



Excalibur®

AMERICA'S BEST DEHYDRATOR

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	
Mesures de sécurité importantes	22-23
Connaissez votre déshydrateur	24
Guide de dépannage	24
Cycles à un temps/une température	25
Cycles à deux temps/deux températures	25
Guide de séchage des fruits	26
Guide de séchage des légumes	27
Aliments crus et vivants	28
Principes de base du séchage	29
Préparation	29
Stockage et reconstitution	29
Fruits et légumes en saison, par mois	30
Conseils utiles	31
Recettes au déshydrateur	32-37
Le de fruits séchés, roulés aux fruits	32
Charqui	32
Légumes	32
Fruits	33
Mélange montagnard, granola et noix	34
Fines herbes et épices	34
Gâteries pour animaux domestiques	35
Yogourt	35
Lever le pain, rendre croustillant	36
Pâtes	36
Fromage	37
Pot-pourri, artisanat	37

INTRODUCTION

Le principe est simple : le déshydrateur ExcaliburMD retire l'eau des aliments grâce à une circulation continue d'air chaud thermostaté. Du maïs en grains doré frais du potager aux rondelles d'ananas sucré des îles... toutes sortes d'aliments peuvent être déshydratés. Toutefois, la déshydratation n'est pas uniquement réservée aux fruits et aux légumes! Vous pouvez mariner des tranches de bœuf, de poulet, de poisson ou même de gibier dans un mélange de sauces et d'épices afin d'en faire une charqui maison. Et saviez-vous qu'une portion de yogourt étendue sur une feuille de ParaflexxMD ou de pellicule en plastique devient, au séchage, une collation de style tire ou un roulé aux fruits vivement coloré?

ExcaliburDehydrator.com

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Afin de minimiser les risques d'incendie, d'électrocution et de blessures corporelles lors de l'utilisation d'appareils électriques, toujours prendre des précautions de base, notamment les suivantes :

1. Avant d'utiliser le produit, lire toutes les instructions.
2. L'appareil génère de la chaleur lorsqu'il est en marche. Ne pas toucher aux surfaces chaudes. Utiliser les poignées ou boutons. Toujours utiliser des mitaines à four ou des sous-plats jusqu'à ce que l'appareil refroidisse.
3. Ne pas laisser le cordon, la fiche ou l'appareil entrer en contact avec de l'eau ou d'autres liquides pour éviter tout risque d'électrocution.
4. Une surveillance étroite est nécessaire lorsqu'un appareil est utilisé par ou à proximité d'enfants.
5. Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés de 8 ans et plus et par des personnes ayant des limitations physiques, sensoriels ou mentales, si elles sont supervisées par des personnes ayant déjà expérimenté le produit ou si elles ont pris connaissance du manuel d'instructions de l'appareil et qu'elles sont en mesure de l'utiliser d'une manière sûre et d'en comprendre les dangers. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
6. Débrancher l'appareil de la prise secteur lorsqu'il n'est pas utilisé, avant de remettre des pièces ou de les enlever, et avant de le nettoyer. Laisser refroidir l'appareil avant de remettre des pièces ou de les retirer, et avant de le nettoyer. Pour le débrancher, mettre toute commande sur « OFF », puis débrancher le cordon d'alimentation. Ne pas tirer sur le cordon pour le débrancher.
7. Ne pas utiliser un appareil si le cordon ou la fiche est endommagé(e), après un dysfonctionnement de l'appareil ou après que celui-ci ait été endommagé de quelque façon que ce soit. Ne pas tenter de remplacer ou d'épisser un cordon d'alimentation endommagé. Renvoyer l'appareil au fabricant (voir la garantie) pour examen, réparation ou réglage.
8. L'utilisation d'accessoires non recommandée par le fabricant pourrait provoquer des blessures.
9. Ne pas utiliser l'appareil à l'extérieur ou à des fins commerciales.
10. Ne pas laisser le cordon d'alimentation pendre de la table ou du comptoir, ou entrer en contact avec des surfaces chaudes.
11. Ne pas placer l'appareil sur des surfaces humides ou des sources de chaleur telles qu'un brûleur à gaz ou électrique chaud, ou à proximité de ces surfaces et de ces sources, ou dans un four chauffé.
12. Prendre des précautions particulières lors du déplacement d'un appareil contenant de l'huile ou d'autres liquides chauds.
13. Toujours brancher la fiche de l'appareil en premier si elle est équipée d'une entrée d'appareil, puis brancher le cordon d'alimentation dans la prise murale. Pour débrancher l'appareil, mettre toute commande sur « OFF », puis retirer la fiche de la prise murale.
14. Ne pas utiliser l'appareil à des fins autres que celle prévue. Une mauvaise utilisation peut causer des blessures.
15. Toujours utiliser l'appareil sur une surface résistante à la chaleur, sèche, stable et horizontale uniquement.
16. Lorsque vous utilisez cet appareil, assurez-vous que la ventilation est adéquate et que l'air circule au-dessus et sur tous les côtés. Ne pas laisser cet appareil toucher les rideaux, les revêtements muraux, les vêtements, les torchons ou d'autres matériaux inflammables en cours d'utilisation.
17. Ce produit n'est pas conçu pour fonctionner avec un minuteur externe ou bien un système à télécommande.

CONSERVER CES INSTRUCTIONS POUR UN USAGE DOMESTIQUE UNIQUEMENT

INSTRUCTIONS CONCERNANT LE CORDON D'ALIMENTATION :

Un cordon d'alimentation court ou amovible est fourni pour réduire le risque de s'emmêler dans un long cordon ou de trébucher sur celui-ci. Vous pouvez vous procurer une rallonge ou un cordon d'alimentation amovible plus long, mais il faut les utiliser avec précaution. Si un cordon d'alimentation amovible ou une rallonge est utilisé(e) :

- a. Les caractéristiques électriques indiquées sur le cordon d'alimentation amovible ou la rallonge doivent être au moins aussi grandes que celles de l'appareil ;
- b. Si l'appareil est du type mis à la terre, la rallonge doit être un cordon d'alimentation à 3 fils de type mis à la terre ; et
- c. Le cordon d'alimentation plus long ne doit pas dépasser du comptoir ou de la table où des enfants pourraient tirer ou trébucher dessus involontairement.

Ne pas tirer sur le cordon d'alimentation, ni le tordre, ni lui infliger de sévices mécaniques.

Ne pas enrouler le cordon d'alimentation autour du corps principal de l'appareil pendant ou après l'utilisation.

Modèles nord-américains à fiches polarisées :



FICHE POLARISÉE

L'appareil possède une fiche polarisée (une lame est plus large que l'autre). Pour réduire les risques d'électrocution, la conception de la fiche ne permet l'insertion dans une prise polarisée que dans un seul sens. S'il est impossible d'insérer complètement la fiche dans la prise, la brancher dans l'autre sens. Si elle ne s'enfonce toujours pas, faire appel à un électricien qualifié. Ne pas essayer de contourner cette fonction de sécurité ou de modifier la fiche de quelque manière que ce soit. Si la fiche est lâche dans la prise CA ou que celle-ci est chaude, ne pas brancher l'appareil dans la prise.

CONNAÎTRE VOTRE DÉSHYDRATEUR

Espace de Préparation Encastré

Préparer facilement les ingrédients

Panneau de Contrôle à DEL

Thermostat réglable de 29 °C à 74 °C (de 85 °F à 165 °F) Minuterie de 60 heures

Portes Françaises en Verre Transparent

Accessoires

- Capacité de 6 plateaux (0,89 m²) (DH06SC)
- Capacité de 10 plateaux (1,5 m²) (DH10SC) (non illustré)
- 1 les écrans poly
- 1 bac à miettes
- Livre de recettes numérique



<https://excaliburdehydrator.com/pages/pindownload>

Technologie Hyperwave™

Des fluctuations de température permettent un assèchement de l'humidité superficielle et un transfert de l'humidité interne vers la surface de séchage.

Flux d'Air Horizontal Parallexx™

Distribue l'air permettant une déshydratation rapide et homogène.



AUSSI FACILE QUE...



1 Il suffit de laver, de trancher et de disposer les aliments sur les plateaux du déshydrateur.



2 Placez ensuite les plateaux dans le déshydrateur et réglez la durée et la température.



3 Enfin, retirez les aliments déshydratés et conservez-les dans un récipient ou un sac hermétique. Les plateaux peuvent être lavés au lave-vaisselle.

