates séchées
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 3 dattes pré-trempées et dénoyautées
- 1 c.à.s. de jus de citron
- 2 c.à.c. d'origan
- ½ c.à.c. de gros sel
- 1 poignée de persil frais
- 1 poignée de basilic frais

Étapes

Versez les graines de lins moulues et les graines de tournesol dans un blender et mixez fine-

ment jusqu'à l'obtention d'une farine. Mettez cette préparation de côté.

Mixez les légumes dans un blender jusqu'à obtenir une purée de légumes. Ajoutez-y le basilic et le persil frais et mixez par à-coup avec le blender, pour les hacher et les incorporer au mélange. Ajoutez-y la farine tournesol-lin et mélangez jusqu'à obtenir une pâte.

Versez cette pâte dans un saladier et ajoutez-y la gelée de grain de lin pré-trempé. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Étalez la préparation sur une feuille NutriFlex à l'aide d'une spatule et dessinez des carrés ou des triangles pour former les crackers.

Laissez sécher 10 à 12 heures à 47 °C.

CRACKERS ASIATIQUE

PRÉPARATION: 30 MIN | SÉCHAGE: 12 HEURES

Ingédients

- 100 g de graines de lin moulues
- 50 g de graines de lin entières
- 1 carotte
- 2 tomates
- 1 poivron jaune
- 1 bouquet de coriandre
- 1 c.à.s. de tamari (sauce soja)
- ½ c.à.c. de cumin en poudre
- ½ c.à.c. de curcuma en poudre
- ½ c.à.c. de piment en poudre
- ½ c.à.c. de paprika
- ½ c.à.c. de coriandre en poudre

Étapes

Dans un saladier, mélangez les épices, les graines de lins moulues et entières.

Mixez le reste des ingrédients au blender, versez cette purée de légumes dans le saladier, et mélangez le tout.

Disposez une feuille NutriFlex sur une grille et étalez-y la préparation.

Répartissez uniformément le mélange sur la feuille et tracez des carrés ou des triangles pour former les crackers.

Laissez déshydrater 12 heures à 47 °C jusqu'à ce que les crackers soient secs et croquants.

CRACKERS RUSTIQUE

PRÉPARATION: 40 MIN | SÉCHAGE: 16 HEURES

Ingédients

- 500 g d'oignons rouges
- 2 gousses d'ail
- 400 ml d'eau
- 200 ml d'huile de tournesol
- 500 g de graines de lin moulues
- 450 g de graines de tournesol
- 1 c.à.c. de poivron noir fraîchement moulu
- 1 c.à.s. de thym séché
- 1 c.à.s. de sel de mer

Étapes

Versez tous les ingrédients secs (graines de tournesol et de lin) dans votre blender équipé d'un bol à aliments secs et mixer jusqu'à obtenir une farine. Versez la farine dans un saladier.

Mixez ensuite le reste des ingrédients dans votre blender jusqu'à obtenir un purée lisse, puis ajoutez-y la farine.

Déposez une feuille NutriFlex sur une grille du déshydrateur, et versez-y 2 tasses de votre préparation.

Étalez la préparation et tracez des séparations avec un couteau ou une spatule pour former de petits carrés (36 carrés).

Recommencez l'opération pour terminer votre préparation.

Laissez déshydrater à 45 °C pendant 16 heures jusqu'à ce que ça soit sec et croquant.

LES PÂTISSERIES

FOND DE TARTE

Préparez-les à l'avance et vous gagnerez un temps fou en cuisine. Il suffit d'y mettre un peu de crème de cajou ou de purée de fruits agrémentée de quelques fruits frais en morceau et d'herbes fraîches. Et voilà un super dessert monté en quelques minutes.

TARTELETTE AMANDE BANANE (8 À 10 TARTELETTES)

PRÉPARATION : 40 MIN | SÉCHAGE: 10 À 12 HEURES

Ingédients

- 200 g d'amandes (germées et déshydratées)
- 4 bananes

Étapes

Mixez tous les ingrédients dans un blender.

Disposez une feuille NutriFlex sur une grille puis placez-y un emporte-pièce. Versez un peu de préparation à l'intérieur du

cadre, puis retirez délicatement l'emporte-pièce.

Renouvelez l'opération jusqu'à terminer votre préparation.

Laissez sécher pendant 4 heures à 47 °C, puis décollez-les délicatement pour les reposer directement sur la grille, et laissez encore déshydrater 6 heures.

PÂTE SABLÉE (8 À 10 TARTELETTES)

PRÉPARATION : 40 MIN | SÉCHAGE : 10 À 12 HEURES

Ingédients

- 2 c.à.s. de graines de lin
- 200 g de poudre d'amande
- 4 c.à.s. de farine de coco
- 4 c.à.s. de sirop d'érable /de coco

Étapes

Mélangez tous les ingrédients dans un saladier jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Disposez une feuille NutriFlex sur une grille puis placez-y un

emporte-pièce. Versez un peu de préparation à l'intérieur du cadre, puis retirez délicatement l'emporte-pièce.

Renouvelez l'opération jusqu'à terminer votre préparation.

Laissez sécher pendant 4 heures à 45 °C, puis décollez-les délicatement pour les reposer directement sur la grille, et laissez encore déshydrater 6 heures. Ils doivent être bien fermes et croustillants.

CROÛTE

PRÉPARATION: 40 MIN | SÉCHAGE: 10 HEURES

Un fond de tarte très croustillant, parfait pour sublimer une barquette de framboise.

Ingrédients

- 100 g d'amandes (germées et déshydratées)
- 1 c.à.s. à soupe de graine de lin
- 1 c.à.c. de cannelle
- 2 poires

Étapes

Mixez finement les amandes et les graines de lin dans un blender. Mélangez ensuite les farines, dans un bol et ajoutez-y la cannelle.

Découpez les poires en fine julienne à l'aide d'une mandoline et mixer le reste des poires au blender pour obtenir un jus.

Ajoutez les juliennes et le jus des poires à la farine, mélangez bien le tout et formez une pâte homogène.

Etalez la pâte sur une feuille NutriFlex, puis glissez le tout sur un plateau.

Faites sécher pendant 10 heures à 45 °C, puis retournez délicatement la pâte et refaites sécher encore quelques heures pour que le fond soit sec et croustillant.



PIZZA

PRÉPARATION: 40 MIN | SÉCHAGE: 10 HEURES

La pizza est un plat parfait pour s'initier à la cuisine crue. Vous pouvez garnir cette pizza de pesto maison ou de purée de cajou avec des légumes marinés et quelques graines germées. Un vrai régal!

Ingrédients

- 2 tomates fraîches
- 1 poivron
- 1 tomate séchée
- 50 g de graines de lin
- 50 g de graines de tournesol ou de chanvre
- 1 c.à.s. d'origan
- ½ c.à.c. d'ail en poudre
- ½ c.à.c. de sel d'Himalaya

Étapes

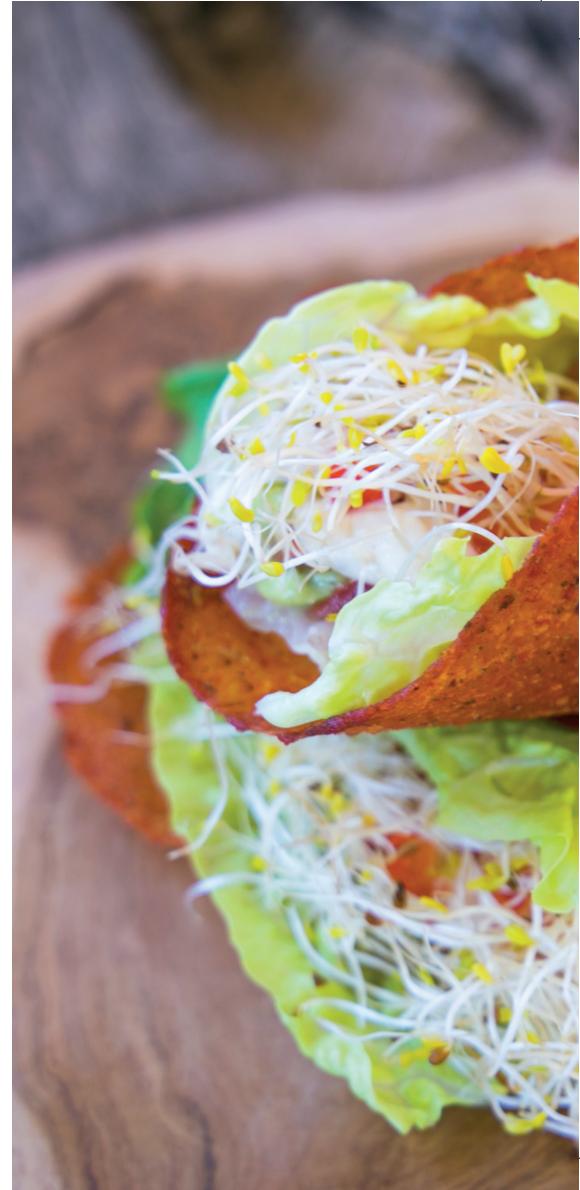
Mixez tous les ingrédients sauf les graines de chanvre dans un power blender jusqu'à obtenir une purée lisse.

Ajoutez les graines de chanvre et donner deux trois à-coup pour les mélanger à la purée.

Disposez une feuille NutriFlex sur un plateau et placez-y un emporte-pièce. Disposez un peu de préparation à l'intérieur du cadre, puis retirez délicatement l'emporte-pièce.

Renouvelez l'opération jusqu'à terminer votre préparation.

Laissez sécher pendant 12 heures à 45 °C, puis les décoller délicatement pour les reposer directement sur la grille, et laissez encore déshydrater jusqu'à ce qu'elle soit bien ferme et croustillante.





RECETTES

WRAPS CROQUANTS

PRÉPARATION: 40 MIN | SÉCHAGE: 10 HEURES

Entre le cuir et le cracker, cette tortilla remplacera vite vos wraps industriels.

Ingrédients

- ½ oignon blanc ou jaune
- 4 grandes carottes
- 1 tasse de tomates séchées
- 3 gousses d'ail
- 1 tasse de persil frais
- Le jus d'un citron
- 1 c.à.c. de sel marin
- 1 tasse et ½ de graines de lin broyées

Étapes

Versez tous les ingrédients sauf les graines de lin broyées dans votre blender et mixer jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Ajoutez ensuite les graines de lin broyées et mixez par à-coup pour l'intégrer délicatement à la préparation.

Étalez la pâte sur des feuilles NutriFlex en formant des ronds de taille égales. La taille de la tortilla déshydraté sera quasi identique à la taille initiale que vous choisirez.

Laissez déhydrater pendant 2 heures à 40 °C. Ensuite retourner les tortillas et laissez à nouveau sécher pendant 1 heure à 40 °C

Pour les conserver, séparez chaque wraps avec du papier sulfurié et emballlez-les dans un contenant hermétique (sachet étanche ou sous-vide). Vous pouvez les garder jusqu'à 14 jours dans votre réfrigérateur.

BISCRU D'ABRICOT

PRÉPARATION : 45 MIN |
SÉCHAGE: 12 HEURES

Ingrédients

Pour 10 biscrus

- 50 g d'abricots secs
- 1 pomme
- 1 c.à.c. de cannelle en poudre
- 1 c.à.s. de graines de tournesol
- 50 g de graines de sarrasin pré-trempé 1 nuit
- 50 g de farine de sarrasin

Étapes

Réhydratez les abricots secs pendant 20 minutes dans de l'eau tiède.

Mixez la pomme, les abricots, la cannelle et les graines de tournesol au blender. Versez cette purée dans un saladier. Ajoutez-y la farine et les graines de sarrasin et mélangez bien le tout.

Disposez une feuille NutriFlex sur une grille, et placez des petites boules de préparation façonnées à l'aide d'une petite cuillère.

Laissez sécher pendant 12 heures à 45 °C. Retournez les biscuits en cours de séchage pour qu'il soit bien secs et croquants.

CRUKIES CHOCOLATÉ

PRÉPARATION: 10 MIN |
SÉCHAGE: 4 À 6 HEURES

Ingrédients

Pour 10 crukies

- 100 g de farine de noix de cajou
- 50 g de farine de noisette (ou d'amande)
- 50 g de flocon d'avoine moulu (ou farine de sarrasin)
- 60 ml de sirop de dattes ou d'éralbe
- 1 c.à.c. de cannelle
- 1 c.à.s. d'extrait de vanille
- 1 c.à.s. de cacao cru

Étapes

Versez tous les ingrédients dans un saladier et mélangez à la main. Si votre préparation est trop sèche, ajouter un peu de sirop. Elle doit être collante, ne pas s'effriter, ni devenir liquide.

