Guide de déshydratation des légumes

Température idéale : 52°C

Légumes	Préparation	Texture	Durée
Asperges	Lavez et coupez en morceaux.	Friable	5-6 heures
Aubergines	Lavez, pelez, coupez en tranches.	Dure	4-8 heures
Betteraves	Enlevez tout à l'exception de la partie du haut. Brossez bien, cuisinez à la vapeur jusqu'à tendreté. Laissez refroidir, pelez et coupez en tranches fines ou en cubes.	Dure	8-12 heures
Brocolis	Lavez et nettoyez. Coupez les tiges en morceaux, laissez les fleurettes entières.	Friable	10-14 heures
Carottes	Lavez, retirez les bouts, pelez ou râpez. Coupez en cubes ou en rondelles.	Dure	6-10 heures
Céléri	Lavez bien, enlevez les feuilles. Coupez les branches en bandes fines.	Dure	3-10 heures
Champignons	Brossez ou nettoyez avec un linge humide. Coupez en tranches fines de la tête au pied. Etendez en une seule couche.	Dure	3-7 heures
Chou	Lavez, nettoyez et coupez en larges bandes.	Friable	7-11 heures
Citrouilles	Coupez en morceaux, retirez toutes les graines. Cuisez jusqu'à texture tendre. Raclez la pulpe et passez la au mélangeur pour en faire une purée. Versez sur des feuilles Paraflexx. Une fois séchée, recouvrez de pellicule plastique et roulez.	Dure	7-11 heures
Concombres	Lavez, coupez en tranches.	Dure	4-8 heures
Courges d'été	Lavez, pelez si désiré. Coupez en tranches fines.	Dure	10-14 heures
Courges d'hiver	Lavez et coupez en morceaux. Cuisez jusqu'à tendreté. Réduisez la pulpe en purée au mélangeur. Versez la purée sur les plateaux.	Dure	7-11 heures
Gombos	Lavez, nettoyez, coupez en rondelles.	Dure	4-8 heures
Haricots (verts ou jaunes)	Lavez, coupez les bouts. Coupez en morceaux ou à la française.	Friable	8-12 heures
Laitues et salades	Lavez bien, nettoyez, enlevez les tiges dures. Etendez sur le plateau de façon que les feuilles ne se chevauchent pas. Pour un meilleur séchage, remuez plusieurs fois.	Friable	3-7 heures

Maïs	Epluchez, enlevez les barbes et cuisez à la vapeur. Epargnez et étendez les grains sur le plateau, remuez plusieurs fois pendant le séchage.	Friable	6-10 heures
Oignons	Enlevez la racine et le haut, ainsi que les premières couches. Coupez en tranches fines, en rondelles ou hachez. Séchez à 62°C.	Dure	4-8 heures
Panais	Brossez, nettoyez et pelez si désiré. Coupez en tranches.	Coriace / friable	7-11 heures
Pois	Ecossez, lavez et cuisez à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Rincez à l'eau froide, asséchez avec un essuie-tout.	Friable	4-8 heures
Poivrons et piments forts	Enlevez les tiges, les graines et la partie blanche. Lavez et asséchez. Hachez ou coupez en bandes.	Dure	4-8 heures
Pommes de terre	Utilisez des pommes de terre nouvelles. Lavez, épluchez si désiré. Cuisez à la vapeur 4 à 6 minutes. Coupez en batonnets ou en tranches voire en rondelles (chips).	Friable ou dure	6-14 heures
Pop-corn	Laissez les grains sur l'épi jusqu'à ce qu'ils soient bien secs. Egrenez et faites sécher jusqu'à ce que les graines soient ratatinées.	Ratatinée	4-8 heures
Tomates	Lavez et enlevez les tiges. Coupez en rondelles fines pour les tomates cerises. Coupez en deux et faites sécher avec la peau en dessous.	Dure ou friable	5-9 heures
Rutabagas	Pelez et coupez en tranches.	Friable	8-12 heures
Ignames	Lavez et cuisinez à la vapeur jusqu'à tendreté. Pelez et coupez en tranches fines.	Friable	7-11 heures
Zucchinis	Lavez et coupez en petites tranches	Friable	7-11 heures