GUIDE DE DÉPANNAGE

Tous les déshydrateurs Excalibur® sont vérifiés avant leur expédition pour détecter d'éventuels problèmes électriques ou mécaniques. Si vous constatez que l'appareil a été endommagé à la suite d'un transport inapproprié, signalez-le à l'expéditeur ou au revendeur chez lequel vous l'avez acheté. Excalibur® décline toute responsabilité relativement aux dommages imputables à l'expédition.

Problème	Causes possibles et solution
E1	Le capteur de température est en circuit ouvert ou sa fiche est desserrée. Contactez-nous.
E2	Capteur de température est court-circuité ou endommagé. Contactez-nous.
L'écran ne s'affiche pas	La fiche du cordon d'alimentation est manquante. Branchez l'appareil sur l'alimentation électrique. Ou le cordon d'alimentation est endommagé. Contactez-nous.
Affichage anormal du panneau de contrôle	Le circuit imprimé est endommagé. Contactez-nous. Ou défaillance du panneau de contrôle. Contactez-nous.
Défaillance du bouton	Touche endommagée. Contactez-nous. Ou le circuit imprimé est endommagé. Contactez-nous.

Pour enregistrer le produit ou pour toute question relative à la garantie, veuillez contacter le service à la clientèle ou le support technique d'Excalibur www.ExcaliburDehydrators.com

AVANT L'UTILISATION

Nettoyage :

Essuyez toutes les pièces de l'appareil avant la première utilisation. N'UTILISEZ PAS de produits chimiques agressifs ou de matériaux abrasifs pour le nettoyage. NE PAS immerger l'appareil dans l'eau. Nettoyez l'intérieur de l'appareil avec un chiffon ou une éponge, de l'eau tiède et un détergent doux. Pour nettoyer les plateaux et l'écran en poly, il suffit de les laver à la main avec de l'eau chaude savonneuse, de les rincer et de les sécher à l'air. Le lavage de la vaisselle n'est pas recommandé.

MODE D'UTILISATION



Suivez les instructions détaillées ci-dessous pour démarrer et conclure le processus de déshydratation.

Assurez-vous que la surface du déshydrateur est plate.

1. Placez des aliments propres sur les plateaux. Ne surchargez pas ceux-ci et ne les faites pas se chevaucher. Fermez la porte.
2. Insérez le cordon d'alimentation dans la prise. L'appareil produit un signal sonore.
3. Appuyez sur la touche . La température par défaut est automatiquement réglée à 74 °C (165 °F) pendant 8 heures.
Pour passer de °F à °C, maintenez la touche  enfoncée pendant 3 secondes. La température passera automatiquement à °C.
4. Température réglée de 29 °C à 74 °C (de 85 °F à 165 °F) Appuyez sur la touche .
Appuyez ensuite sur  ou  pour accroître ou diminuer la température.
5. La durée peut être réglée entre 30 minutes et 60 heures. Appuyez sur la touche .
Appuyez ensuite sur  ou  pour accroître ou diminuer la durée.
6. Appuyez sur la touche  pour lancer le processus de déshydratation.
7. Appuyez de nouveau sur la touche  pour interrompre le processus de déshydratation et régler la température ou la durée, le cas échéant.
8. Appuyez sur la touche  pour éteindre l'appareil.
9. Débranchez l'appareil de la prise.



GUIDE DE SÉCHAGE DES FRUITS

Séchage optimal à 135 °F/57 °C

Alliment	Préparation	Test	Temps
Pommes	Peler, enlever les pépins et couper en tranches de 1/4 po ou en anneaux. Saupoudrer de cannelle, au goût.	Souple	7 à 15 heures
Abricots	Laver, couper en deux, trancher et enlever le noyau. Poser avec côté peau sèche vers le bas.	Souple	20 à 28 heures
Bananes	Peler et couper en tranches de 1/8 po.	Coriace ou croustillant	6 à 10 heures
Baies	Laisser entières. Pour les baies à peau dure, prétraiter par craquelage.	Coriace	10 à 15 heures
Cerises	Retirer les tiges et les noyaux. Couper en deux et placer le côté peau vers le bas, en position stable sur le plateau. Comme pour les raisins secs, surveiller pour éviter de trop faire sécher.	Coriace et collant	13 à 21 heures
Canneberges	Même processus que les baies.	Souple	10 à 12 heures
Figues	Laver, éliminer les imperfections, couper en quartiers et étendre en une seule couche, côté peau vers le bas.	Souple	22 à 30 heures
Raisins	Laver, enlever la tige, couper en deux ou laisser entiers, peau vers le bas. Le blanchiment réduira le temps de séchage de 50 %.	Souple	22 à 30 heures
Nectarines	Laver, dénoyauter et peler. Couper en tranches de 1/8 po, côté peau sèche vers le bas.	Souple	8 à 6 heures
Pêches	Laver, dénoyauter et peler, et couper en tranches de 1/4 po selon les envies.	Souple	8 à 16 heures
Poires	Laver, retirer le noyau, peler et couper en tranches de 1/4 po ou en quartiers.	Souple	8 à 16 heures
Kakis	Laver, enlever la tige, peler et couper en tranches de 1/4 po.	Coriace	11 à 19 heures
Ananas	Peler et retirer les yeux et le noyau. Couper en tranches de 1/8 po ou en quartiers.	Souple	10 à 18 heures
Prunes à pruneaux	Laver, couper en deux, enlever le noyau et exposer un maximum de surface à l'air.	Coriace	8 à 16 heures
Rhubarbe	Laver, couper en morceaux de 1 po.	Coriace	6 à 10 heures
Fraises	Laver, couper les feuilles, couper en tranches de 1/4 po.	Coriace et collant	7 à 15 heures
Pastèques	Enlever la peau, couper en quartiers et retirer les graines.	Souple et collant	8 à 10 heures

*Pour les aliments crus et vivants — utiliser 105 °F/le temps de séchage est prolongé





GUIDE DE SÉCHAGE DES LÉGUMES

Séchage optimal à 125°F/52°C

Aliment	Préparation	Test	Temps
Asperges	Laver et couper en morceaux de 1 po.	Cassant	5 à 6 heures
Haricots jaunes ou verts	Laver, couper les extrémités et couper en morceaux de 1 po ou à la française.	Cassant	8 à 12 heures
Betteraves	Retirer tout sauf 1/2 po du haut. Bien frotter et cuire à la vapeur pour attendrir. Laisser refroidir, peler et couper en tranches d'1/4 po ou en dés d'1/8 po.	Coriace	8 à 12 heures
Brocoli	Laver et tailler, couper les tiges en morceaux de 1/4 po. Séchez les fleurons entiers.	Cassant	10 à 14 heures
Chou	Laver, peler et couper en lanières de 1/8 po.	Cassant	7 à 11 heures
Carottes	Laver, couper le haut et peler si désiré. Couper en cubes ou en tranches de 1/8 po.	Coriace	6 à 10 heures
Céleri	Bien laver, séparer les tiges, couper en lanières de 1/4 po.	Coriace	3 à 10 heures
Maïs	Décoquer le maïs, tailler et cuire à la vapeur jusqu'à ce que le lait soit prêt. Retirer les grains de l'épi et les étendre sur le plateau en remuant plusieurs fois pendant le séchage.	Cassant	6 à 10 heures
Concombres	Laver et couper en tranches de 1/8 po d'épaisseur.	Coriace	4 à 8 heures
Aubergines	Laver, peler et couper en tranches de 1/4 po d'épaisseur.	Coriace	4 à 8 heures
Champignons	Enlever la saleté avec un chiffon humide, couper en tranches de 3/8 po du chapeau au bout de la tige. Étendre le tout en une seule couche sur le plateau.	Coriace	3 à 7 heures
Okra	Laver, tailler et couper en tranches d'1/4 po.	Coriace	4 à 8 heures
Oignons	Enlever la racine, la partie supérieure et la peau. Couper en tranches de 1/4 po, en anneaux de 1/8 po ou émincer. Sécher à 145 °F/63 °C.	Coriace	4 à 8 heures
Pois	Enlever la coque, laver et cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'ils se ratatinent. Rincer à l'eau froide et sécher avec une serviette en papier.	Cassant	4 à 8 heures
Poivrons	Retirer la tige, les graines et la partie blanche. Laver et sécher délicatement. Hacher ou couper en lanières ou en tranches d'1/4 po.	Coriace	4 à 8 heures
Maïs soufflé	Laisser les grains sur l'épi jusqu'à ce qu'ils soient bien séchés. Ensuite, les retirer de l'épi et sécher jusqu'à ce qu'ils soient ratatinés.	Ratatiné	4 à 8 heures
Pommes de terre	Utiliser des pommes de terre fraîches. Laver et cuire à la vapeur de 4 à 6 minutes. Râper ou couper à la française, en tranches de 1/4 po ou en anneaux de 1/8 po.	Cassant ou coriace	6 à 14 heures
Citrouille	Couper en morceaux et retirer toutes les graines. Cuire au four ou à la vapeur jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Gratter la pulpe de la peau et réduire en purée dans un mélangeur. Verser sur des feuilles de Paraflexx [®] ou sur du papier sulfurisé de cuisine. Quand le tout est séché, couvrir d'une pellicule plastique et enrouler.	Coriace	7 à 11 heures
Courges d'été	Laver, peler si désiré, et couper en tranches de 1/8 po.	Coriace	10 à 14 heures
Tomates	Laver et enlever les tiges, couper en tranches de 1/4 po ou en anneaux pour les tomates cerises/en grappe. Couper en deux et poser côté peau sèche vers le bas.	Coriace ou cassant	5 à 9 heures
Courges d'hiver	Laver et couper en morceaux. Faire cuire au four ou à la vapeur jusqu'à ce qu'elle soit tendre, réduire en purée au mélangeur et verser sur des feuilles de séchage Paraflexx [®] .	Cassant	7 à 11 heures
Ignames	Laver, cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elle soit tendre, peler et couper en tranches de 1/4 po.	Cassant	7 à 11 heures
Zucchini	Laver et couper en tranches de 1/4 po ou de 1/8 po pour obtenir des croustilles.	Cassant	7 à 11 heures