Façonnez des petites boules pour former les crukies et disposez-les sur une feuille NutriFlex.

Laissez déshydrater 4 à 6 heures à 47 °C. Veillez à ce qu'ils restent moelleux.

ROCHER COCO

PRÉPARATION: 15 MIN |
SÉCHAGE: 4 À 6 HEURES

Ingrédients

- 2 bananes
- 200 g de coco séchée
- 1 c.à.s. de gingembre frais râpé.
- 1 c.à.s. de citron (pour l'oxydation)

Étapes

Mixez les bananes avec le gingembre. Dans un saladier, mélangez la coco séchée avec la purée de banane.

Formez des petites boules et disposez-les sur un plateau du déshydrateur.

Laissez sécher 4 heures pour des rochers encore moelleux ou 6 heures à 45 °C.

LES POUDRES

Les poudres sont très simples à faire. Il suffit de broyer des aliments déshydratés (secs et friables) au mortier. Pour un résultat plus fin, vous pouvez les mixer au blender. Les poudres se conservent comme les épices: au sec, dans un récipient étanche et à l'abri de la lumière.

Les oignons et l'ail en poudre sont des assaisonnements idéaux pour les viandes et les sauces. La poudre de tomate peut être utilisée pour relever vos sauces, pâtes, jus, soupe. Elle s'utilise comme du concentré de tomate.



LA POUDRE DE BETTERAVE

PRÉPARATION: 10 MIN | SÉCHAGE: 10 HEURES

Un colorant alimentaire 100% naturel. La nature est riche en couleurs! Créer ses propres colorants naturels alimentaires, ça n'a rien de très sorcier. Voici la recette pour une poudre rose qui égayera les repas de vos enfants!

Coupez et mixez une belle betterave rouge avec un peu d'eau.

Étalez la purée de betterave sur une feuille de séchage NutriFlex.

Déshydratez à 47 °C pendant 8 à 10 heures jusqu'à ce que ça soit craquant et bien sec.

Détachez la feuille rouge et écrasez-la au pilon ou passez-la au mixer jusqu'à obtenir une poudre fine.

Quelques pincées de cette poudre coloreront vos spaghetti, risotto ou salade de quinoa !

MIX ITALIEN

PRÉPARATION: 10 MIN | SÉCHAGE: 8 HEURES

Ingrédients

- 80 g d'olives noires
- 50 g de tomates séchées (sans huile)
- 1 oignon
- 150 g de noix de cajou
- 4 c.à.c. d'origan séché

Étapes

Faites tremper les noix de cajou 6 heures dans de l'eau. Rincez abondement.

Hachez finement au couteau les olives, les tomates séchées, l'oignon et les noix de cajou.

Dans un récipient, mélangez l'ensemble des ingrédients. Puis disposez la préparation sur une feuille NutriFlex.

Déshydratez à 50 °C pendant 8 heures. La préparation doit être bien sèche, presque friable. Pour réaliser la poudre, versez le tout dans un blender et mixez jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Vous obtiendrez un mix italien cru et vegan pour agrémenter vos sauces, soupes, pizza ou autres préparations méditerranéennes.

CRUMESAN

TREMPAGE: 4 HEURES | PRÉPARATION: 10 MIN |
SÉCHAGE: 12 HEURES

A la recherche d'une alternative vegan pour saupoudrez vos pâtes de fromage? Essayez ce grawnola aux allures de parmesan!

Ingrédients

- 100 g de noix de cajou pré-trempées
- 50 g de pignon de pin pré-trempées
- 4 c.à.s. de flocons levure alimentaire
- 1 c.à.c. de gros sel
- Le jus d'un demi-citron

Étapes

Mixez les noix de cajou, les pignons de pin et le jus de citron au blender jusqu'à obtenir une texture lisse. Ajoutez ensuite la levure et le sel. Mixez encore un peu pour les mélanger.

Étalez la préparation sur une feuille de séchage.

Laissez déshydrater 12 heures jusqu'à ce que la pâte soit sèche et cassante.

Vous pouvez soit la couper en morceau soit la réduire en poudre avec un mortier.

POUDRE FORESTIÈRE

PRÉPARATION : 10 MIN |

SÉCHAGE: 12 HEURES

Les champignons crus marinés sont un délice, mais pour les préparer on retire généralement le pied qui n'est pas assez tendre pour être consommé.

Voici une recette qui vous permet de recycler les pieds des champignons pour une cuisine zéro déchets. Cette poudre des bois est un condiment 100% naturel idéal pour relever vos sauces. Elle apporte un petit goût fumé.

Découpez les pieds des champignons en fines tranches et disposez-les sur les grilles du déshydrateur.

Laissez sécher pendant 12 heures à 45 °C.

Une fois que les pieds de champignon sont bien secs et cassants, réduisez-les en poudre dans un blender.



YOGOURT

PRÉPARATION: 20MIN |

INCUBATION: 5 HEURES

Ingédients

- 1 tasse de lait en poudre
- ½ litre de lait écrémé
- 2 c.à.s. de yogourt naturel non pasteurisé

Étapes

Pour faire votre yogourt, ajoutez 1 tasse de lait en poudre à 1/2 litre de lait. Faites bouillir pendant 2 secondes. Retirez du feu et laissez refroidir à 46 °C.

Dès que le lait est refroidi, ajoutez 2 c.à.s. de yogourt naturel non pasteurisé.

Versez dans des récipients, couvrez et laissez incuber dans le déshydrateur à 46 °C pendant 5 heures.

Lorsque vous avez terminé, réfrigérez le yogourt. Avant de servir, vous pouvez ajouter des fruits frais pour la gourmandise.



CHARQUIS

Pour le charqui (lanières de viande séchée), choisissez quelques coupes maigres de viande crue. Plus la teneur en matière grasse est élevée, plus la durée de conservation est courte.

La préparation

Coupez votre viande en morceaux uniformes de 2,5 cm de large et 1 cm d'épaisseur, aussi longues que vous le souhaitez. Une fois la viande coupée, coupez tout le gras visible. Le charqui coupé dans sens du grain sera moelleux ; le charqui coupé à travers le grain sera très tendre, mais plus fragile.

Assaisonnez avec de la sauce soja, Worcestershire, tomate, ou barbecue; de la poudre d'ail, d'oignon ou de curry; du sel ou du poivre.

Pour mieux préserver le charqui, appliquez une salaison ou saumure avant la déshydratation.

Les salaisons sont du sel et des mélanges d'assaisonnement frottés sur les surfaces de la viande et les saumures combinent de l'eau avec du sel et des assaisonnements. La

viande est trempée dans le traitement de la saumure jusqu'à ce que le sel soit absorbé.

Pour une salaison, saupoudrez uniformément le mélange sur les deux côtés des lanières de la viande. Étalez les lanières les unes sur les autres dans un contenant scellé. Pour une saumure, étalez la viande en couches et versez la saumure sur les couches supérieures. Marinez pendant 6-12 heures au réfrigérateur. Tournez les lanières à quelques reprises pour assurer un durcissement complet.

Le séchage

Secouez tout excédent. Étalez une seule couche de lanières de viande sur un plateau du déshydrateur. Séchez à 68 °C pendant 4-6 heures. Épongez à l'occasion les gouttelettes de graisse qui apparaissent sur la surface. Préparez toujours le charqui en utilisant une

pièce fraîche. Un charqui bien séché, lorsqu'il est plié, se fissure, mais ne se casse pas.

La conservation

Pour une meilleure préservation des saveurs, entreposez le charqui dans un récipient étanche à l'air et dans un endroit frais, sombre et sec. Si des perles d'humidité apparaissent à l'intérieur du récipient, le charqui n'a pas été suffisamment séché et peut moisir. Laissez sécher pendant plus longtemps.

HERBES ET FLEURS

Composez vos propres tisanes directement du jardin. C'est simple!

Étapes

Coupez les sections abîmées ou décolorées. Lavez à l'eau froide. Séchez avec une serviette. Préchauffez le déshydrateur à 35 °C - 45 °C.

Étalez les herbes sur des grilles munies de feuilles FlowerFlex à fine maille. Séchez pendant 2 à 4 heures.

Le temps peut varier considérablement. Si cela prend plus de 4 heures, augmentez la température. Conservez dans un contenant hermétique.

Mélange berbère

- 1/4 de verveine
- 1/4 de menthe
- 1/4 d'hibiscus
- 1/4 de rose séchée
- épices optionnelles : anis étoilée et cannelle

Mélange douce nuit

- 1/3 de camomille
- 1/3 de tilleul
- 1/3 de verveine

Mélange digestion facile

- 1/4 menthe
- 1/4 de tilleul
- 1/4 de verveine
- 1/4 de mélisse officinale
- Optionnel : origan





TRUCS ET ASTUCES

Redonner du croquant au pain, biscuit et viennoiserie. Redonnez du croustillant aux craquelins, aux croustilles, aux biscuits ou aux céréales en les plaçant sur un plateau de séchage pendant 1 heure à 63 °C.

Lever votre pâte à pain

Le déshydrateur peut recréer un environnement idéal pour faire lever votre pâte à pain. Retirez les plateaux et, préchauffez le déshydrateur à 46 °C. Placez un récipient peu profond rempli d'eau au fond du déshydrateur. Insérez un plateau de séchage au-dessus de l'eau et placez le bol de pâte sur le plateau. Couvrez la pâte avec un chiffon. Laissez la pâte lever de 30 minutes à 1 heure. Une fois qu'elle est levée, continuez la préparation en fonction de votre recette.

Conserver les noix

Les noix riches en graisses sont une source de concentré de protéine. Séchez à l'état naturel ou épicez-les. Étalez les noix en une seule couche. Vous pouvez blanchir les noix avant la déshydratation. Séchez à 46 °C - 52 °C. Séchez pendant 8 à 12 heures.

Conservez dans un contenant hermétique.

Remarque : Les noix peuvent rancir si elles ne sont pas réfrigérées en raison de leur teneur élevée en gras.

Sécher des pâtes

Aucun besoin de supports pour pâtes. Placez les bandes de pâtes fraîches sur des grilles de séchage. Séchez pendant 2 à 4 heures à 57 °C. Conservez dans des récipients hermétiques.

LÉGUMES	PRÉPARATION	TEST	DURÉE
ASPERGES	Lavez et coupez en morceaux	FRIABLE	5-6 HEURES
AUBERGINES	Lavez, pelez et coupez en tranches	SOUPLE	4-8 HEURES
BETTERAVES	Lavez, cuisez-les à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Laissez-les refroidir, pelez et coupez-les en tranches ou en cubes	SOUPLE	8-12 HEURES
BROCOLIS	Lavez, coupez les tiges en morceaux. Déshydratez les fleurons en entier	FRIABLE	10-14 HEURES
CAROTTES	Lavez, coupez les extrémités, pelez si désiré. Coupez-les en lamelles ou en cubes	SOUPLE	6-10 HEURES
CÉLERIS	Lavez, séparez les tiges, coupez en tranches	SOUPLE	3-10 HEURES
CHAMPIGNONS	Brossez ou essuyez-les avec un chiffon humide, coupez en tranches	SOUPLE	3-7 HEURES
CHOUX	Lavez et coupez en morceaux	FRIABLE	7-11 HEURES
CONCOMBRES	Lavez et coupez en tranches	SOUPLE	4-8 HEURES
HARICOTS, HARICOTS VERTS OU JAUNES	Lavez, équeutez et coupez en morceaux	FRIABLE	8-12 HEURES
LÉGUMES FEUILLUS	Lavez, coupez, retirez les tiges dures. Les feuilles ne peuvent pas se chevaucher. Retournez-les pour un séchage uniforme	FRIABLE	3-7 HEURES
MAÏS	Écossez le maïs, coupez la soie et cuisez à la vapeur. Coupez l'épi et étendez-le sur le plateau. Retournez-les plusieurs fois pendant le séchage	FRIABLE	6-10 HEURES
MAÏS SOUFFLÉ	Laissez les grains sur l'épi jusqu'à ce qu'ils soient bien séchés puis retirez-les de l'épi	SOUPLE	4-8 HEURES
PANAIS	Brossez, pelez si désiré et coupez en tranches	FRIABLE	7-11 HEURES

LÉGUMES	PRÉPARATION	TEST	DURÉE
PETITS POIS	Écossez, lavez et cuisez au cuit vapeur. Rincez à l'eau froide, séchez avec une serviette	FRIABLE	4-8 HEURES
POIVRONS	Retirez la tige, les graines et la partie blanche. Lavez et séchez, coupez en morceaux ou en lamelles	SOUPLE	4-8 HEURES
POMMES DE TERRE	Utilisez des pommes de terre nouvelles, lavez et cuisez-les à la vapeur pendant 4-6 minutes. Coupez-les en morceaux ou en tranches	FRIABLE OU SOUPLE	6-14 HEURES

