

Compte-rendu groupe cuisine
séance du 21 avril

Thème : séchage et conserves de fruits et légumes

préambule :

Nous sommes conscientes qu'il vaut mieux consommer les fruits et légumes de saison au moment de leur production, les distribuer à ceux qui n'en ont pas ... mais certains ont des vergers et donc des fruits en abondance à conserver.

1) le séchage

Règle importante pour que les aliments restent « vivants » : ne pas dépasser la température de 40 °

solution plus ou moins économique suivant le mode de séchage et le climat !

Différentes possibilités

- À l'air libre, soit sur claies de séchage pour que l'air circule soit en enfilant sur des fils. (courgettes) attention aux insectes
une astuce : mettre des clous de girofle pour éloigner les insectes ou couvrir d'un tissu
- sur un poêle ou une cuisinière en bois... par exemple les pommes, poires coupées en rondelles fines ou quetsches .
- dans un four mais attention il faut avoir un thermostat précis.
Profiter pour sécher plusieurs plateaux à la fois pour ne pas gaspiller l'énergie
- dans un déshydratateur. C'est la meilleure solution, quand on a beaucoup de production. mais un appareil de qualité est assez onéreux. Pour choisir le modèle adapté à l'utilisation souhaitée, il y a un site très précieux qui permet de connaître les aliments à sécher, la préparation, la durée de séchage en fonction des aliments et même le calcul du coût de consommation.
www.deshydratateur.com
- les meilleurs appareils sont dans la gamme **Excalibur** mais il y a aussi la marque **Stöckli** qui fait des appareils performants (compter cependant 150 euros)

par expérience des gens du groupe ce qui marche bien :

- les herbes (ciboulette, feuilles de céleri, livèche, séchées puis réduites en poudre
- on peut aussi faire son herbamare maison
- les jeunes feuilles de cassis, de framboises et de mûres pour faire des tisanes ainsi que menthe, verveine, tilleul, fleurs de primevère officinale, de sureau etc...
- les fruits locaux : pommes, poires et quetsches,
- certains champignons : cèpes, trompettes de la mort
- les tomates assez petites ou allongées de préférence
-

mais il y a une multitude d'autres possibilités quand on a un appareil par exemple le cuir de fruits

Faire des cuirs de fruits, c'est très facile ! Vous n'aurez besoin que de très peu de matériel :

- Un blender

- Des feuilles de déshydratation

- Un couteau

Préparations par étapes

- Il est préférable d'utiliser des fruits mûrs ou très mûrs
- Nettoyez vos fruits, retirez-en les queues et les pépins, pelez-les
- Coupez les fruits en tranches ou en morceaux fins
- Mixez les fruits dans un robot type blender
- Vous pouvez ajouter du jus de fruits, des épices (citron, cannelle..), du miel ou du sucre, mais aussi des copeaux de noix ou de coco, par exemple.
- Versez la purée de fruits sur la feuille de déshydratation et étalez la solution afin d'obtenir une épaisseur de 0.5 à 1 cm.
- Laisser déshydrater avec une durée de 5 à 10 heures à une température de 46 à 54°C. Votre cuir de fruits sera prêt une fois que vous pourrez le détacher dans les coins et s'il n'est pas déformé lorsque vous appuyez dessus. (essayez sur plusieurs endroits, la déshydratation peut être inégale)
- Roulez le cuir de fruits et découpez le en petites parties
- Les cuirs de fruits peuvent se conserver pendant un ou deux mois à l'air libre, plusieurs mois au réfrigérateur, et un an au congélateur.

Quelques astuces

- Il vous sera possible de faire des cuirs de fruits à partir de différents fruits dont : tomates, mandarines, pommes, abricots, ananas, fraises, framboises, bananes, baies, cerises, raisins..
- Enlever le jus en trop dans la purée de fruits permet de diminuer le temps de déshydratation
- La compote de pomme peut être mise à sécher seule ou on peut également ajouter d'autres fruits pour donner un mélange avec plus de sucre et un cuir plus malléable.
 - Différentes épices peuvent aussi être ajoutées à la recette : girofle, cannelle, menthe...
 -

2 ° la stérilisation

à utiliser de même seulement si on a des surplus à stocker...
convient bien aux cerises, poires, pêches, mirabelles.

Après dégustation des productions des membres du groupe je peux conseiller la recette suivante :

coupez les fruits en quartiers et citronnez les pour éviter qu'ils brunissent, (sauf cerises entières avec noyau), mettez les dans des récipients soigneusement lavés (type pots de confiture) jusqu'à 1 ou 2 cms du bord, versez un sirop léger (environ 250 g de sucre qu'on a fait fondre dans un litre d'eau chaude) fermez avec les couvercles.

Placez dans une casserole ou autre récipient assez grand, .Mettez un torchon au fond, posez les bocaux et mettez de l'eau froide jusqu'à 2 cms du bord, portez à ébullition et comptez 10 mn (pas plus ! ça marche...) de stérilisation.

On peut ajouter avec les poires un petit morceau de vanille , avec les pêches quelques feuilles de verveine, si on souhaite parfumer davantage la préparation.

*Il est possible aussi de stériliser au four 1h à 100° au bain marie.
Laissez refroidir les pots dans l'eau .
Vérifiez bien que les pots soient hermétiquement fermés.*