*Pour les aliments crus et vivants — utiliser 105 °F/le temps de séchage est prolongé

ALIMENTS CRUS ET VIVANTS

Qu'est-ce que les aliments vivants?

Selon la fondation Ann Wigmore, « les aliments crus ou vivants sont non cuits, biologiques, faciles à digérer, riches en enzymes, très nutritifs et ne contiennent aucun produit animal. Les grains et les fèves germées cultivés localement, les légumes, les fruits, les noix, les aliments fermentés, les collations déshydratées et de délicieux desserts tels que les tartes de fruits et noix et la crème glacée aux fruits comptent parmi ce type d'aliments. »

Aucun élément nutritif n'est détruit par la cuisson. Les aliments crus sont plus faciles à digérer que les aliments cuits, puisque les enzymes dans les aliments crus facilitent le processus digestif. Lorsqu'un aliment est cuit, la chaleur détruit les enzymes. Au cours du processus digestif, les enzymes naturellement contenus dans les aliments aident ceux de votre corps à convertir la nourriture en protéines digestives.

Le séchage est idéal si l'on veut préserver les bienfaits des fruits et des légumes crus. Sécher les aliments ne les expose pas aux températures élevées associées à la cuisson ni aux méthodes de conserve traditionnelles.

L'avantage Excalibur^{MD} pour les aliments crus

Il y a deux points importants lors du séchage d'aliments vivants afin qu'ils conservent leurs enzymes: une maîtrise adéquate de la température et un temps de séchage approprié.

Le thermostat réglable du déshydrateur Excalibur vous permet de régler la température de l'air, et le ventilateur arrière, pièce centrale du système de séchage à circulation d'air horizontale Parallex^{MC}, assure un séchage rapide et uniforme. Grâce à ces deux éléments, le déshydrateur Excalibur garde la température des aliments assez basse pour préserver les enzymes tout en augmentant suffisamment la température de l'air pour assurer un séchage rapide et empêcher la formation de bactéries et de moisissures.

Le thermostat réglable Excalibur^{MD} a été spécialement conçu pour assurer une bonne fluctuation de la température de l'air. Cela fait en sorte que la température des aliments reste stable pendant toute la durée du cycle de séchage.

Température des aliments et température de l'air

Lors du processus de séchage, la température des aliments est en général de 20 à 30 degrés inférieure à celle de l'air en raison de l'évaporation.

Enzymes et température

En ce qui concerne la température à laquelle les enzymes sont désactivées, chez les crudivores, les avis sont mitigés. Toutefois, la température la plus citée est de 118°F / 47°C (température des aliments) si l'on se fie aux études du Dr Edward Howell.

Comment utiliser votre déshydrateur pour garder vos aliments vivants

Selon Ann Wigmore et Viktoras Kulvinskis, la meilleure façon de garder les enzymes vivants tout en prévenant la moisissure et les bactéries est de régler le déshydrateur à la température maximale pour les deux ou trois premières heures, et ensuite de la réduire à moins de 120 °F/49 °C pour le temps restant.



La TECHNOLOGIE DE FLUCTUATION HYPERWAVE^{MC} d'Excalibur assure un séchage EFFICACE, RAPIDE et SÉCURITAIRE!

Un déshydrateur ordinaire produit de la chaleur constante et fixe, ce qui cause la formation d'une « croûte », c'est-à-dire une surface sèche qui retient l'humidité à l'intérieur — un environnement propice à la production de levures, de moisissure et de bactéries.

Le thermostat réglable d'Excalibur vous permet de tirer profit de la fluctuation Hyperwave^{MC} (fluctuation de la chaleur lors du cycle de séchage) pour bien sécher vos aliments de façon rapide et sécuritaire. Lorsque la température augmente, l'humidité de surface s'évapore. Ensuite, lorsque la température diminue, l'humidité intérieure se déplace vers la surface sèche. La température des aliments demeure assez basse pour ne pas détruire les enzymes, tandis que la température de l'air devient assez élevée pour effectuer un séchage rapide et prévenir la formation de levures, de bactéries et de moisissure ainsi que la détérioration des aliments.

Circulation d'air horizontale Parallex^{MD} — pour un séchage rapide et uniforme

Le ventilateur, l'élément chauffant et le thermostat se trouvent à l'arrière de l'appareil. L'air frais entre dans l'appareil pour ensuite être chauffé et distribué de manière uniforme sur chaque plateau. Cette conception unique assure un séchage rapide des aliments, une rétention accrue d'éléments nutritifs, un bon goût et une belle apparence sans que la rotation des plateaux soit nécessaire.



PRINCIPES DE BASE DU SÉCHAGE

Temps

Le temps de séchage varie en fonction de plusieurs facteurs. Ces facteurs incluent la quantité d'humidité dans l'air, la teneur en humidité des aliments en cours de séchage et la méthode de préparation.

Humidité : Informez-vous du degré d'humidité de la journée auprès de votre service météo local. Plus le taux d'humidité est près de 100 %, plus il faudra de temps pour faire sécher vos aliments.

Teneur en eau : La teneur en eau d'un fruit ou d'un légume peut varier en raison de la saison, des précipitations et des facteurs environnementaux, ainsi que de la maturité de l'aliment.

Tranchage : Tranches minces et uniformes (pas plus de 1/4 po d'épaisseur) réparties uniformément en une couche sur les plateaux de séchage.

Nettoyage

N'utilisez PAS de produits abrasifs ou chimiques pour nettoyer l'appareil. Ne submergez AUCUNE des composantes dans l'eau, à l'exception des plateaux. Nettoyez l'intérieur avec un linge ou une éponge, de l'eau tiède et un détergent doux.

L'appareil ne contient aucune pièce réparable par l'utilisateur. Tout entretien à part celui décrit dans la section

Nettoyage doit uniquement être effectué par un représentant de service autorisé. Voir la garantie en ligne.

PRÉPARATION

Prétraitement

Prétraiter les aliments n'est pas indispensable lorsque vous utilisez votre déshydrateur Excalibur[®]. Cependant, il existe deux types de prétraitement : le trempage et le blanchiment.

Trempage

Utilisé principalement pour empêcher les fruits et légumes de s'oxyder.

Bisulfite de sodium : Mélangé avec de l'eau, le bisulfite de sodium est du soufre en forme liquide. C'est l'antioxydant le plus efficace et le moins cher. Utilisez uniquement du bisulfite de sodium alimentaire spécialement conçu pour la déshydratation. Excalibur[®] peut vous fournir directement le bisulfite de sodium.