FRUITS	PRÉPARATION	TEST	DURÉE
ABRICOTS	Lavez, coupez en deux et dénoyautez, faites sécher avec la peau vers le bas	SOUPLE	20-28 HEURES
ANANAS	Pelez, retirez les sections fibreuses et le milieu. Coupez en tranches ou en quartiers	SOUPLE	10-18 HEURES
BAIES	Laissez-les entières, si la peau est cirée, il faut les faire blanchir	SOUPLE	10-15 HEURES
BANANES	Pelez et coupez-les en rondelles	SOUPLE	6-10 HEURES
CANNEBERGES	Retirez les tiges et dénoyautez, coupez-les en deux et placez-les la peau vers le bas. Veillez à bien les surveiller afin qu'elles ne cuisent pas trop	SOUPLE	10-12 HEURES
CERISES	Retirez les tiges et dénoyautez, coupez-les en deux et placez-les la peau vers le bas. Veillez à bien les surveiller afin qu'elles ne cuisent pas trop	SOUPLE	13-21 HEURES
FIGUES	Lavez, découpez en tranches, placez la peau vers le bas	SOUPLE	22-30 HEURES

FRUITS	PRÉPARATION	TEST	DURÉE
FRAISES	Lavez, équeutez, coupez en tranches	SOUPLE	7-15 HEURES
KAKIS	Lavez, retirez la tige et pelez. Coupez en tranches	SOUPLE	11-19 HEURES
KIWIS	Pelez et coupez en tranches	SOUPLE	7-15 HEURES
MELONS	Pelez, retirez les graines et coupez en quartiers	SOUPLE	8-10 HEURES
NECTARINES	Lavez et dénoyautez. Coupez en tranches, peau vers le bas	SOUPLE	8-16 HEURES
PÊCHES	Lavez et dénoyautez. Coupez en tranches, peau vers le bas	SOUPLE	8-16 HEURES
POIRES	Lavez, pelez et enlevez les pépins. Coupez en tranches ou en quartiers	SOUPLE	8-16 HEURES
POMMES	Pelez, retirez les pépins et coupez en tranches, saupoudrez les anneaux de pommes avec de la cannelle si désiré	SOUPLE	7-15 HEURES
PRUNEAUX	Lavez, coupez les en deux et dénoyautez. Poussez légèrement sur la peau afin de les aplatis et de faciliter le séchage	SOUPLE	8-16 HEURES
RAISINS	Lavez, équeutez et coupez-les en deux ou laissez-les entiers, peau vers le bas. Le blanchiment réduira le temps de séchage de 50%	SOUPLE	8-16 HEURES
RHUBARBE	Lavez, coupez en rondelles	SOUPLE	6-10 HEURES



DEJELIN: EEN VOEDINGSKUNDIG ENGAGEMENT

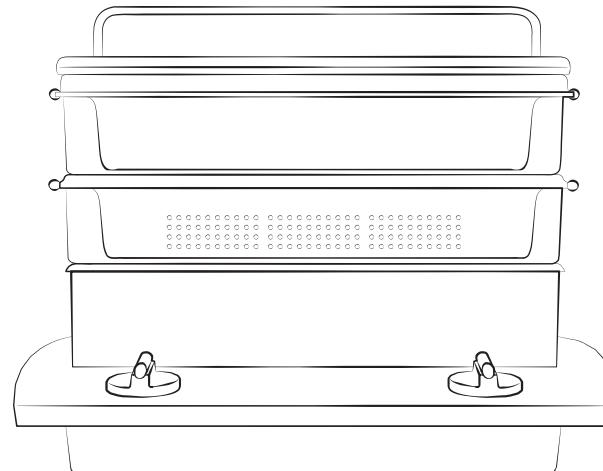
EEN GEVARIEERDE KEUKEN

Evenwichtig eten is goed. De voeding variëren, is nog beter! Bij Dejelin, zeggen we vaarwel aan de voedingskundige routine. Stap voor stap zal u verschillende technieken leren voor de zachte keuken om uw maaltijden te variëren. Inderdaad, de klassieke keuken oververhit de voedingsmiddelen en doet afbreuk aan hun structuur, gezondheidsvoordelen en hun smaak. Dankzij het Dejelin gamma zal u de ware smaak van de voeding herontdekken... intensere smaken en meer delicate texturen.

Stoomkoken met de stoomkoker NutriSteam

Stoomkoken is een eeuwenoude manier van koken met respect voor de voedingsstoffen en onze gezondheid. U zal perfecte texturen en onvergelijkbare smaken verkrijgen. De warmte van de stoom is zacht en verspreidt zich zachttjes in de voedingswaren en respecteren hun cellulaire structuur. Resultaat, de groenten blijven krokant, het vlees blijft sappig en de vis brokkelt niet.

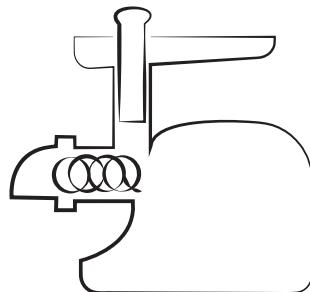
De stoomtoestellen van Dejelin beperken zich niet tot stoomkoken, maar ze bieden een volledig arsenaal aan manieren om zacht te koken: koken op lage temperatuur, vacuümkoken, koken onder druk, gisting, enz.



Koude extractie met de extractoren van NutriJuice

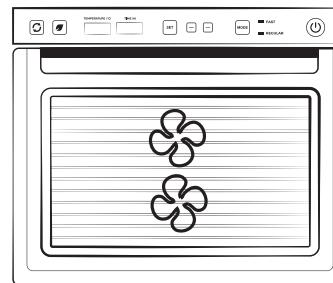
De Dejelin extractoren zijn polyvalent en kunnen veel meer dan enkel sappen bereiden: plantaardige melk en boter, kaviaar van aubergines, humus, pesto, maar ook gemalen kruiden en koffie of gezonde bevroren gerechten.

De koude extractie biedt ongeziene fijne sappen. Rijk van smaak, deze sappen zijn de perfecte basis om pittige vinaigrettes te bereiden of kleur te geven aan uw gerechten. Een bietrose of peterselie groene risotto? Laat uw creativiteit de vrije loop!



Voedingsmiddelen drogen met de NutriDry voedseldrogers

De Dejelin voedseldrogers vullen het gamma voor een gezonde en levende keuken verder aan. Bewaar uw groenten en fruit in alle eenvoud dankzij onze voedseldrogers. Perfect om lokaal te eten ... ook buiten het seizoen! Bereid heerlijke gedroogde voeding: rauwe koekjes, grawnola, taartbodems of rauwe pizza, essenenbrood, koolchips of fruitsnoepjes. Voeg een crunchy toets toe aan uw gerechten: de final touch om ze overheerlijk te maken!



LOFDICHT VAN DE ZACHTHEID

Het leidmotief van Dejelin staat voor koken en toch de aard van de voedingsmiddelen behouden. Voor een verkwikkend gerecht, boordevol smaak en vitaliteit, is de essentie zoveel mogelijk voedingsstoffen behouden: vitamines, mineralen, enzymen... En dat is precies wat Dejelin u wilt bijbrengen in uw dagelijkse bereidingen met zachte bereidingswijze op lage temperatuur, koude extractie en voedseldrogen.

Dejelin biedt u een volledige initiatie tot de levende keuken. Neem de tijd om te koken en laat de smaken zich ontwikkelen in alle zachtheid. Het geheim voor een voedingsrijke en smakelijke keuken? Neem uw tijd, val de voedingsmiddelen niet aan en geniet van het moment.



RAW COOKING

DE RAUWE KWALITEIT, WAT IS DAT?

Raw cooking, crusine, de keuken van de energie, de levende keuken... al deze namen worden gebruikt voor dezelfde culinaire stroming: werken met rauwe voedingsmiddelen. Deze voedingswijze is afkomstig uit California en houdt in dat alles zo rauw mogelijk wordt gegeten, zonder koken. Het is geen strikt dieet en ook geen doctrine, het is veeleer een filosofie die opgebouwd is rond een principe: de vitaliteit van het voedsel dat we tot ons nemen behouden.

Bijna alle rauwe voedingsmiddelen kunnen in de voedseldroger gedroogd worden: fruit, groenten, kruiden, oliehoudende gewassen, vlees, vis, insecten,... Maar sommige voedingsmiddelen moeten bij het drogen erg veel aan smaak inboeten waardoor het beter is ze vers en vol vocht te eten. Droog dus liever geen asperges, artisjokken of avocado.

De meeste voedingsdeskundigen zijn van mening dat het gaar proces begint op 65 °C. Om de enzymatische en voedingseigenschappen van ons voedsel te bewaren, moeten we echter tussen 42 en 47 °C blijven. Als u deze temperaturen respecteert, verkrijgt u eten van rauwe kwaliteit.



WAAROM KIEZEN VOOR RAUWE VOEDING?

Raw food heeft veel succes omdat het een supergezonde en eenvoudige manier van eten is. Als we de voedingsmiddelen in een zo natuurlijk mogelijke toestand tot ons nemen, genieten we maximaal van de voedingswaarde. De unieke overvloed aan voedingsstoffen, zuurstof en eiwitten doet ons overlopen van vitaliteit.

Volop energie

Wanneer u uw tanden in een vrucht of rauwe groenten zet, krijgt u alle vitamines, mineralen en enzymen binnen. Rauwe, levende en onbereide plantaardige voedingsmiddelen zijn erg voedzaam en licht verterbaar dankzij de verteringsenzymen die ze bevatten.

Als we onvoldoende verteringsenzymen binnenkrijgen, moet ons lichaam zijn reserves opgebruiken om ze zelf aan te maken. Door de enzymen in de voedingsmiddelen te bewaren, geven we ons lichaam minder werk. We kunnen de voedingsstoffen dan onmiddellijk absorberen. U zult zich licht en vol energie voelen.

Ontdek nieuwe smaken

Gedroogde voedingsmiddelen zijn echte smaakbommetjes. Wanneer een voedingsmiddel gedroogd wordt, krijgt de smaak een intensere en meer uitgesproken kwaliteit. Zo herontdekt u de echte smaak. U hoeft geen smaakversterkers zoals suiker of zout meer te gebruiken.

We worden allemaal geboren met een kapitaal aan enzymen. Hoe ouder we worden, hoe minder enzymen we in ons lichaam hebben. Dat doet ook afbreuk aan ons verteringsvermogen. Om dit probleem te verhelpen, zouden we regelmatig nieuwe enzymen moeten toevoegen aan ons lichaam die de vertering ondersteunen in harmonie met de andere bestanddelen die een rol spelen in het verteringsproces.

De levende keuken is dus niet alleen voedzaam maar ook herstellend!

WAT ZIJN DE VOORDELEN VAN VOEDSELDROGEN?

SAVE MONEY

Het voedseldrogen is een uitstekende bewaarmethode die zeer weinig energie vergt in vergelijking met de koelkast of de diepvriezer. Door uw voedingsmiddelen en bereidingen te drogen, vermindert u stap voor stap het gebruik van koelkast en diepvriezer tot u ze misschien niet meer nodig hebt.

Aangaande energieverbruik, wees gerust: de Dejelin NutriDry blijft het meest economische toestel om uw bereidingen te drogen.

SAVE FOOD

Drogen heeft ook ecologische voordelen. Zo kunt u voedingsmiddelen bewaren zonder de toevoeging van chemische producten, u kunt het hele jaar door seizoen fruit en groenten eten en het voorkomt verspilling. We gooien niet meer weg, we bewaren.

Bewaar al uw voedingsmiddelen op de meest natuurlijke manier. Het voedseldrogen vertraagt het ontbindingsproces van uw voedingsmiddelen maar bewaart toch een maximum aan voedingsstoffen. Dat is handig om de oogst van uw moestuin of boomgaard te bewaren en langer te kunnen genieten van de kruiden uit de tuin of champignons uit het bos. Drogen is de ideale oplossing om de verspilling van voedsel te vermijden. En om uw bereidingen nog langer te bewaren, denk aan vacuüm bewaren.

SAVE SPACE

Wist u dat het volume van gedroogde producten met 90% verminderd? Gedroogde voedingsmiddelen en bereidingen nemen minder ruimte in dan wanneer ze vol sap zitten. Zo kunt u wat ruimte besparen in uw keuken en tas. Erg handig als u uw lunch van thuis meeneemt. Een kleine omvang die zoveel energie bevat dat u een echte boost krijgt, zowel op het werk als tijdens een wandeling.