Si vous êtes sujet à des réactions allergiques au soufre, consultez votre médecin avant d'utiliser le bisulfite de sodium pour le trempage.

Fruits : Mélanger 1 1/2 cuillère à soupe de bisulfite de sodium dans un gallon d'eau. Faire tremper les tranches de fruits pendant 5 minutes, et faire tremper les fruits coupés en deux pendant 15 minutes. Rincer.

Légumes : Recommandé seulement pour le blanchiment à la vapeur. Ajouter 1 cuillère à café de bisulfite de sodium à 1 tasse d'eau bouillante et blanchir normalement. Cette méthode est particulièrement recommandée pour les légumes à stocker pendant plus de trois mois.

Trempage à l'acide ascorbique/citrique : Il s'agit simplement d'une forme de vitamine C naturellement présente dans tous les agrumes. Ce produit est offert par Excalibur et dans les pharmacies ou magasins de produits naturels sous forme de cristaux, de poudre ou de comprimés. Tremper les aliments préparés dans une solution de 2 cuillères à soupe de poudre pour 1 litre d'eau pendant 2 minutes.

Trempage au jus de fruits : Le jus d'agrumes comme le citron et la lime ou le jus d'ananas peuvent être utilisés en tant qu'antioxydant naturel. Incorporer 1 tasse de jus à 1 pinte d'eau tiède et laisser tremper pendant 10 minutes. Note : le jus de fruits n'a que 1/6 fois l'efficacité de l'acide ascorbique pur. Il pourrait conférer un goût aux aliments.

Trempage au miel : Cette méthode est fréquemment utilisée pour le séchage des fruits. Le miel rendra les fruits très sucrés et augmentera leur teneur en calories. Faire dissoudre 1 tasse de sucre dans 3 tasses d'eau chaude, laisser refroidir jusqu'à ce que ce soit tiède et incorporer 1 tasse de miel. Tremper de petites quantités de fruits, retirer à l'aide d'une cuillère à trous et bien égoutter avant le séchage.

Blanchiment

À réaliser dans l'eau bouillante ou en passant les aliments à la vapeur. Cette méthode, souvent appelée « craquelage », est plus efficace sur les fruits à peau dure (ayant parfois un revêtement naturel de protection) comme les raisins, les prunes, les canneberges, etc. En faisant bouillir les fruits dans l'eau pendant 1 à 2 minutes, la peau se craquelle et permet à l'humidité de s'échapper plus facilement, ce qui réduit le temps de séchage.

STOCKAGE & RECONSTITUTION

Les aliments séchés doivent être stockés dans un récipient à l'abri de l'humidité et des insectes. Les pots en verre à couvercle hermétique, les sacs à fermeture à glissière et les sacs sous vide ou thermoscellables sont tous recommandés pour l'entreposage. Les boîtes de métal pour aliments, telles que les boîtes de café et les bidons à biscuits, peuvent être utilisées pour entreposer des sacs individuels en guise de protection supplémentaire.

Vos aliments séchés devraient être conservés dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière. La température idéale pour le stockage est de 50 à 60 °F ou de 10 à 16 °C. Un tel entreposage permet de préserver les saveurs et les couleurs de vos aliments séchés.

Reconstitution

Les aliments correctement séchés se réhydratent bien. Ils reprennent quasiment leur taille, forme et apparence d'origine.

Étuveuse : Cet appareil est très efficace pour une bonne réhydratation des aliments. Il suffit de placer les aliments dans un bol à riz et de les recouvrir de liquide.

Trempage : Placer les aliments dans une casserole peu profonde, recouvrir de liquide et laisser reposer pendant 1 ou 2 heures pour qu'ils se réhydratent. Si vous réhydratez les aliments toute la nuit, mettez-les au réfrigérateur.

Eau bouillante : Pour reconstituer les légumes, ajouter 1 tasse de légumes séchés à 1 tasse d'eau bouillante. Tremper pendant 5 à 20 minutes. Préparer selon la recette désirée. Pour reconstituer les fruits, placer 1 tasse d'eau et 1 tasse de fruits séchés dans une casserole et faire mijoter jusqu'à tendreté.

Cuisson : Pour les plats d'accompagnement constitués de légumes, les garnitures de fruits ou les compotes, utiliser une part de liquide pour une part d'aliments séchés. Pour les aliments utilisés dans un soufflé, une tarte ou une préparation rapide pour pain, ajouter 2 parts de liquide à 3 parts d'aliments déshydratés. Pour la cuisson de fruits, il suffit de les placer dans une casserole avec de l'eau bouillante, de réduire le feu à minimum et de faire mijoter de 1 à 5 minutes, ou jusqu'à tendreté.

FRUITS ET LÉGUMES EN SAISON, PAR MOIS

Janvier

Bons achats : Avocats, bananes, champignons, chou, chou-fleur, courge d'hiver, navets, poires et pommes de terre

Février

Bons achats : Avocats, bananes, brocoli, champignons, chou, chou-fleur, courge d'hiver, kumquats, mangues, poires et tangerines

Mars

Bons achats : Artichauts, asperges, avocats, bananes, brocoli, champignons, épinards, kumquats, laitue, radis et pamplemousse

Avril

Bons achats : Ananas, asperges, bananes, chou, chicorée, épinards, escarole, fraises, oignon, radis et rhubarbe

Mai

Bons achats : Ananas, asperges, bananes, céleri, cresson, fraises, papaye, pois, pommes de terre et tomates

Juin

Bons achats : Ananas, abricots, avocats, bananes, cantaloup, cerises, concombre, courge d'été, figues, haricots verts, limes, mangues, nectarines, oignon, pêches, pois, poivrons et prunes

Juillet

Bons achats : Abricots, aneth, aubergine, bananes, bleuets, cantaloup, cerises, chou, concombre, figues, pommes Gravenstein, haricots verts, maïs, nectarines, okra, pastèque, pêches, poivrons, pommes et prunes

Août

Bons achats : Aneth, aubergine, baies, bananes, betteraves, carottes, chou, concombre, courge d'été, figues, maïs, melon, nectarines, pêches, poires, poivrons, pommes, pommes de terre, prunes et tomates

Septembre

Bons achats : Aneth, bananes, brocoli, carottes, chou-fleur, concombre, courge d'été, figues, ignames, maïs, melon, okra, oignon, poires, poivrons, pommes, pommes de terre, raisins, tomates et légumes

Octobre

Bons achats : Bananes, brocoli, citrouille, ignames, kakis, poivrons, pommes et raisins

Novembre

Bons achats : Aubergine, bananes, brocoli, canneberges, champignons, chou, chou-fleur, citrouille, dattes, ignames et pommes

Décembre

Bons achats : Ananas, avocats, bananes, champignons, citron, oranges, pamplemousses, poires, pommes et tangerines



CONSEILS UTILES

Coupez vos aliments de manière uniforme.

Sinon, ils sécheront à des rythmes différents. Une trancheuse peut s'avérer utile.

Séchez en petites ou en grandes quantités.

Si vous séchez une petite quantité d'aliments, placez tout de même les plateaux vides dans le déshydrateur. Ce dernier est conçu pour être utilisé avec tous les plateaux à la fois.

Utilisation et entretien de l'écran poly.

Idéalement utilisé pour les petits aliments tels que les carottes, les baies bleues, les noix, les graines, etc.

Après utilisation, laver simplement à la main avec de l'eau chaude savonneuse, rincer et sécher à l'air libre. NE PLACEZ PAS l'écran Poly dans le lave-vaisselle.

Expérimentez avec les temps de séchage.

Les goûts varient. Certains aliments pourraient vous plaire davantage lorsqu'ils sont séchés longtemps, ce qui leur confère une texture croustillante. D'autres ont meilleur goût lorsqu'ils sont séchés moins longtemps, ce qui leur confère une bonne tendreté. Assurez-vous de noter les temps de séchage pour vos aliments en fonction du résultat désiré!

Entreposez vos feuilles Paraflexx™ au fond du déshydrateur. (vendu séparément).

Il s'agit d'une bonne façon de protéger vos feuilles lorsqu'elles ne sont pas utilisées. Elles peuvent aussi servir d'égouttoir au fond du déshydrateur, ce qui en facilite le nettoyage.

Astuces de nettoyage pour vos feuilles Paraflexx™ (vendu séparément).