INITIATIE IN HET DROGEN

DE BEREIDING VAN VOEDINGSMIDDELEN

Alvorens met een recept te beginnen, is het aan te raden om eerst met eenvoudige bereidingen te beginnen. Maak bijvoorbeeld eens ringen of partjes gedroogd fruit of gedroogde groenten.

Snijden

Verwijder eerst de ongewenste deeltjes, steeltjes, pitten, zaden of schil. Schil het fruit als u dat wenst.

Snij daarna ringen of partjes van dezelfde dikte zodat ze uniform zouden drogen.

- Snij ze erg fijn voor een snel resultaat (niet minder dan 5 mm).
- Om grote hoeveelheden te drogen, maakt u plakjes van meer dan 1 cm dikte om zo de ruimte optimaal te benutten.

Voor het snijden van ringen gebruikt u best een scherp mes of beter nog een kleine Japanse mandoline. Kies relatief stevig en vers fruit om het gemakkelijker te kunnen snijden.

Als u uw voedingsmiddelen in blokjes wil snijden, moet u ervoor zorgen dat de blokjes voldoende groot zijn zodat ze niet tussen de

roosters vallen tijdens het drogen of gebruik een droogblad.

Zachte fruit- en groentesoorten zoals tomaten, nectarines, perziken, kersen, abrikozen en druiven kunnen gewoon in twee of vier stukjes gesneden worden.

Bessen hoeven niet gesneden te worden, u legt ze gewoon op het droogblad of op een rooster met een fijn gaas.

De voorbehandeling tegen oxidatie

In contact met de lucht zullen onbehandelde vruchten en groenten verkleuren of bruin worden tijdens het drogen. Als u de mooie natuurlijke kleur wil behouden, kunt u ze op voorhand behandelen om oxidatie te voorkomen.

Vruchtsap

Het sap van bepaalde vruchten, zoals ananas, citroen en limoen, is een natuurlijke antioxidant. Meng een kopje citroensap met 250 ml lauw water en laat er u voedingsmiddelen 10 minuten in weken.

Deze behandeling heeft wel een grote invloed op de smaak van uw voedingsmiddelen en geeft een extra zurige toets. Deze methode werkt goed met uiterst zoete voedingsmiddelen zoals wortel, banaan, biet, en appel, maar gebruik hem liever niet voor zure of bittere vruchten.

Honing

Een klassieke behandeling die men in winkels toepast voor gedroogd bio fruit. Uw fruit wordt zoet maar krijgt er ook wat calorieën bij. Los voor een honingmarinade 1 kopje suiker (of kokos-, esdoorn- of aga-

vesiroop) op in 3 kopjes warm water. Laat het mengsel afkoelen tot het lauw is en voeg dan een kopje honing toe. Dompel het fruit er een voor een in met een schuimspaan. Laat goed uitlekken alvorens het fruit op de plaat te leggen.

Blancheren met zachte stoom

U kunt uw voedingsmiddelen met stoom blancheren om oxidatie te voorkomen. Het best is om zachte stoom te gebruiken om de enzymatische en voedingseigenschappen van uw voedingsmiddelen zoveel mogelijk te bewaren.

Gebruik dan ook de lage-temperatuurstand van uw stoomkoker. Leg uw ingrediënten in het stoommandje. Enkele minuten volstaan. Dompel ze daarna meteen onder in koud water om het gaarproces te stoppen. Deze techniek is ideaal voor groenten!

Weken

Oliehoudende gewassen, zaden en peulvruchten bevatten tal van voedingsstoffen... Goede vetten of eiwitten, bomvol vitamines en een goede dosis mineralen zoals magnesium, calcium en kalium en dan mogen we ook de vezels nog niet vergeten.

Wist u dat er een eenvoudige manier bestaat om er nog beter van te genieten? Het volstaat ze in water te weken!

Oliehoudende gewassen, zaden en peulvruchten bevatten remmers van enzymen die de goede vertering verhinderen. Deze remmers beschermen de noten en zaden tot de omstandigheden buiten optimaal zijn voor het kiemen (voldoende regen en zon). Deze remmers verdwijnen zodra aan deze voorwaarden voldaan wordt.

Als u bijvoorbeeld granaat, energierepen, crackers, meel, energiepoeder of andere bereidingen wil maken op basis van zaden, noten of peulvruchten loont het de moeite om ze eerst te weken.

Noten

Als we noten weken, kunnen we de remmers van enzymen uitschakelen. Het kiemproces kan beginnen.

- De enzymen worden geactiveerd en zorgen voor een voorvertering van de noten.
- Het gehalte vitamines stijgt en ook het vermogen om magnesium, kalium, calcium, ijzer en zink op te nemen.
- De hoeveelheid vet neemt af.

Daarom is het interessant om schaafvruchten enkele uren te weken en daarna opnieuw te drogen om ze te bewaren.

Zaden en peulvruchten

Net zoals noten bereiken zaden en peulvruchten hun volle voedingspotentieel wanneer ze kiemen. Het kiemen transformeert het zaad en doet het voedingspotentieel stijgen.

- Het water reactiveert de enzymen die in de zaden aanwezig zijn en zorgt zo voor een voorvertering.

- Het zetmeel wordt getransformeerd en is eenvoudiger te verteren.
- Het gehalte vitamines en oligo-elementen neemt toe.

Op smaak brengen

U kunt uw voedingsmiddelen op smaak brengen met geperfumeerde olie, kruiden of aromatische kruiden. Als u kruiden toevoegt:

- Het wordt aangeraden om de kruiden te mengen met iets vochtigs, vets of kleverigs zoals olie, honing, siroop, miso, enz. Reken ongeveer een theelepel olie voor 250 g fruit of groenten.
- Let op! Het is beter niet al te kwistig te zijn met kruiden. Het oppervlak van uw voedingsmiddelen wordt kleiner bij het drogen, maar de hoeveelheid kruiden niet.

Klaarleggen/ plaatsing

Eens uw ingrediënten versneden zijn, moet u ze op de platen van de voedseldroger leggen. We geven u enkele tips en adviezen mee zodat u optimaal gebruik kunt maken van de ruimte en de droogtijd:

- Als u uw voedingsmiddelen op voorhand heft behandeld, moet u het overtollige vocht verwijderen met huishoudpapier alvorens ze op de roosters te leggen.
- Zorg ervoor dat de versneden voedingsmiddelen niet op elkaar liggen, anders kunnen ze niet uniform drogen.
- Plaats voor een gelijk resultaat wat geperforeerd bakpapier of een herbruikbare NutriFlex blad op het inox rooster.
- Leg voor kruiden en bessen een fijn FlowerFlex-rooster in silicone op het inox rooster.
- Om te zorgen voor een goede luchtcirculatie moet minstens 10% van het oppervlak van het droogrooster vrij blijven.

HET DROGEN

Hoe lang duurt een droogcyclus?

U vindt de droogtijd van de meeste ingrediënten terug in de droogtabellen. Deze tabellen worden ter indicatie gegeven, want de droogtijd hangt af van verschillende factoren.

- Eerst een vooral is er het omgevingsvocht. U kunt de luchtvuchtigheid in uw streek opzoeken via het weerbericht. Hoe dichter dit cijfer bij 100% komt, hoe langer het zal duren om uw voedingsmiddelen te drogen.
- In tweede instantie moet u rekening houden met de aard van het te drogen voedingsmiddel en het vochtgehalte. Het vochtgehalte van een vrucht of groente kan variëren volgens het seizoen, de neerslag maar vooral in functie van de rijpheid.
- Tenslotte kunt u met de manier waarop u de voedingsmiddelen snijdt de droogduur optimaliseren. Hoe fijner u snijdt, hoe sneller het drogen verloopt. Gebruik daarvoor bijvoorbeeld een mandoline.

Het is aan u om de droogtijd met enkele uren te verlengen of te verkorten naar gelang de omstandigheden waarin u zich bevindt. Wees ook niet bang om te experimenteren. De duur en de intensiteit van het droogproces zijn vrij individueel en hangen vooral van uw eigen smaak af. Al snel zal u de optimale instellingen vinden die u het best bevallen.



Wat is de ideale temperatuur om de voedingsstoffen te behouden?

Eerst en vooral is het belangrijk om een onderscheid te maken tussen de temperatuur van de oven en die van het levensmiddel. Wanneer de warme lucht circuleert rond de voedingsmiddelen, verdampft het vocht van het oppervlak van de voeding, waardoor er een afkoelend effect ontstaat. Zo blijft de temperatuur van de voedingsmiddelen koeler dan die van de lucht. Hou er ook rekening mee dat de temperatuurindicator de luchttemperatuur aangeeft en niet de temperatuur van de voedingsmiddelen.

Bij het begin van het droogproces ligt de temperatuur van de voedingsmiddelen 6 tot 10 °C lager dan de luchttemperatuur, door het verdampingseffect. De temperatuur van de voedingsmiddelen komt pas na een tot twee uur dichter bij die van de oven (1 tot 3 °C verschil), nog afhankelijk van de manier waarop de voedingsmiddelen werden versneden of voorbereid.

Om kiemen weg te werken en de micro-organismen uit te schakelen die verantwoordelijk zijn voor de ontbinding van fruit en groente raden wij u aan om het

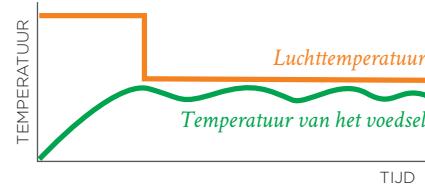
droogprogramma op 60-63 °C te beginnen. Dat is geen probleem voor liefhebbers van levende voeding! Als de oven op 63 °C staat ingesteld, komt de kerntemperatuur van de voedingsmiddelen niet boven de 47 °C, de ideale waarde om de rauwe eigenschappen te behouden.

Als we het droogproces op een matige temperatuur beginnen, kunnen we meteen ook de oxidatie stopzetten en het droogproces versnellen doordat de voedingsmiddelen sneller een geschikte temperatuur bereiken. Reken op een tot twee uur op 60 °C.

Daarna kunt u het drogen voortzetten op een lagere temperatuur om de enzymen en voedingsstoffen te bewaren.

Algemeen raden wij het volgende aan:

- Bloemen: ong. 35 tot 40 °C
- Kruiden: ong. 40 °C;
- Gebak: 40 tot 50 °C
- Groente: 50 tot 55 °C
- Fruit: 55 tot 60 °C
- Vlees, vis: 65 tot 70 °C



Andere manieren om het drogen van uw bereidingen te controleren:

- Goed gedroogde groenten moeten droog en krokant zijn
- Goed gedroogd fruit moet verschrompeld en soepel zijn
- Goed gedroogde champignons moeten verschrompeld tot krokant zijn
- Goed gedroogde kruiden moeten broos zijn

Laat op het einde van het drogen de warme lucht in de voedseldroger tot deze op natuurlijke wijze is afgekoeld. Eens de lucht de kamertemperatuur heeft bereikt, kunt u de voedingsmiddelen van de platen nemen.

HET BEWAREN

Gedroogde voedingsmiddelen kunnen langer bewaard worden dan verse, maar ook niet eindeloos. Gedroogde voedingsmiddelen bevatten geen bewaarmiddelen zoals de meeste in de handel verkrijgbare voedingsmiddelen. Deze voedingsmiddelen hebben dus een beperkte bewaarduur die afhangt van meerdere factoren.

Het type voeding en de mate van drogen

Bepaalde voedingsmiddelen kunnen beter bewaard worden dan andere dankzij hun bestanddelen. Zo zijn voedingsmiddelen die rijk zijn aan suiker of vetten vlotter bestand tegen bacteriën en vocht dan andere die sneller een echte spons worden en bacteriën sneller laten verspreiden.

U kunt de bewaartijd van uw gedroogde voedingsmiddelen optimaliseren door goed te letten op hoeveel uw de producten laat drogen.

Aarzel niet om eens in het midden en kort voor het einde van het programma te gaan kijken. Open de NutriDry en analyseer de textuur van de voedingsmiddelen. U kunt deze informatie raadplegen in de droogtabel.

Laat uw gedroogde voedingsmiddelen volledig afkoelen alvorens ze te verpakken (anders kan er stoom ontstaan en kunnen ze rotten). Als u ze voor lange termijn wil bewaren, wacht u best 1 week ongeveer met verpakken.

De atmosferische omstandigheden

Vocht

De ontwikkeling van bacteriën in voedingsmiddelen hangt rechtstreeks af van het vochtgehalte. Alle voedingsstoffen en enzymen van de voedingsstoffen die u zo zorgvuldig hebt bewaard, zijn een echt feestmaal voor bacteriën. Mettertijd blijft er dan alleen nog afval over.