Ne submergez PAS vos feuilles Paraflexx™ dans l'eau; ceci les endommagera. Vous pouvez simplement les essuyer avec un linge imbibé d'eau savonneuse tiède. Ensuite, essuyez de nouveau avec un linge imbibé d'eau propre, et le tour est joué!

Pour enregistrer votre garantie en ligne : <http://www.ExcaliburDehydrator.com>

Comment savoir si vos aliments sont assez secs :

Placez vos aliments dans un sac étanche à l'air, et vérifiez après quelques minutes – si des gouttelettes se forment dans le sac, il faut sécher les aliments davantage. Il est normal de voir une légère buée dans le sac lorsque les aliments se refroidissent.

Mes aliments se séchent plus rapidement d'un côté des plateaux que de l'autre. Que devrais-je faire?

Il est possible que votre déshydrateur sèche plus rapidement les aliments d'un côté que de l'autre. Vous pourriez faire une rotation des plateaux de 180° à la moitié du cycle, ce qui accélérera le processus de séchage et réduira la consommation d'énergie.

Mes pommes et poires ont pris une couleur brun rouille au séchage. Sont-elles encore bonnes à manger?

Oui, les fruits ayant pris une couleur brunâtre sont encore comestibles. Plusieurs fruits s'oxydent au cours du séchage; ceci est normal puisque leur chair est exposée à l'air. Grâce au prétraitement, il est possible de réduire l'oxydation des fruits.

Pourquoi la pâte de fruits séchés doit-elle être plus épaisse sur les bords qu'au centre?

Les bords d'une pâte de fruits séchés ont tendance à se sécher en premier. S'ils sont de la même épaisseur que le centre, ils sécheront trop rapidement et deviendront cassants.

Ma pâte de fruits séchés est très mince et cassante. J'aimerais qu'elle ait la même texture que la pâte de fruits commercialisée. Comment puis-je faire cela?

Les fruits frais et juteux tels que les fraises sont parfois trop liquides pour en faire une pâte qui s'apparente à celle vendue sur le marché. Il suffit d'ajouter une banane à la purée pour l'épaissir, rendant ainsi la pâte de fruits séchés plus consistante. Assurez-vous de verser entre 3/4 et 1 tasse de purée sur chaque plateau et de bien l'étendre. N'oubliez pas que la purée étendue devrait être d'une épaisseur de 1/4 po sur les bords.

Que puis-je concocter avec mes légumes séchés si je les réduis en poudre?

L'ail et l'oignon en poudre, comme de raison, sont des assaisonnements reconnus pour les viandes et les sauces. Les tomates en poudre peuvent être reconstituées pour en faire de la sauce ou de la pâte de tomates, du ketchup, du jus ou de la soupe. Réduire les légumes en poudre est facile; grâce à un mélangeur ou à un robot culinaire, la texture sera très fine. Il suffit de placer les morceaux de légumes séchés dans un mélangeur, que vous actionnerez par la suite. Conservez la poudre dans des pots ou des bouteilles étanches à l'air.

Faut-il retirer les aliments à mesure qu'ils sont séchés afin d'assurer une bonne ventilation des aliments encore humides et d'éviter le séchage excessif?

Oui. Retirez les aliments des plateaux et entreposez-les dès qu'ils sont secs. Les morceaux encore humides doivent être laissés dans le déshydrateur jusqu'à ce qu'ils soient entièrement secs. Toutefois, si vous avez coupé vos aliments de manière uniforme et effectué une rotation des plateaux de 180° à la moitié du cycle, tous les aliments devraient devenir secs en même temps.

Offrez-vous de plus amples renseignements dans votre manuel?

Jetez un coup d'œil à notre livre sur la déshydratation, *Preserve It, Naturally!* Il contient plus de 250 pages et plusieurs images et diagrammes en couleur! Du séchage des feuilles de menthe et des pistaches à la fabrication de yogourt et de fromage, en passant par les projets d'artisanat et les recettes d'aliments pour bébés, ce livre contient tout! Vous aurez à votre disposition 275 recettes mettant en vedette des fruits, légumes, viandes et grains séchés à la maison. Allez-y : essayez, expérimentez, ou inspirez-vous en créant vos propres recettes!

À SUIVRE

Recettes au déshydrateur et recettes de chefs célèbres

PÂTE DE FRUITS SÉCHÉS ET ROULÉS AUX FRUITS

PÂTE DE CERISES ET D'ABRICOTS SÉCHÉS

INGRÉDIENTS :

1 tasse d'abricots
1/2 tasse de cerises
Miel ou sucre au goût

DIRECTIVES :

Réduire les abricots en purée avec un peu d'eau. Incorporer les cerises et l'édulcorant, et étendre le mélange sur une feuille Paraflexx[®], une feuille de papier ciré ou une pellicule plastique. Sécher à 135 °F/57 °C jusqu'à l'obtention d'une texture coriace.



« Que reste-t-il à manger? » Certainement plusieurs ingrédients idéaux pour se concocter une pâte de fruits séchés! Le yogourt ainsi que les restes de fruits et de légumes peuvent tous être mélangés, édulcorés et assaisonnés pour en faire une collation nutritive et énergétique. Étendez les aliments en purée sur des feuilles Paraflexx[®] ou sur une pellicule plastique, et faites-les sécher. La purée se transformera en une collation tendre, rapide et énergétique! Il n'y a rien de plus simple que de faire de la pâte de fruits séchés.

Choisissez des fruits et des légumes mûrs ou un peu trop mûrs (mais pas moisies) dont les goûts s'agencent bien, par exemple des fraises et de la rhubarbe, ou des bananes et de l'ananas. Lavez les aliments et enlevez les imperfections, tiges et noyaux. Pelez-les si vous le désirez. N'oubliez pas que la peau de fruits et de légumes est riche en éléments nutritifs. Réduisez les aliments en purée dans un mélangeur jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse.

Versez entre 1 1/2 et 2 tasses de purée ou de yogourt sur les plateaux recouverts de Paraflexx[®] ou de pellicule plastique. Puisque les bords séchent plus rapidement, la purée étendue devrait avoir une épaisseur de 1/8 po au centre et de 1/4 po sur les bords. Placez la purée étendue au déshydrateur et réglez la température à 135 °F/57 °C. En moyenne, le séchage devrait prendre entre 4 et 6 heures. Une fois prête, la pâte de fruits séchés sera un peu luisante et pas du tout collante. Laissez-la refroidir et retirez-la délicatement du plateau. Roulez-la fermement; vous pouvez aussi l'emballer d'une pellicule plastique.



CHARQUI

Charqui barbecue de style western

INGRÉDIENTS :

1 lb de viande maigre
1 c. à thé de sel
3 c. à soupe de cassonade
1/4 c. à thé de poivre
1/3 tasse de vinaigre de vin rouge
1/8 c. à thé de poivre de Cayenne
1 c. à soupe de poudre d'oignon
1/2 c. à thé de poudre d'ail
1 c. à thé de moutarde sèche

DIRECTIVES :

Mélanger tous les ingrédients sauf la viande dans un bol peu profond. Bien brasser. Couper la viande en morceaux de 3/16 po d'épaisseur.

Placer les morceaux de viande dans la marinade et assurer qu'ils sont bien couverts. Couvrir et réfrigérer au moins 12 heures. Placer la viande sur les plateaux du déshydrateur et sécher à 155 °F/68 °C jusqu'à ce qu'elle se craquelle (environ 5 à 6 heures). Donne 1 portion.



Vous pouvez utiliser n'importe quelle combinaison des ingrédients suivants : soja, sauce Worcestershire, sauce tomate ou barbecue, ail, oignon, poudre de cari, sel ou poivre. Choisissez une coupe maigre de viande crue avec le moins de matières grasses possible; plus il y a de matières grasses, plus la durée de conservation de la charqui est courte. Tranchez la viande selon le grain ou en travers. Une coupe uniforme est la clé! La charqui coupée selon le grain sera moelleuse, tandis qu'une coupe en travers sera très tendre, mais plus cassante. Coupez-les en lanières aussi longues que vous voulez de 1 po de large et de 3/16 po d'épaisseur. Une fois la viande coupée en tranches, éliminez tout le gras visible.

Séchez à 155 °F/68 °C pendant environ 4 à 6 heures, en essuyant à l'occasion les gouttelettes de gras à la surface. Lors du séchage, la température établie fluctuera légèrement – ceci est nécessaire pour un séchage adéquat. La viande atteindra les 160 ° si vous utilisez le point de réglage de 155 °.

Toujours vérifier la charqui en pliant un morceau refroidi. La charqui bien séchée devrait craqueler et non casser.

Poisson/fruit de mer	% de lipides
Poisson-chat*	5,2
Marue	0,53
Tambour brésilien	2,5
Plie	1,4
Turbot du Groenland	3,5
Mérou	1,0
Aiglefin	0,5
Flétan	4,3
Truite de lac*	11,1
Maquereau*	9,9
Baudroie	1,5
Mulet*	6,0
Perche d'océan	1,4
Goberge	1,3
Truite arc-en-ciel*	6,8
Sébaste	0,2
Saumon*	9,3
Serranidé	1,6
Hareng	2,8
Truite de mer	3,8
Requin*	5,2
Crevettes	1,6
Éperlan	2,0
Vivaneau	1,1
Sole	1,4
Thon*	5,1
Corégone*	7,2
Merlan	1,3
Perche jaune	1,1

LÉGUMES

Croustilles de chou frisé et de fromage nacho

INGRÉDIENTS :

1 tasse de noix de cajou
1 tasse de carottes râpées
1 tasse d'eau filtrée
1 c. à soupe de levure alimentaire
2 c. à thé de poudre de chili
1/2 c. à thé de jus de citron
1 c. à thé de sel
1 c. à thé d'ail en purée (environ 2 gousses)
1/2 c. à thé de poudre d'oignon
1/2 c. à thé de cumin moulu
1/8 c. à thé de poudre de Cayenne moulu
1/2 livre de chou frisé, sans les tiges (environ une grosse botte et demie)

DIRECTIVES :

Faire tremper les noix de cajou dans l'eau pendant 4 à 6 heures. Rincer et égoutter. Préparer la sauce au fromage en mélangeant tous les ingrédients – sauf le chou frisé – dans un mélangeur jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et crémeuse. Laver et sécher le chou frisé avec une serviette, déposer dans un grand bol et mélanger avec la sauce en assurant que toute la sauce colle aux feuilles. Placer les feuilles sur les plateaux, le tout recouvert d'une feuille antiadhésive. S'assurer que chaque feuille est séparée des autres. Faire sécher à 105 °F jusqu'à ce que ce soit croustillant (12 heures ou plus). Rouler en petites bouchées et servir. Garder au réfrigérateur.

Vous pouvez essayer un nouveau légume chaque jour; il vous en restera encore, même après un mois! Certains légumes se prêtent mieux au séchage que d'autres, mais une fois que vous aurez commencé, vous voudrez tous les essayer!

Afin de préserver un maximum de bienfaits, faites sécher les légumes lorsqu'ils sont mûrs et dans leur meilleur état. Cueillez ou achetez des légumes aussi croquants, frais et pleins de saveur que possible. Le séchage permet de conserver une grande quantité de goût et d'éléments nutritifs, mais il ne peut pas améliorer la qualité originale du légume. Si les légumes sont frais au départ, ils auront un meilleur goût une fois réhydratés et cuits.

Séchage

Les légumes contiennent moins d'humidité que les fruits, donc il faut les sécher à une température moins élevée. Si la température est trop élevée, les légumes sécheront uniquement à la surface. Gardez le thermostat du déshydrateur à 125 °F/52 °C et étendez les légumes en une seule couche sur les plateaux. Laissez assez d'espace entre les morceaux pour que l'air circule; ne les superposez pas. Note : Séchez les tomates et les oignons à 155 °F/68 °C au lieu de 125 °F/52 °C. Pour les autres exceptions, référez-vous à la liste des légumes avant de les faire sécher. Il est possible de sécher différents légumes ensemble, pourvu qu'aucun d'eux ne soit trop odorant. Les oignons, les poivrons et les choux de Bruxelles comptent parmi les légumes odorants. Faites-les sécher en moyenne de 4 à 14 heures.



FRUITS

Biscuits aux bleuets

INGRÉDIENTS :

2 tasses de bleuets
3 tasses d'amandes blanchies et trempées pendant une nuit
1 tasse de raisins secs trempés (petite tasse)

DIRECTIVES :

Mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une texture granuleuse. Déposer le mélange une cuillère à thé à la fois sur les plateaux du déshydrateur Excalibur^{MD}. Sécher à 115 °F pour 18 à 22 heures, jusqu'à ce que ce soit sec. Retourner les biscuits à la moitié du cycle environ.

Préparer des fruits séchés... quel plaisir! Cette pratique date de longtemps et connaît une grande popularité. Savourez les fruits séchés sous forme de collation naturellement sucrée, dans vos recettes favorites, dans les confiseries ou dans une pâte de fruits séchés. Vous connaissez sans doute les pommes, pêches, poires et bananes séchées. Mais pourquoi se limiterait-on à cela? De délicieuses dattes, de fantastiques figues, des kakis colorés... Essayez-les tous!

Règle générale pour le séchage de fruits

Si vous séchez des fruits ou des légumes avec la peau, lavez-les bien au préalable. Certains fruits tels que les raisins et les baies ont un enrobage de cire naturelle qui doit être retiré par craquelage. Notez bien que trancher les fruits de manière uniforme assure un séchage uniforme.

Séchage

La plupart des fruits ne sont pas très odorants, donc vous pouvez les sécher ensemble. N'ajoutez pas de fruits frais lorsqu'il y a déjà des fruits presque secs dans le déshydrateur. Pour des instructions précises, consultez le guide de séchage des fruits.



MÉLANGE MONTAGNARD, GRANOLA ET NOIX

Pacanes confites

INGRÉDIENTS :

1 tasse de pacanes en mollies,
trempées, rincées et séchées
1/2 tasse de sirop d'érable
1 c. à thé de cannelle
Pincée de muscade

DIRECTIVES :

Mélanger les pacanes trempées, le sirop d'érable, la cannelle et les noix de muscade et répartissez le tout sur une feuille de séchage Paraflexx[®]. Sécher les pacanes à 105 °F pendant 12 heures ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes dans un déshydrateur Excalibur[®]. Dégustez-les comme friandise, dans votre salade ou dans des desserts comme la tarte aux pacanes. Conservez les pacanes confites et autres noix dans un pot en verre scellé placé au réfrigérateur jusqu'à 3 mois.

Vous vous cherchez un goûter d'après-midi énergétique, ou une collation santé avant le grand match? Vous partez en randonnée? Le mélange montagnard aux fruits et aux noix est facile à préparer selon vos goûts dans un déshydrateur Excalibur. Incorporez-y des fruits séchés, source de sucres naturels, et contrôlez à votre goût le contenu de sucre et de sel. Ces goûters permettent aussi de réduire le poids des aliments; donc, vous pourrez préparer des collations et des repas légers pour vos longues randonnées.

Craquez pour les noix!

Il est recommandé de préparer les noix en les trempant. Ce processus neutralise les inhibiteurs d'enzymes, active les enzymes bénéfiques et accroît la teneur en vitamines. Après avoir trempé les noix pendant 8 à 16 heures, placez-les sur les plateaux et séchez-les. Le temps et la température varient en fonction de la recette.

Barres tendres et barres énergétiques

La plupart des barres tendres commercialisées contiennent une forte teneur en sucre, des huiles et gras nocifs, et plusieurs ingrédients non nécessaires. Concoctez vos propres mélanges de granola et autres ingrédients santé dont votre corps raffolera.

Randonneurs et survivalistes

Vous vous connaissez! Grâce au déshydrateur Excalibur, vous pourrez préparer de délicieux repas et desserts et de savoureuses collations. Séchez et stockez pendant des années, en profitant d'un espace et d'un poids énormément réduits comparativement aux conserves!



FINES HERBES ET ÉPICES

Basilic

INGRÉDIENT :

Feuilles de basilic

Cette herbe, excellent assaisonnement, est surtout utilisée dans la cuisine italienne et méditerranéenne. Ses feuilles confèrent un goût plaisant et épicé aux plats à base de tomates ou de pommes de terre, aux jus de légumes, aux œufs et au fromage, aux salades et à plusieurs viandes. Malgré son goût savoureux qui s'apparente à celui du clou de girofle, le basilic appartient à la famille de la menthe. Ses feuilles doivent être séchées aussi vite que possible afin d'éviter la moisissure. De plus, le basilic est très délicat, donc maniez-le avec soin.