Om uw gedroogde voedingsmiddelen tegen vocht te beschermen, gebruikt u hermetisch afsluitbare recipiënten. Het beste is om ze droog te bewaren (niet in de kelder dus).

Lucht

De zuurstof in de lucht rond het voedsel draagt bij tot het oxideren van de olie, vetten, vitamines en enzymen die in de gedroogde voedingsmiddelen zitten. Om het ranzig worden te vertragen, kunt u ook luchtdicht afgesloten of vacuüm bewaardozen gebruiken.

Warmte

Bacteriën gedijen het best in een warm en vochtig milieu. U kunt de bewaarduur van uw gedroogde voedingsmiddelen verlengen in de koelkast of diepvriezer indien ze correct beschermd zijn tegen vocht.

WELKE VERPAKKING?

Hermetisch afgesloten glazen bokalen

Glazen bokalen met een hermetisch af te sluiten deksel (weckpotten) zijn ideaal om gedroogde voedingsmiddelen te beschermen tegen vocht en insecten. Bewaren in een donkere ruimte.

Afgesloten zakjes

Een zuinig en praktisch alternatief dat de voedingsmiddelen tegen vocht en deels ook tegen oxidatie beschermt. U kunt ze bewaren in metalen koffie- of koekjesdozen om ze tegen het licht te beschermen. Verpak gedroogde stukjes in kleine hoeveelheden zodat u na het openen van de verpakking meteen alles kunt gebruiken.

Vacuümzakjes en bewaardozen

Om gedroogde voedingsmiddelen te bewaren is een vacuüm verpakking ideaal. Tijdens het drogen hebben we alle vocht verwijderd. Het vacuüm verpakken garandeert dat er geen vocht kan ontstaan en voorkomt de vorming van bacteriën. Als we de lucht verwijderen, kan de voeding ook niet ranzig worden onder invloed van oxidatie. De gedroogde voedingsmiddelen kunnen tot 20 keer langer bewaard worden in vacuümverpakkingen dan in andere afgesloten verpakkingen.



HET PROEVEN

Gedroogde voedingsmiddelen kunnen perfect elke dag worden gebruikt. U kunt ze ook als tussendoortje nemen of u kunt ze als bijgerecht of topping aan uw maaltijd toevoegen. Bovendien kunt u er ook vocht aan toevoegen om ze te bereiden.

Direct

U kunt gedroogde voedingsmiddelen zo opeten, zoals bloemblaadjes of stukjes. Ze vormen een gemakkelijke aanvulling voor uw gerechten, zoals soepen, salades, in een puree of op vlees of vis. Het is een extra vitamineotoes die uw smaakpapillen zal verrassen en pit geeft aan uw gerechten.

Broze gedroogde voedingsmiddelen kunnen ook tot poeder vermalen worden. Zo krijgt u een 100% natuurlijke smaakversterker voor uw sauzen en andere gerechten.

Tenslotte zijn het ook overheerlijke tussendoortjes om overal mee te nemen en van te genieten. Let er wel op dat u maat houdt. Deze gedroogde tussendoortjes zijn alleen letterlijk gesproken licht. Het zijn kleine

energiebommetjes omdat alles geconcentreerd is, niet alleen de vitamines en de mineralen maar ook de calorieën. Enkele hapjes geven u alle energie die u nodig hebt om er weer tegenaan te kunnen.

Reconstitutie

Opnieuw vocht inbrengen in uw gedroogde voedingsmiddelen is een echte troef in de keuken! Dat lukt erg goed met correct gedroogde voedingsmiddelen. Ze behouden een groot deel van hun aroma's, smaken, mineralen en vitamines. Er bestaan verschillende methodes om ze opnieuw tot hun oorspronkelijk formaat te brengen. Het is belangrijk gedurende de eerste 5 minuten geen suiker, zout of specerijen toe te voegen.

Onderdompelen in koud water

Leg de gedroogde voedingsmiddelen op een schotel en overgiet ze met water. Laat een tot twee uur weken.

Onderdompelen in warm water

We gebruiken hiervoor warm, maar geen kokend water. Het zou jammer zijn het urenlange droogwerk te verpesten door de voedingsstoffen in uw gedroogde voeding met te warm water te vernietigen.

Voor deze methode raden wij aan een koker met regelbare temperatuur, zoals de Kyoto van Dejelin te gebruiken. U kunt kiezen uit 50 of 55 °C graden en uw ingrediënten snel (in 5 tot 20 minuten) rehydrateren met warm water met behoud van de voedingsstoffen.



Rehydrateren met stoom

Verwarm uw stoomkoker NutriSteam voor op lage temperatuur (60 °C). Plaats ondertussen de gedroogde voedingsmiddelen in een kom en overgiét met koud of lauw water. Zodra de NutriSteam warm is, zet u de kom rechtstreeks op het stoommandje en sluit af. Bekijk de rehydratatie van de voedingsmiddelen door het glazen deksel. Zodra ze niet meer zwollen, hebben ze voldoende vocht opgenomen.





RECEPTEN

EENVOUDIG GEDROOGD

BOERENKOOL CHIPS

BEREIDING: 15 MIN | DROOGTIJD: 12 UUR

Dit recept vraagt geen mandoline om te snijden. Ze is erg eenvoudig te realiseren en kan ook dienen voor andere bladgroenten zoals de sla van de kool. De kool bladgroenten zijn ideaal, aangezien de golving van de bladeren de kruiden beter vasthoudt dan een glad oppervlak.

Ingrediënten

- 300 g boerenkool
- ½ verse mango
- 1 rode paprika
- 1 eetlepel cashewnoten puree of tahin
- 4 eetlepel zonnebloempitten
- Het sap van een citroen
- ½ koffielepel kurkuma
- ½ koffielepel gerookte paprika
- 1 snufje zout

Stappen

Was de kool bladeren, verwijder de stelen (middennerv) en snij ze in stukken van gemiddelde grootte.

Mix de rest van de ingrediënten in een blender tot u een sausje bekomt. Dit is uw kruiding!

Meng de bladeren van de kool en uw kruiding in een kom. Kneed goed zodat de kruiding homogeen verspreid wordt en de bladeren wak worden.

Plaats de gekruide kool bladeren op een NutriFlex blad zodat de kruiding niet tussen de grills door sijpelt.

Laat op 40 °C drogen gedurende 12 uur.

AUBERGINE CHIPS

BEREIDING: 2U30 | MARINADE: 30 MIN | DROOGTIJD: 20 UUR

Gedroogde en gekruide aubergine lijkt wat op heerlijk gegrilde bacon. Rauwe aubergine is niet zo goed verterbaar. Om het beter verterbaar te maken, is het best om het te laten weken voordat u het gaat drogen.

Ingrediënten

- 1 of 2 aubergines (500 g)
- Grof zeezout
- 1 eetlepel tamari
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel dadelpuree
- 1 koffielepel barbecuekruiden

Stappen

Was de aubergines en verwijder de steel. Snij in schijfjes van 3 tot 5 mm met een mandoline.
Plaats de schijfjes in een kom en bestrooi met grof zout. Stapel de schijfjes en zorg dat ze allemaal in contact zijn met het grof zout. Laat gedurende 2 uur weken.

Ondertussen, bereid de marinade door de overige ingrediënten te mengen in een kom.

Eens de aubergines geweekt hebben, giet het sap weg, en spoel de schijfjes met water om het zout te verwijderen. Wring de schijfjes zo goed mogelijk uit.

Plaats de aubergines in een kom met de marinade. Laat op kamertemperatuur marinieren gedurende 30 minuten.

Giet het overschot van de marinade weg en plaats de aubergines op NutriFlex bladen zodat de marinade niet tussen de grills door sijpeelt.

Laat gedurende 20 uur op 47 °C drogen en draai de aubergines halverwege (10 uur) om.

KERST APPELKROONTJE

BEREIDING: 15 MIN | DROOGTIJD: 8 UUR

Deze gedroogde lekkernijen kunnen in de herfst tijdens het appelseizoen worden bereid ter voorbereiding op de lange winteravonden. Echte troost hapjes om naar hartenlust te delen om de koude van de eindejaarsperiode te vergeten.

Ingrediënten

- 3 appels Jonagold of Gala
- 1 koffielepel kaneelpoeder
- 1 snufje gemberpoeder
- 1 snufje kruidnagelpoeder
- 1 snufje steranijspoeder

Stappen

Was de appels, behoud de schil en verwijder het hart met een appelboor of een mes.

Snij de appels in schijfjes van 3 tot 5 mm dikte met een mandoline om ringen te vormen.

Plaats de appel schijfjes op de platen van de NutriDry. In een kom, meng de kruiden en bestrooi de appelschijfjes ermee.

Laat gedurende 8 uur op 47 °C drogen.



POPCORN VAN BLOEMKOOL MET ZA'ATAR EN ORANJEBLOESEM

BEREIDING: 15 MIN | DROOGTIJD: 10 TOT 12 UUR

De roosjes van de bloemkool krimpen tot heerlijke, smaakvolle hapjes. Om op te smullen tijdens een televisieavond!

Ingrediënten

- 1 bloemkool
- 1 koffielepel Za'atar (mengeling van Libanese kruiden)
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 koffielepel honing
- 1 koffielepel tahin
- 1 koffielepel oranjebloesemwater
- 1 eetlepel citroensap

Stappen

- Verwijder de roosjes en bewaar de stelen van de bloemkool voor een soep.
- Was de roosjes van de bloemkool en plaats ze in een kom.
- Meng de andere ingrediënten in een kom tot u een homogeen mengsel bekomt.
- Giet het mengsel op de roosjes van de bloemkool en meng tot het helemaal is opgenomen.
- Plaats de roosjes van de bloemkool op een NutriFlex blad zodat de kruiding niet tussen de grills door sijpeelt.
- Laat 10 tot 12 uur op 47 °C drogen.

GEDROOGDE BANANEN

BEREIDING: 15 MIN |

DROOGTIJD: 12 UUR

Door de droging veranderen de bananenschijfjes in heerlijk smeltende snoepjes. Heerlijk bij een tasje koffie. Half gedroogde bananenschijfjes zijn ook heel handig om uw bereidingen zoet te maken (energy ball of smoothies). Te gebruiken als medjool dadels.

Snj de bananen in schijfjes van 1 cm dikte en plaats ze op de plaat van de NutriDry.

Droog gedurende 12 uur op 45 °C.

Deze bananen bewaren enkele dagen in een hermetisch afgesloten bewaardoos in de koelkast.

HALF GEDROOGDE TOMATEN

BEREIDING: 5 MIN |

DROOGTIJD: 12 UUR

Deze droogtechniek zorgt voor een concentrat van de smaken van de tomaten. Uw flauwe tomaten krijgen hierdoor de smaak van echte in het zuiden gerijpte tomaten.

Snij de tomaten in kwartjes en plaats ze op de grillplaten. Schilkant op de grill om te vermijden dat het tomatensap door de grill sijpelt. Bestrooi de tomaten met Provençaalse kruiden of andere kruiden naar smaak.

Laat gedurende 12 uur op 45 °C drogen.



FRUITLEER

Het fruitleer wordt heel eenvoudig gemaakt op basis van een fruitpuree op een NutriFlex blad gesmeerd en gedurende enkele uren gedroogd in de voedseldroger. De unieke textuur opent de deur voor culinaire creativiteit.

Uitrusting

- Een krachtige blender: dit toestel is essentieel om het fruit en de groenten tot een fijne puree te verwerken.
- Een NutriFlex blad rechtstreeks op de plaat. Handig om het leer los te krijgen.
- Een paletmes of spatel om de bereiding glad en uniform op het NutriFlex blad te spreiden.

De selectie van de ingrediënten

Welk type fruit mag gebruikt worden?

U kan ongeveer alle fruit gebruiken, echter, sommige geven weinig stevigheid. Zoals rode vruchten en kiwi's. Voeg hierbij mango en banaan toe aan uw bereiding om het steviger te maken.

Opgelet, als u appelen of peren gebruikt is het aangeraden om er compote van te maken. Zo niet is de puree zo bloemig dat het leer breekbaar zal zijn. Een zacht stoomkoeken zal ze flexibeler maken.

En het groentenleer?

Het is ook mogelijk om groentenleer te maken, maar dan moet u suiker (30 tot 50 g) toevoegen om ze flexibel en elastisch te maken. U kan ook mango, avocado of notenpuree toevoegen om een gladdere en romigere textuur te verkrijgen.

Welke hoeveelheid?

Hieronder de basis hoeveelheden voor een puree

- 250 g of 300 g fruit en/of groenten
- 50 g suiker (of agavesiroop) optioneel voor fruitleer, maar nodig voor groentenleer

- 20 g notenpuree als u een gladder en romig aspect wenst te verkrijgen
- 1 à 2 eetlepel citroensap om de kleuren te behouden. Dit gaat oxidatie tegen

1 De puree

Schil uw fruit en groenten en verwijder eventuele pitten en zaden. Doe ze in de kan van uw blender en voeg zoetmiddel toe naar smaak (honing, agavesiroop, dadels). Mix het geheel tot u een heel gladde massa verkrijgt.

U kan ook yoghurt of kokosmelk toevoegen, maar dan moet het leer snel worden opgegeten.



② De schikking

Spreid de puree met behulp van een paletmes of een spatel op een NutriFlex blad op een plaat.

De randen moeten een beetje dikker zijn dan het midden, want ze gaan als eerste drogen. Als ze even dik zijn dan het midden, zullen ze te snel drogen en breekbaar worden.

Fruitige boodschap

Giet de fruiteer bereiding in een spuitzak en schrijf uw boodschap op een NutriFlex blad.

Smakenschilderij

Maak een regenboog van smaken door puree van verschillende kleuren te combineren.

Giet de puree in een spuitzak en maak een kunstwerk van uw leer.

③ De droogtijd

Laat de bereiding gedurende ongeveer 4 tot 6 uur op 47 °C drogen.

Om te weten of het klaar is, wrijf er zachtjes over met de hand.

- Als het krukt, laat nog 30 minuten drogen
- Als het zacht en glad blijft is het klaar

④ Het degusteren

Het fruitleer krijgt de vorm die u wenst. U kan het versnijden met een schaar of met vormpjes uitsteken. Laat uw creativiteit de vrije loop om levendigheid toe te voegen aan uw gerechten.

- Leer om uw ingrediënten in te pakken: hoortje, cannelloni, tortilla, loempia, briwiat of samosa, bootje...
- Leer om te versieren: Snij mooie vormpjes uit het leer om uw taart te versieren of rol het leer op om mooie rozen te verkrijgen. Alles is mogelijk!

⑤ Het bewaren

Plaats uw leer op een vel bakpapier, rol het op en bedek met vershoudfolie. Opeget, als u het zonder bakpapier bedekt, zal het blijven plakken en scheuren.

Zonder toegevoegde melkproducten, houdt het leer:

- 6 maanden voor het fruitleer
- 1 maand voor het groentenleer

MANGOLEER

Ideal voor de kleine hongertjes of als side dish bij een pad Thai.

- 250 g goed rijpe mango
- 1 eetlepel limoensap

KIWILEER

Een pittig tussendoortje, te vergelijken met zure matten, wat ons meteen terugbrengt naar onze kindertijd.

- 300 g kiwi
- 100 g banaan
- 50 g rietsuiker of kokos- of dadel suiker (optioneel)

BANAANLEER

Simpel en niet te missen, kan over meegenomen worden voor de kleine hongertjes.

- 4 bananen
- 1 eetlepel citroen

RODE VRUCHTEN LEER

- 200 g rode vruchten naar keuze
- 1 banaan
- 50 g riet- of kokos- of dadel suiker (optioneel)
- 1 eetlepel amandelpuree

DE KROKANTJES

GRAWNOLA

WEKEN: 1 NACHT | BEREIDING: 20 MIN | DROOGTIJD: 12 UUR

De Grawnola is een heerlijke mengeling van fruit, zaden en noten omhuld in een zoete puree van fruit, noten, melasse of ahornsiroop. Het geeft een krokante en heerlijke toets aan uw ijsjes, yoghurt, smoothie, of maakt een heerlijke crumble om op uw taarten te kruimelen.

Ingrediënten

- 100 g amandelen
- 150 g boekweitzaden
- 60 g pompoenpitten
- 2 appels
- 50 g rozijnen
- 150 g ahornsiroop
- 2 koffielepel kaneel
- 1 gemalen zaden van een kardemom
- 1 koffielepel gemberpoeder
- 1 snuifje kruidnagelpoeder
- 1 eetlepel amandelpuree

Stappen

- Hak met een mes de amandelen grof.
Laat de amandelen en de boekweit 1 nacht weken.
Spoel grondig tot het water helemaal klaar is.
Hak de appels met een mes.
Giet de appels, amandelen en boekweit in een kom en meng.
Voeg de siroop en de kruiden toe en meng opnieuw.
Spreid de bereiding op een NutriFlex blad en laat 2 uur op 60 °C en dan 10 uur op 45 °C drogen.



ITALIAANSE GRAWNOLA

WEKEN: 6 UUR | BEREIDING: 20 MIN | DROOGTIJD: 12 UUR

Een gezouten versie van grawnola om soepen, slaatjes, vlees of vis te op smaak te brengen.

Ingrediënten

- 50 g noten
- 100 g ontkiemde boekweit
- 2 wortelen
- 1 rode paprika
- 4 gedroogde tomaten
- 2 gedroogde vijgen (facultatief)
- 1 eetlepel zonnebloempitten
- 1 eetlepel pompoenpitten
- 100 g zwarte olijven
- 1 koffielepel oregano

Stappen

Laat de noten 6 uur weken en spoel grondig.

Rasp de wortelen en de paprika, hak de noten, de gedroogde tomaten en de olijven fijn met een mes.

Meng alle ingrediënten in een kom en spreid de mengeling op een NutriFlex blad.

Laat gedurende 12 uur op 47 °C drogen.

GROENTEN TEMPURA

BEREIDING: 30 MIN | DROOGTIJD: 4 UUR

Deze kleine groenten beignets zijn ideaal bij een miso, een kom noedels, en een udon of soba noedelssla. Ze vragen een kortere droogtijd dan normaal om een zachte kern te behouden.

Ingrediënten

- 1 paprika naar keuze
- 1 courgette
- 25 g blonde lijnzaadjes
- 25 g zonnebloempitten
- 25 g sesamzaden
- 1 koffielepel gele curry

Stappen

Snj de groenten in een fijne julienne met de mandoline.

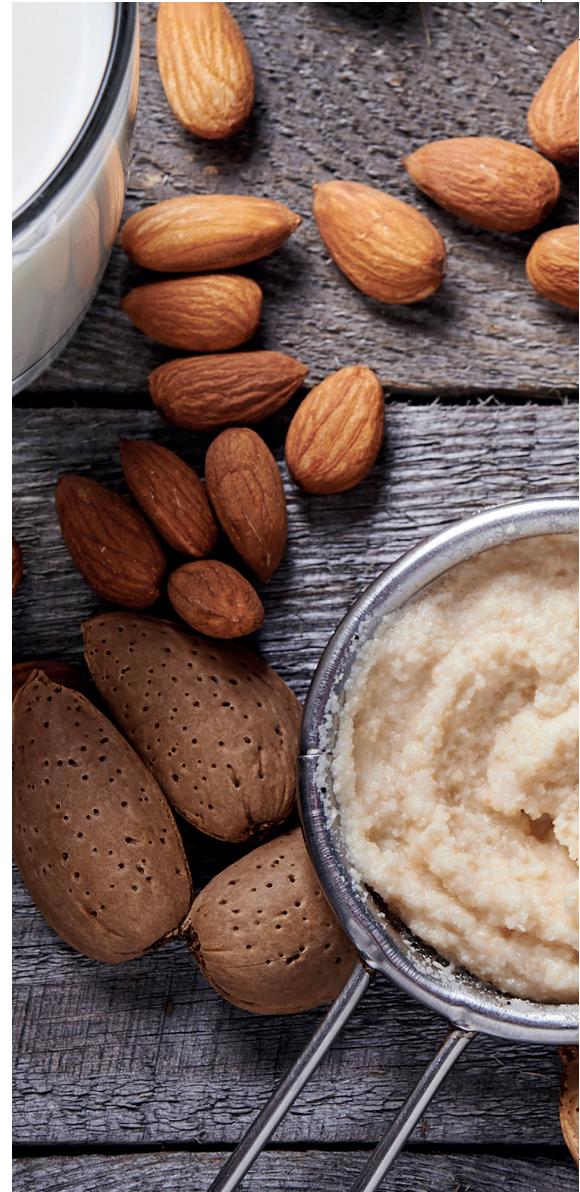
Maal de lijnzaadjes, zonnebloempitten en sesamzaden met vijzel en stamper of met behulp van een sapextractor.

Giet de gemalen zaden in een kom en voeg de curry toe.

Doe dit meel op de julienne van paprika en courgette. Meng goed en maak bolletjes.

Plaats de bolletjes op een NutriFlex blad en plet zoals cookies.

Laat gedurende 4 uur op 47 °C drogen.





RECEPTEN

CROUTONS

BEREIDING: 30 MIN | DROOGTIJD: 12 UUR

Een anti-verspilling recept om de notenpulp te gebruiken die we verkrijgen bij het maken van notensap in een sapextractor. Heerlijk om rauwe soepen te verfraaien!

Ingrediënten

- 120 g gemalen lijnzaadjes
- 250 g notenpulp
- 100 g geraspte courgette
- 2 eetlepel olijfolie
- 2 eetlepel edelgist
- 2 koffielepel curry of kruiden naar smaak

Stappen

Giet alle ingrediënten in een kom en meng tot u een homogene pasta verkrijgt.

Spreid de bereiding op een grote snijplank om een blad van 6 mm dikte te verkrijgen.

Snij het blad in kleine blokjes met een mes.

Haal de blokjes van elkaar en verspreid ze op een FlowerFlex blad met fijn gaas.

Laat gedurende 12 uur op 45 °C drogen.

De croutons moeten goed droog en krokant zijn.



ITALIAANSE CRACKERS

BEREIDING: 30 MIN | DROOGTIJD: 10 TOT 12 UUR

Ingrediënten

- ½ kopje lijnzaadjes voorgeweekt gedurende 1 uur in ½ kopje water
- 1 kopje zonnebloempitten
- 1 kopje gemalen lijnzaadjes
- 1 kleine courgette
- 1 paprika
- 4 gedroogde tomaten
- 1 sjalot
- 1 teenje look
- 3 dadels voorgeweekt en ontpit
- 1 eetlepel citroen
- 2 koffielepel oregano
- ½ koffielepel grof zout
- 1 hand verse peterselie
- 1 hand verse basilicum

Stappen

Giet de gemalen lijnzaadjes en de zonnebloempitten in een blender en mix fijn tot u bloem

verkrijgt. Zet de bereiding aan de kant.

Mix de groenten in een blender tot u een groentenpuree verkrijgt. Voeg de verse basilicum en peterselie toe en mix beetje bij beetje om ze te hakken en te mengen met de bereiding.

Voeg de bloem van zonnebloempitten en lijnzaad toe en meng tot u een pasta verkrijgt.

Giet deze pasta in een kom en voeg de pasta van voorgeweekte lijnzaadjes toe. Meng tot u een homogene pasta verkrijgt.

Spreid de bereiding op een NutriFlex blad met een spatel en teken vierkantjes of driehoekjes om de crackers te vormen.

Laat gedurende 10 tot 12 uur op 47 °C drogen.

AZIATISCHE CRACKERS

BEREIDING: 30 MIN | DROOGTIJD: 12 UUR

Ingrediënten

- 100 g gemalen lijnzaadjes
- 50 g hele lijnzaadjes
- 1 wortelen
- 2 tomaten
- 1 gele paprika
- 1 bussel koriander
- 1 eetlepel tamari (soja saus)
- ½ koffielepel komijnpoeder
- ½ koffielepel kurkumapoeder
- ½ koffielepel peperpoeder
- ½ koffielepel paprika
- ½ koffielepel korianderpoeder

Stappen

- In een kom, meng de kruiden, de gemalen en de hele lijnzaadjes.
- Mix de andere ingrediënten in de blender, giet deze bereiding in de kom en meng het geheel.
- Plaats een NutriFlex blad op een grill en spreid de bereiding hierop.
- Verdeel de mengeling uniform op het blad en teken vierkantjes of driehoekjes om de crackers te vormen.
- Laat gedurende 12 uur op 47 °C drogen tot de crackers droog en krokant zijn.

RUSTIEKE CRACKERS

BEREIDING: 40 MIN | DROOGTIJD: 16 UUR

Ingrediënten

- 500 g rode ui
- 2 teenjes look
- 400 ml water
- 200 ml zonnebloemolie
- 500 g gemalen lijnzaadjes
- 450 g zonnebloempitten
- 1 koffielepel zwarte peper vers gemalen
- 1 eetlepel gedroogde tijm
- 1 eetlepel zeezout

Stappen

- Giet alle droge ingrediënten (zonnebloempitten en lijnzaadjes) in uw blender met een kan voor droge voeding en mix tot u bloem verkrijgt. Giet de bloem in een kom.
- Mix dan de overige ingrediënten in uw blender tot een gladde puree en voeg de bloem toe.