DIRECTIVES :

Laver le plant avant la cueillette (les feuilles mouillées s'oxydent). Couper les feuilles avant la floraison. Par la suite, il sera possible de couper d'autres feuilles. Jeter les feuilles sales. Laisser assez d'espace entre les feuilles sur les plateaux. Sécher à un maximum de 95 °F/35 °C, jusqu'à ce que les feuilles soient croustillantes au toucher.

Utilisez votre déshydrateur Excalibur[®] pour sécher les fines herbes de votre jardin! Vous pouvez aussi acheter de grandes quantités de fines herbes fraîches et d'épices, les sécher et créer des tisanes et assaisonnements uniques. Plus besoin de jeter les restants de persil... la préparation des herbes et épices pour le séchage est très simple.

Préparation

Coupez les parties mortes ou décolorées de la plante. Lavez les feuilles et les tiges à l'eau froide. Un robinet à douchette peut s'avérer utile pour un lavage délicat. Les fleurs devraient être bien rincées avant d'en retirer les pétales. Jetez les parties endommagées. Laissez les têtes des plants entières pour les utiliser en tisane. Une fois qu'ils sont assez secs, enlevez les revêtements des graines en les frottant entre vos mains. Séchez bien les graines.

Séchage

Une fois qu'ils sont préparés, répartissez les plants en une seule couche sur les plateaux. Lorsque vous séchez de grandes bottes, retirez des plateaux en alternance pour que les plants ne touchent pas le plateau en haut d'eux. La plupart des fines herbes et épices séchent en 2 à 4 heures, mais d'autres pourraient prendre plus longtemps.

GÂTERIES POUR ANIMAUX DOMESTIQUES

Délices au poulet de Fido

INGRÉDIENTS :

8 oz de foie de poulet bouilli
1/2 tasse de semoule de maïs
1 tasse de farine de blé
1 c. à thé d'ail en poudre
1 c. à thé de bouillon de bœuf en poudre
1 gros œuf
1 c. à soupe de levure en flocons
2 c. à soupe d'huile végétale
Fromage parmesan mis de côté

DIRECTIVES :

Mélanger tous les ingrédients dans un mélangeur jusqu'à ce qu'ils forment une pâte. Rouler la pâte à une épaisseur d'environ 1/4 po. Étendre sur les plateaux du déshydrateur et saupoudrer de parmesan. Sécher à 155 °F/68 °C jusqu'à ce que ce soit prêt. Environ une heure avant la fin du séchage, couper en formes farfelues ou en carrés. Laisser sécher complètement.

De plus en plus d'Américains se conscientisent au sujet de la production alimentaire et essaient d'éviter les ingrédients artificiels nocifs pour la santé. De surcroît, les gens essaient de trouver des solutions de rechange santé pour leurs amis à pattes et à poils.

Préparation

1. Utilisez des ingrédients frais, entiers et sains afin de préparer des gâteries pour chiens sans additifs ni agents de conservation.
2. Dans un grand bol, mélangez tous les ingrédients et formez une boule sur une planche recouverte de farine. Roulez la pâte jusqu'à ce qu'elle ait une épaisseur de 1/4 po.
3. Coupez à l'aide d'un emporte-pièce en forme d'os ou d'une autre forme dont votre animal domestique raffolera.

Séchage

1. Séchez au réglage le plus élevé — de 145 à 155 °F (63 à 68 °C) — jusqu'à ce que ce soit prêt, pendant environ 6 à 8 heures.
2. Pour des gâteries plus croquantes, séchez davantage, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.



YOGOURT

YOGOURT GLACÉ

INGRÉDIENTS :

1 1/4 tasse de fraises, framboises, pêches, bananes ou autre fruit séché
1 tasse de lait
1 tasse de yogourt maison
2 à 4 c. à soupe de miel (facultatif)

DIRECTIVES :

Mélanger les fruits séchés avec le lait dans un mélangeur. Incorporer le yogourt et le miel. Verser dans un contenant à congeler. Congeler jusqu'à ce que les bords se cristallisent. Brasser et congeler jusqu'à fermeté. Donne 4 portions.



Le yogourt est très facile à préparer. Il ne faut que 4 tasses de lait, 1/2 tasse de lait en poudre et 2 cuillères à soupe de yogourt nature. Le lait peut être entier, faible en gras ou partiellement écrémé; le choix vous revient. Par contre, il faut absolument utiliser du yogourt nature.

Préparation du yogourt

Ajoutez le lait en poudre au lait frais et amenez à ébullition pendant quelques secondes. Laissez refroidir jusqu'à une température de 120 °F/49 °C. Ensuite, prenez 1/4 tasse de ce lait et ajoutez au yogourt en brassant. Lorsque le mélange prend une consistance épaisse, versez-le dans le lait restant et mélangez bien.

Verser le yogourt dans des pots en verre propres avec couvercle ou dans des tasses à yogourt en plastique. Placez les contenants au fond du déshydrateur, réglez la température à 115 °F/46 °C et chauffez pendant trois heures. Une température plus élevée détruirait la culture bactérienne. Si le yogourt est prêt, sortez-le et laissez-le refroidir. Sinon, vérifiez le mélange toutes les 15 minutes, jusqu'à ce qu'il soit prêt.

Dès que le yogourt est refroidi, ajoutez des fruits ou des saveurs avant de le mettre au réfrigérateur. Si vous désirez le sucrer, utilisez du sucre en poudre ou du miel pour en conserver la texture lisse et crémeuse. Pour faire changement, mélangez 1/2 tasse de fruits et 1/4 tasse d'eau pour créer une sauce qui sera versée sur le yogourt avant de le servir.

LEVER LE PAIN ET LE RENDRE CROUSTILLANT

PAIN DE BLÉ

INGRÉDIENTS :

1 paquet de levure sèche	1/2 tasse d'eau chaude
2 tasses d'eau tiède	1/2 tasse de cassonade, tassée
2 c. à soupe de sucre	3 c. à soupe de shortening
2 c. à thé de sel	4 tasses de farine de blé entier
4 tasses de farine blanche	

DIRECTIVES :

Mettre la levure dans l'eau tiède. Ajouter le sucre, le sel et la farine blanche. Battre jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Couvrir et mettre au déshydrateur à une température tiède jusqu'à l'obtention d'une couleur pâle et de bulles à la surface (environ une heure).

Combiner l'eau chaude, la cassonade et le shortening. Laisser refroidir jusqu'à l'obtention d'une température tiède. Ajouter au mélange de levure. Ensuite, incorporer la farine de blé et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Étendre la pâte sur une surface légèrement farinée. Pétrir pendant environ dix minutes, avec un peu de farine de blé sur vos mains, jusqu'à ce que la pâte ne soit plus collante. Mettre la pâte dans un bol graissé et retourner une fois pour que le dessus de la pâte soit graissé. Couvrir et faire lever au déshydrateur jusqu'à ce que la taille soit doublée. Dégonfler la pâte et couper en deux à l'aide d'un couteau.

Former une boule avec chaque moitié, couvrir et laisser lever dix minutes. Placer dans des moules à pains légèrement graissés, couvrir et laisser lever jusqu'à ce que la taille soit doublée. Cuire à 375 °F/191 °C pendant environ 40 à 50 minutes.

Eh oui, vous pouvez utiliser votre déshydrateur Excalibur pour faire lever votre pain! Cet appareil permet de réduire de façon significative le temps nécessaire pour faire lever la pâte.

Retirez tous les plateaux du déshydrateur, réglez le thermostat à 115 °F/46 °C et laissez préchauffer. Placez un récipient d'eau peu profond au fond du déshydrateur. Insérez un plateau au-dessus de l'eau et placez le bol de pâte sur ce plateau. Couvrez la pâte d'un linge pour qu'elle ne sèche pas. Laissez lever pendant une demi-heure ou une heure. Lorsque la pâte est levée, continuez à préparer votre pain.

Rendre croustillant

Plus besoin de jeter les craquelins, croustilles, céréales ou biscuits gâtés! Faites-les sécher à 145 °F/63 °C pendant une heure.

Chapelure, mélange à farce et assaisonnement pour volaille

Séchez toutes sortes de restes de pain dans le déshydrateur Excalibur pour les recettes de chapelure. Émiettez-les avec vos mains ou mettez-les au mélangeur quelques secondes. Stockez-les dans un contenant étanche à l'air jusqu'à l'utilisation. Ajoutez des fines herbes et épices au goût.