Plaats een NutriFlex blad op een grill van de voedseldroger, en giet er 2 kopjes van uw bereiding op.

Spreid het en teken scheidingen met een mes of spatel om kleine vierkantjes te verkrijgen (36 vierkantjes).

Doe dit nogmaals tot uw bereiding op is.

Laat gedurende 16 uur op 45 °C drogen tot de crackers droog en krokant zijn.

HET GEBAK

TAARTBODEM

Bereid taartbodems op voorhand en u zal ongelofelijk veel tijd sparen in de keuken. Het volstaat om een beetje cashew crème toe te voegen, of een fruitpuree met een paar stukjes vers fruit in stukjes en kruiden. Een super dessert in een handomdraai.

AMANDEL BANAAN TAARTJE (8 TOT 10 TAARTJES)

BEREIDING: 40 MIN | DROOGTIJD: 10 TOT 12 UUR

Ingrediënten

- 200 g amandelen (gekiemd en gedroogd)
- 4 bananen

Stappen

Mix al de ingrediënten in een blender.

Plaats een NutriFlex blad op een grill en plaats er een vormpje op. Giet een beetje bereiding

in het vormpje en verwijder voorzichtig het vormpje.

Herhaal dit tot uw bereiding op is.

Laat gedurende 4 uur op 47 °C drogen, haal de taartjes voorzichtig van het blad en plaats ze op de grill, laat nog 6 uur drogen.

ZANDDEEG (8 TOT 10 TAARTJES)

BEREIDING: 40 MIN | DROOGTIJD: 10 TOT 12 UUR

Ingrediënten

- 2 eetlepel lijnzaadjes
- 200 g amandelpoeder
- 4 eetlepel kokosbloem
- 4 eetlepel ahorn of kokos siroop.

Stappen

Meng alle ingrediënten in een kom tot u een homogene pasta verkrijgt.

Plaats een NutriFlex blad op een grill en plaats er een vormpje op. Giet een beetje bereiding in het vormpje en verwijder voorzichtig het vormpje.

Herhaal dit tot uw bereiding op is.

Laat gedurende 4 uur op 45 °C drogen, haal de taartjes voorzichtig van het blad en plaats ze op de grill, laat nog 6 uur drogen. Ze moeten vast en krokant zijn.

KORST

BEREIDING: 40 MIN | DROOGTIJD: 10 UUR

Een heel krokante taartbodem, perfect bij een frambozenaartje.

Ingrediënten

- 100 g amandelen (gekiemd en gedroogd)
- 1 eetlepel lijnzaadjes
- 1 koffielepel kaneel
- 2 peren

Stappen

Mix de amandelen en lijnzaadjes fijn in een blender. Meng de bloem in een kom en voeg het kaneel toe.
Snij de peren tot julienne met een mandoline en mix het overschot in de blender om een sap te hebben.
Voeg de julienne van peren en het sap toe

aan de bloem, meng goed tot u een homogeen pasta verkrijgt.

Spreid de pasta op een NutriFlex blad, schuif het op een plaat.

Laat gedurende 10 uur op 45 °C drogen, draai dan voorzichtig de pasta en laat nog enkele uren drogen tot het goed droog en krokant is.



PIZZA

BEREIDING: 40 MIN | DROOGTIJD: 10 UUR

De pizza is een perfect gerecht om te beginnen met raw cooking. U kan deze pizza bedekken met home made pesto of een cashew puree met gemarineerde groenten en enkele gekiemde zaden. Een echt lekkernij!

Ingrediënten

- 2 verse tomaten
- 1 paprika
- 1 gedroogde tomaat
- 50 g lijnzaadjes
- 50 g zonnebloempitten of hennepzaadjes
- 1 eetlepel oregano
- ½ koffielepel lookpoeder
- ½ koffielepel Himalaya zout

Stappen

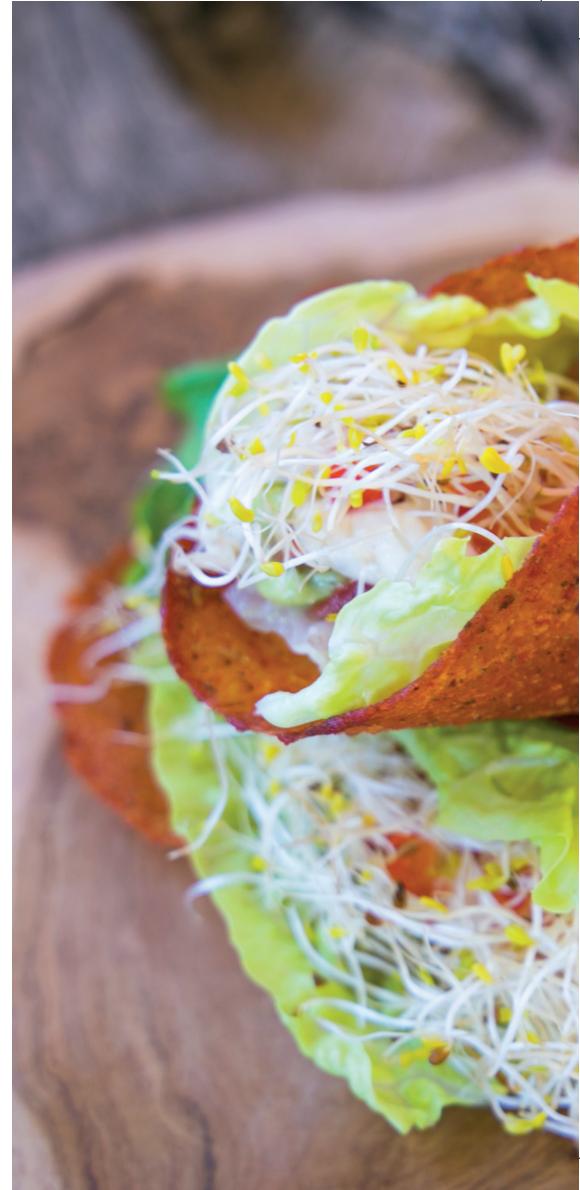
Mix al de ingrediënten behalve de hennepzaadjes in een powerblender tot u een gladde puree krijgt.

Voeg de hennepzaadjes toe en roer 2 tot 3 maal om ze te mengen aan de puree.

Plaats een NutriFlex blad op een grill en plaats er een vormpje op. Giet een beetje bereiding in het vormpje en verwijder voorzichtig het vormpje.

Herhaal dit tot uw bereiding op is.

Laat gedurende 12 uur op 45 °C drogen, haal de taartjes voorzichtig van het blad en plaats ze op de grill, laat nog drogen tot ze vast en krokant zijn.





RECEPTEN

WRAPS

BEREIDING: 40 MIN | DROOGTIJD: 10 UUR

Tussen het leer en de cracker, zal deze tortilla al gauw uw industriële wraps vervangen.

Ingrediënten

- ½ gele of witte ui
- 4 grote wortelen
- 1 kopje zongedroogde tomaten
- 3 teentjes look
- 1 kopje verse peterselie
- 1 citroensap
- 1 koffielepel zeezout
- 1 kopje en ½ gemalen lijnzaadjes

Stappen

Giet alle ingrediënten behalve de gemalen lijnzaadjes in uw blender en mix tot u de gewenste consistentie verkrijgt.

Voeg vervolgens de gemalen lijnzaadjes toe en mix geleidelijk om ze voorzichtig te mengen met de bereiding.

Spreid de pasta op de NutriFlex bladen in gelijke ronde vormen. De maat van de gedroogde tortilla is bijna gelijk aan de oorspronkelijke maat die u gekozen heeft.

Laat gedurende 2 uur op 40 °C drogen. Draai de tortilla's vervolgens om en laat opnieuw drogen gedurende 1 uur aan 40 °C

Om ze te bewaren, scheid elke wrap met bakpapier en bewaar ze in een hermetische verpakking (luchtdicht of vacuüm zakje). U kan ze tot 14 dagen in uw koelkast bewaren.

ABRIKOZEN BISCRU

BEREIDING: 45 MIN |
DROOGTIJD: 12 UUR

Ingrediënten

Voor 10 biscrus

- 50 g gedroogde abrikozen
- 1 appel
- 1 koffielepel kaneelpoeder
- 1 eetlepel zonnebloempitten
- 50 g boekweitzaden 1 nacht geweekt
- 50 g boekweitbloem

Stappen

Rehydrateer de gedroogde abrikozen gedurende 20 minuten in lauw water.

Mix de appel, de abrikozen, het kaneel en de zonnebloempitten in de blender. Giet deze puree in een kom. Voeg de bloem en de boekweitzaden toe en meng goed.

Plaats een NutriFlex blad op een grill, en plaats bolletjes (gemaakt met een klein lepeltje) van de bereiding op het blad.

Laat gedurende 12 uur op 45 °C drogen. Draai de koekjes om tijdens de droogtijd zodat ze goed droog en krokant worden.

CHOCOLADE CRUKIES

BEREIDING: 10 MIN |
DROOGTIJD: 4 TOT 6 UUR

Ingrediënten

Voor 10 crukies

- 100 g cashewnoten bloem
- 50 g hazelnooten (of amandel) bloem
- 50 g gemalen havervlokken (of boekweitbloem)
- 60 ml dadel of ahorn siroop
- 1 koffielepel kaneel
- 1 eetlepel vanille extract
- 1 eetlepel rauw cacao

Stappen

Giet alle ingrediënten in een kom en meng met de hand. Als uw bereiding te droog is, voeg een beetje siroop toe. Ze moet plakkerig zijn, niet brokkelen, noch vloeibaar zijn.

Maak kleine bolletjes om de crukies te maken en plaats ze op een NutriFlex blad.

Laat 4 tot 6 uur op 47 °C drogen. Zorg ervoor dat ze zacht blijven.

KOKOSROTS

BEREIDING: 15 MIN |
DROOGTIJD: 4 TOT 6 UUR

Ingrediënten

- 2 bananen
- 200 g gedroogde kokos
- 1 eetlepel geraspte verse gember
- 1 eetlepel citroen (tegen de oxidatie)

Stappen

Mix de bananen met de gember.

In een kom, meng de gedroogde kokos met de bananenpuree.

Maak kleine bolletjes en plaats ze op een plaat van de voedseldroger.

Laat gedurende 4 uur voor nog zacht rotsen of 6 uur op 45 °C drogen.

DE POEDERS

De poeders zijn zeer eenvoudig om te maken. Maal de gedroogde voedingsmiddelen (droog en krokant) met vijzel en stamper. Voor een fijner resultaat kan u ze mixen in de blender. De poeders kunnen als kruiden worden bewaard: droog, in een luchtdichte verpakking niet blootgesteld aan licht. Uien- en lookpoeder zijn ideale kruiden voor vlees en sauzen. Tomatenpoeder kan gebruikt worden om uw sauzen, pasta, sappen, soepen op smaak te brengen. Het wordt als tomatenconcentraat gebruikt.



BIETENPOEDER

BEREIDING: 10 MIN | DROOGTIJD: 10 UUR

Een 100% natuurlijke voedselkleurstof. De natuur is rijk aan kleuren! Uw eigen natuurlijke kleuren maken is kinderspel. Hieronder het recept voor een roze poeder dat de gerechten van de kinderen zal opvrolijken!

Snij een mooie rode biet en mix met een beetje water.

Spreid de bietenpuree op een NutriFlex blad.

Droog op 47 °C 8 tot 10 uur tot het goed krokant en droog is.

Maak het rode blad los en maal met een stamper of doe ze in de blender voor een fijn poeder.

Enkele snuifjes van dit poeder zal uw spaghetti, risotto of quinoa salade kleur geven!

ITALIAANSE MIX

BEREIDING: 10 MIN | DROOGTIJD: 8 UUR

Ingrediënten

- 80 g zwarte olijven
- 50 g gedroogde tomaten (zonder olie)
- 1 ui
- 150 g cashew noten
- 4 koffielepel gedroogde oregano

Stappen

Laat de cashewnoten 6 uur weken in water. Goed spoelen.

Hak met een mes de olijven, gedroogde tomaten, de ui en de cashewnoten fijn.

In een kom, meng het geheel van de ingrediënten. Plaats de bereiding dan op een NutriFlex blad.

Droog op 50 °C gedurende 8 uur. De bereiding moet goed droog zijn, bijna breekbaar. Om het poeder te verkrijgen, doe het in de blender en mix tot u de gewenste consistentie verkrijgt.

U hebt een rauwe Italiaanse en vegan mix om uw sauzen, soepen, pizza's en andere bereidingen op smaak te brengen.

CRUMESAN

WEKEN: 4 UUR | BEREIDING: 10 MIN |
DROOGTIJD: 12 UUR

Op zoek naar een vegan alternatief voor kaas op uw pasta? Probeer deze grawnola met Parmezaan look!

Ingrediënten

- 100 g voorgeweekt cashewnoten
- 50 g voorgeweekt pijnboompitten
- 4 eetlepel edelgist
- 1 koffielepel grof zout
- Het sap van een halve citroen

Stappen

Mix de cashewnoten, de pijnboompitten en het citroensap in de blender tot u een gladde massa verkrijgt. Voeg vervolgens de gist en het zout toe. Mix nog een beetje om het geheel te mengen. Spreid de bereiding op een droogblad.

Laat gedurende 12 uur drogen tot de pasta droog en breekbaar is.

U kan het ofwel in stukken snijden, ofwel malen met een vijzel en stamper.

BOSPOEDER

BEREIDING: 10 MIN |

DROOGTIJD: 12 UUR

Rauwe, gemarineerde champignons zijn heerlijk, maar om ze te bereiden verwijdert men gewoonlijk de voet die niet mals genoeg is om opgegeten te worden. Dit is een recept dat de voeten van de champignons recycleert voor een no-waste keuken. Dit bospoeder is een 100% natuurlijke smaakmaker om uw sauzen op smaak te brengen. Ze brengt een gerookte toets.

Snij de voeten van de champignons in fijne schijfjes en plaats ze op de grills van de voedseldroger.

Laat gedurende 12 uur op 45 °C drogen.

Als de voeten van de champignons goed droog en breekbaar zijn, maal ze tot poeder in de blender.



YOGHURT

BEREIDING: 20MIN | INCUBATIE: 5 UUR

Ingrediënten

- 1 kopje melkpoeder
- $\frac{1}{2}$ liter magere melk
- 2 eetlepel natuurlijke, niet gepasteuriseerde melk

Stappen

Om uw yoghurt te maken, meng 1 kopje melkpoeder en $\frac{1}{2}$ liter melk. Laat 2 seconden koken. Haal van het vuur en laat afkoelen tot 46 °C.

Zodra de melk is afgekoeld, voeg 2 eetlepels natuurlijke niet gepasteuriseerde melk toe. Giet in recipiënten, bedek en laat gedurende 5 uur op 46 °C in de voedseldroger incuberen.

Als u gedaan heeft, doe de yoghurt in de koelkast.

Om op te dienen kan u vers fruit toevoegen.



JERKY

Voor de Jerky (repen gedroogd vlees), kies enkele magere stukken rauw vlees. Hoe meer vet het vlees bevat, hoe korter de bewaringstijd.

De bereiding

Snij uw vlees in gelijke stukken van 2,5 cm breed en 1 cm dik, zo lang als u wenst. Eens het vlees gesneden, verwijder alle zichtbare vet. Jerky in de richting van het vlees gesneden zal zacht zijn, Jerky tegen de richting in gesneden zal mals zijn, maar breekbaarder.

Breng op smaak met soja saus, Worcestershire, tomaat, of barbecue, look-, ui- of curripoeder, peper en zout.

Om de Jerky beter te bewaren, zout of pekel het vlees voor het drogen.

Met zouten bedoelen we zout en kruidenmengeling op de oppervlakken van het vlees wrijven en met pekelen combineert men water met zout en kruiden. Het vlees wordt in een pekel gedompeld tot het zout is opgenomen.

Om te zouten, bestrooi de mengeling gelijkmatig op beide zijden van de reep vlees. Stapel de repen op elkaar in een afgesloten verpakking. Om te pekelen, spreid het vlees in lagen en giet de pekel over de bovenste lagen. Marineer gedurende 6-12 uur in de koelkast. Draai de repen verschillende malen om u ervan te verzekeren dat ze goed hard worden.

De droogtijd

Schud alle overtollige zout en kruiden van de repen. Spreid een enkele laag repen vlees op een plaat van de voedseldroger. Droog op 68 °C gedurende 4-6 uur. Dep af en toe de vetdruppeltjes die op de repen verschijnen. Gebruik steeds vers vlees om Jerky te maken. Een goed gedroogde Jerky barst maar breekt niet bij het plooien.

Het bewaren

Voor een betere bewaring van de smaken, stapel de Jerky in een luchtdichte verpakking en bewaar op een koele, donkere en droge plaats. Indien er vochtparels verschijnen aan de binnenkant van de verpakking, is de Jerky niet voldoende gedroogd en kan het schimmelen. Laat langer drogen.

KRUIDEN EN BLOEMEN

Maak uw eigen kruidenthee rechtstreeks uit de tuin.
Het is eenvoudig!

Stappen

Verwijder beschadigde of verkleurde stukken. Was met koud water. Droog met absorberend papier. Verwarm de voedseldroger voor op 35 °C - 45 °C.

Spreid de kruiden op de grills met FlowerFlex bladen met fijn gaas. Droog gedurende 2 tot 4 uur.

De tijd kan sterk schommelen. Indien het meer dan 4 uur nodig heeft, verhoog de temperatuur. Bewaar in een hermetisch afsluitende verpakking.

Berber mengeling

- ¼ verbena
- ¼ munt
- ¼ hibiscus
- ¼ gedroogde roos
- Optionele kruiden: steranijs en kaneel

Zachte nacht mengeling

- ⅓ kamille
- ⅓ linde
- ⅓ verbena

Goede spijsvertering

- ¼ munt
- ¼ linde
- ¼ verbena
- ¼ officinale melisse
- Optioneel: oregano





TIPS & TRICKS

Brood, koekjes en gebak terug knapperig maken. Maak crackers, chips, koekjes of granen terug knapperig door ze op een droogplaat te plaatsen gedurende 1 uur op 63 °C.

Brooddeeg doen rijzen

De voedseldroger kan de ideale omgeving maken om uw brooddeeg te laten rijzen. Verwijder de platen en verwarm de voedseldroger voor op 46 °C. Plaats een laag recipiënt vol met water op de bodem van de voedseldroger, schuif een droogplaat boven het water en plaats de deegbal op de plaat. Bedek het deeg met een doek. Laat het deeg rijzen gedurende 30 minuten tot 1 uur. Eens dat het gerezen is, maak de bereiding af volgens uw recept.

Noten bewaren

Noten rijk aan vetten zijn een geconcentreerde bron van proteïnen. Droog ze natuurlijk of kruid ze. Spreid de noten in een enkele laag. U kan ook de noten blancheren voor het drogen. Droog ze aan 46 °C- 52 °C gedurende 8 tot 12 uur.

Bewaar in een hermetische afgesloten verpakking.

Opmerking: noten kunnen schimmelen indien ze niet in de koelkast worden bewaard door hun hoog vetgehalte.

Pasta drogen

Geen pasta houder nodig. Plaats de verse pasta repen op de drooggrills. Droog gedurende 2 tot 4 uur op 57 °C. Bewaar in een hermetische afgesloten verpakking.

GROENTEN	BEREIDING	TEST	BEREIDINGSTIJD
ASPERGES	Was de asperges en snijd ze in stukken	BREEKBAAR	5-6 UREN
AUBERGINE	Was de aubergine en snijd in schijven	SOEPEL	4-8 UREN
BIET	Was de bieten, stop ze in de stoomkoker tot ze mals zijn. Laat de bieten afkoelen, verwijder de schil en snijd ze in stukken of in blokjes	SOEPEL	8-12 UREN
BROCCOLI	Was de broccoli, snijd de takken in stukken laat de bloemknoppen volledig drogen	BREEKBAAR	10-14 UREN
WORTELEN	Was de wortelen, snijd de uiteinden eraf, verwijder de schil indien gewenst snijd de wortelen in schijfjes of in blokjes	SOEPEL	6-10 UREN
SELDERIJ	Was de plant en haal de takken van elkaar, snijd in stukken	SOEPEL	3-10 UREN
CHAMPIGNONS	Borstel de champignons of veeg ze af met behulp van een vochtige doek, snijd ze in stukken	SOEPEL	3-7 UREN
KOOL	Was de kool en snijd hem in stukken	BREEKBAAR	7-11 UREN
KOMKOMMER	Was de komkommer en snijd hem in schijven	SOEPEL	4-8 UREN
BOONTJES, GROENE OF GELE BOONTJES	Was de boontjes, verwijder de uiteinden en snijd in stukken	BREEKBAAR	8-12 UREN
BLADGROENTEN	Was de groenten, snijd ze in stukken, verwijder de harde nerven. De bladeren mogen elkaar niet overlappen. Draai ze om voor een uniform resultaat	BREEKBAAR	3-7 UREN
MAÏS	Peul de maïs, verwijder het vlees en kook met behulp van de stoomkoker. Snijd de kolf en verspreid hem over de plaat. Draai meerdere keren om tijdens het droogproces	BREEKBAAR	6-10 UREN
GEPOFTÉ MAÏS	Laat de granen vastgehecht blijven aan de kolf tot ze goed gedroogd zijn, verwijder ze vervolgens van de maïskolf	SOEPEL	4-8 UREN

GROENTEN	BEREIDING	TEST	BEREIDINGSTIJD
PASTINAAK	Borstel de pastinaak, verwijder de schil indien gewenst en snijd in schijven	BREEKBAAR	7-11 UREN
ERWTEN	Peul de erwten, was ze en kook ze met de stoomkoker. Spoel ze af met koud water, droog na met een handdoek	BREEKBAAR	4-8 UREN
PAPRIKA	Verwijder het steeltje, de pitjes en het witte gedeelte. Was de paprika en snijd hem in stukken of in stroken	SOEPEL	4-8 UREN
AARDAPPELEN	Gebruik jonge aardappelen, was ze en kook ze in de stoomkoker gedurende 4-6 minuten. Snijd ze in stukken of in schijfjes	BREEKBAAR OF SOEPEL	6-14 UREN

VRUCHTEN	BEREIDING	TEST	BEREIDINGSTIJD
ABRIKOZEN	Was de abrikozen, snij ze in twee en ontpit, laat drogen met de schil naar onder gericht	SOEPEL	20-28 UREN
ANANAS	Verwijder de schil, verwijder de vezelachtige delen en het hart. Snijd in schijven of in partjes	SOEPEL	10-18 UREN
BESSEN	Laat ze volledig, als de schil vettig is, moet u ze eerst wassen	SOEPEL	10-15 UREN
BANANEN	Verwijder de schil en snijd ze in stukken	SOEPEL	6-10 UREN
VEENBESSEN	Verwijder de steeltjes en ontpit de veenbessen, snijd ze in twee en plaats ze op de plaat met de schil naar onder gericht. Let erop dat ze niet te ver garen	SOEPEL	10-12 UREN
KERSEN	Verwijder de steeltjes en ontpit de kersen, snijd ze in twee en plaats ze op de plaat met de schil naar onder gericht. Let erop dat ze niet te ver garen	SOEPEL	13-21 UREN
VIJGEN	Was de vijgen, snij ze in plakken, plaats ze op de plaat met de schil naar onder gericht	SOEPEL	22-30 UREN

VRUCHTEN	BEREIDING	TEST	BEREIDINGSTIJD
AARDBEIEN	Was de aardbeien, verwijder het kroontje, snijd in schijven	SOEPEL	7-15 UREN
KAKI'S	Was de kaki's, verwijder het steeltje en de schil. Snijd in schijven	SOEPEL	11-19 UREN
KIWI'S	Schil de kiwi en snijd hem in schijven	SOEPEL	7-15 UREN
MELOEN	Verwijder de schil, verwijder de pitjes en snijd in partjes	SOEPEL	8-10 UREN
NECTARINES	Was de nectarines en ontpit. Snijd in schijven, plaats op de plaat met de schil naar onder gericht	SOEPEL	8-16 UREN
PERZIKEN	Was de perziken en ontpit. Snijd in schijven, plaats op de plaat met de schil naar onder gericht	SOEPEL	8-16 UREN
PEREN	Was de peren, verwijder de schil en verwijder de pitten. Snijd in schijven of in partjes	SOEPEL	8-16 UREN
APPEL	Schil de appel, verwijder de pitten en snijd hem in stukken, bestrooi de appelschijfjes met kaneel indien gewenst	SOEPEL	7-15 UREN
PRUIMEN	Was de pruimen, snijd ze in twee en verwijder de pit. Duw lichtjes op de buitenkant zodat deze wordt afgevlakt. Dit zal het droogproces bevorderen	SOEPEL	8-16 UREN
DRUIVEN	Was de druiven, verwijder het steeltje en snijd de druiven in twee of laat ze volledig, plaats op de plaat met de schil naar onder gericht. Als u de druiven blancheert, vermindert de droogtijd met 50%	SOEPEL	8-16 UREN
RABARBER	Was de rabarber, snijd in stukken	SOEPEL	6-10 UREN

NOTES



dejelin.be | dejelin.fr