PÂTES

PÂTES PRIMAVERA AUX TOMATES SÉCHÉES

INGRÉDIENTS :

- 8 oz de rotinis, de torsades ou de spirales, non cuites
- 1 c. à soupe d'huile végétale ou d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail émincées
- 1/8 c. à thé de flocons de chili
- 1 tasse de haricots verts frais tendres, en morceaux de 1 po
- 2 petits zucchini, tranchés
- 1 petite courge jaune, tranchée

- 1 tasse de carottes en tranches fines
- 1 oignon de taille moyenne, coupé en demi quarts
- 1/4 tasse de bouillon de poulet
- 1/4 tasse de basilic frais haché, légèrement tassé
- 1/2 tasse de tomates séchées dans l'huile, hachées
- 1/4 tasse de fromage parmesan râpé
- 1/4 tasse de persil frais haché

DIRECTIVES :

Préparer les pâtes selon les directives de l'emballage. Égoutter. Dans une poêle de taille moyenne, chauffer l'huile et l'ail. Incorporer la poudre de chili. Ajouter le zucchini, la courge, les carottes et l'oignon et faire sauter jusqu'à l'obtention d'une texture tendre, mais encore croquante (environ 5 minutes). Ajouter le bouillon de poulet et laisser mijoter une minute. Mélanger les pâtes, les légumes, le basilic et les tomates séchées. Garnir de parmesan et de persil. Donne 4 portions.

Votre déshydrateur est idéal si vous voulez faire des pâtes. Les pâtes commerciales n'auront jamais aussi bon goût que celles faites maison!

Préparez et coupez les nouilles selon votre recette. Pas besoin de grilles à pâtes séparées! Placez les pâtes fraîchement préparées en couches fines sur les plateaux de séchage. Séchez pendant 2 à 4 heures à 135 °F/57 °C. Conservez dans un emballage étanche à l'air. Les pâtes sèches peuvent être utilisées en soupe ou en casserole, comme plat principal avec du beurre ou garnies de sauce tomate, à base de crème ou de fromage.

Que faire avec les pâtes sèches?

1. Elles sont idéales pour les soupes et les ragoûts
2. Elles sont excellentes pour les repas instantanés et les RIC
3. Servez-les avec votre sauce favorite
4. Utilisez-les en salade et dans les plats principaux



FROMAGE

Fromage cottage

INGRÉDIENTS :

1 gallon de lait pasteurisé et un des ingrédients suivants :

4 c. à soupe de yogourt nature préparé dans votre déshydrateur,

1/2 tasse de babeurre frais ou 1/4 comprimé de présure (un enzyme) dissous dans 1/2 tasse d'eau tiède

DIRECTIVES :

Verser le lait dans un pot et laisser réchauffer à température ambiante, à environ 72 °F/22 °C. Ajouter et mélanger du yogourt, du babeurre ou de la présure et couvrir le pot avec un coton fromage. Placer le pot dans le déshydrateur et maintenir la température intérieure à 85 °F/29 °C pendant 12 à 18 heures jusqu'à ce que le lait se sépare pour former un « caillé » épais et solide et un « petit-lait » liquide.

Ensuite, découper le caillé comme suit : utiliser un long couteau et faire des entailles d'environ 1/2 po. (1) En tenant le couteau de façon verticale, faire des entailles de haut en bas partout sur le caillé. (2) Ensuite, pencher le couteau et faire des entailles diagonales sur le fromage qui suivent les entailles faites à l'étape 1. Effectuer la première entaille à un angle de 45 degrés. Ensuite, effectuer des entailles de plus en plus droites, la dernière étant presque verticale. (3) Répéter l'étape 2, en penchant le couteau en sens inverse. Mettre le pot à 180 °F/82 °C et faire une dernière série d'entailles verticales pour former un motif de quadrillage sur la surface. Ce processus permet au petit-lait aigre de s'égoutter.

Finalement, verser plusieurs pouces d'eau dans une grande casserole, mettre le pot et chauffer à 115 °F/46 °C. Maintenir le fromage cottage à cette température pendant une demi-heure, en remuant de temps en temps. Une fois le temps écoulé, doubler une passoire avec du coton fromage et verser le caillé et le petit lait à l'intérieur. Laisser le petit lait s'écouler, sinon il donnera un goût amer au fromage. Pour vous débarrasser autant que possible de la saveur aigre, il faut tremper la passoire dans l'eau froide et remuer doucement le caillé pour enlever les dernières traces de petit lait. Laisser le caillé s'égoutter. Si vous voulez, vous pouvez ajouter une cuillère à thé de sel par livre de fromage et 4 à 6 cuillères à soupe de crème. Après réfrigération, votre fromage cottage sera prêt à déguster tel quel ou dans des salades de fruits, des trempettes, des gâteaux au fromage et des casseroles.

Les températures basses de votre déshydrateur sont idéales pour transformer le lait en fromage par mûrissement. Le fromage cottage est un fromage frais, c'est à dire qu'il n'a pas été vieilli. Les fromages à pâte dure, au contraire, sont pressés, trempés dans de la paraffine et vieillis. Les fromages Longhorn, cheddar, Colby, et romano sont tous à pâte dure. De plus, il y a les fromages à pâte demi-dure et les fromages à pâte molle : le Scamorze, le Neufchâtel et les fromages à tartiner. Ils ont en général un goût moins prononcé et ne sont pas vieillis longtemps, ou du tout. Référez-vous au livre *Preserve It Naturally!* d'Excalibur pour en savoir plus sur la fabrication de fromage.

POT-POURRI ET ARTISANAT

Votre déshydrateur peut s'avérer un vrai atout dans vos projets créatifs : il permet de réduire le temps de séchage de la céramique, des créations en pâte et des découpages.

Pot-pourri

Vous pouvez utiliser presque toute fleur, feuille, herbe, épice ou cocotte pour confectionner un pot-pourri. Il faut cependant y ajouter un fixatif pour éviter que les odeurs s'évaporent. L'iris, la benzoïne, le calame et la mousse de chêne sont les fixatifs les plus connus. À l'aide de ciseaux, coupez uniquement les fleurs et les herbes sans imperfection. Une feuille ou un pétale en décomposition peuvent gâcher tout le pot-pourri. Étendez les pétales ou les herbes sur les plateaux, de manière assez espacée. Il est préférable de ne pas sécher les herbes et les pétales en même temps, ce qui pourrait mélanger des odeurs distinctes. Séchez pendant 6 à 8 heures à 110 °F/43 °C, jusqu'à l'obtention d'une texture sèche et cassante. Laissez refroidir.

Photos

Traitez et lavez comme à l'habitude, puis enlevez l'excès d'eau en essuyant ou en secouant. Placez sur les plateaux et séchez jusqu'à ce qu'il ne reste aucune trace de liquide. Ne séchez que les photos imprimées sur du papier plastifié; les autres types de papier se froisseront, sauf s'ils sont pressés.

Fruits parfumés

Ces petites merveilles odorantes à l'ancienne séchent rapidement et facilement lorsqu'elles sont mises au déshydrateur. Choisissez un beau fruit mûr pour chaque fruit parfumé : une pomme, un citron, une lime ou une orange. À l'aide d'un poinçon à glace ou d'un perceur, transpercez de manière uniforme la peau du fruit et insérez un clou de girofle dans chaque trou. Le fruit devrait être couvert. Roulez-le ensuite dans un mélange de 1/2 oz de cannelle moulue, de 1/2 oz de muscade ou de piment de Jamaïque moulu, d'une cuillère à thé de racine d'iris en poudre et d'une pincée de paillettes. Laissez le fruit dans ce mélange pendant plusieurs jours, en le retournant à l'occasion. Disposez-le ensuite sur une feuille de Paraflexx[®] et placez dans le déshydrateur Excalibur à la plus basse température. Séchez jusqu'à ce que le fruit soit léger et rétréci, et attachez-y ensuite une corde ou un ruban pour le suspendre.

Billes séchées pour macramé

Faites preuve de créativité! Les légumes déshydratés peuvent être utilisés comme billes pour macramé et dans d'autres projets d'artisanat.

Créations en pâte

Faire des créations en pâte est aussi amusant pour les petits que pour les grands. Roulez, torsadez, tressez, étampez ou pressez la pâte pour en faire des plaques murales, des anneaux à serviettes, des bijoux, des figurines, de petites sculptures et même des décorations pour votre arbre de Noël.

