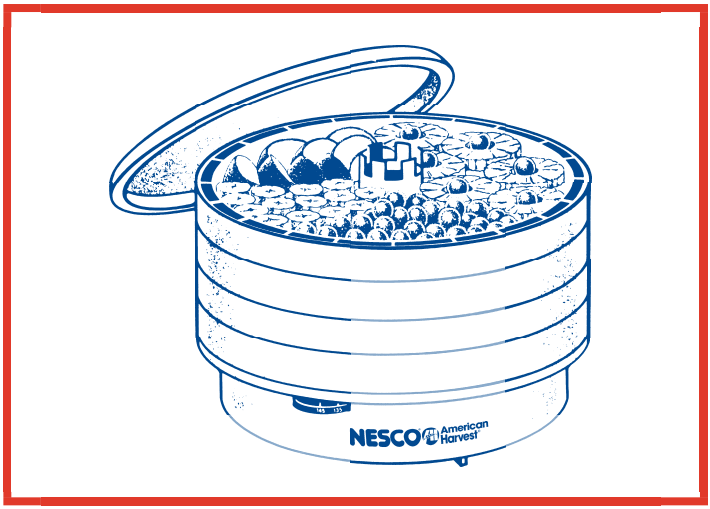
NESCO American Harvest®

Déshydrateuse à aliments et à viande séchée
Notice d'utilisation et d'entretien



Satisfaction client

1-800-288-4545
www.nesco.com

TABLE DES MATIERES

CONSIGNES DE SECURITE 2
DIRECTIVES EN UN COUP D'OEIL 2
CONSIGNES D'UTILISATION 5
DESSICCATION DES FRUITS 8
- Préparation 8
- Prétraitement 9
- Evaluation du niveau d'assèchement des fruits 10

TABLEAU DE DESSICCATION DES FRUITS 11
TABLEAU DE RENDEMENT DES FRUITS 14
DESSICCATION DES LEGUMES 14
- Préparation 14
- Prétraitement 14
- Evaluation du niveau d'assèchement des légumes 15

TABLEAU DE DESSICCATION DES LEGUMES 15
TABLEAU DE RENDEMENT DES LEGUMES 20
ECHANTILLON D'UNE ETIQUETTE POUR RECIPIENTS 20
DESSICCATION DES VIANDES ET POISSONS 20
- Sélections 20
- Préparation 21
- Température et temps requis pour la dessiccation 21
- Entreposage 21

HERBES ET EPICES 21
ENTREPOSAGE 22
RECONSTITUTION DES ALIMENTS SECS 23
USAGES ET RECETTES 23
RECETTES A BASE DE FRUITS 24
RECETTES A BASE DE LEGUMES 28
RECETTES A BASE DE VIANDES ET DE POISSONS 33
GOUTERS POUR LA MAISON ET LES PIQUE-NIQUES 36
DESSICCATION DES HERBES 39
TRAVAUX D'ARTISANAT 39
NETTOYAGE DE VOTRE NESCO®/AMERICAN HARVEST® 40
GARANTIE 41

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Ce produit en est un d'usage domestique

L'utilisation d'appareils électriques nécessite certaines pré-cautions élémentaires, y compris les suivantes:

1. Lire les instructions au complet.
2. Eviter tout contact avec les surfaces chaudes.
3. Pour éviter tout accident dû à l'électricité, n'immerger aucune partie de l'evaporateur, le cordon, ou la fiche dans l'eau ou tout autre liquide.
4. L'utilisation d'un appareil par un enfant ou près d'un enfant nécessite une surveillance adéquate.
5. Débrancher l'appareil lorsqu'il n'est pas employé et avant qu'il soit nettoyé. Le laisser refroidir avant l'assemblage ou le désassemblage de ses parties composantes.
6. Ne pas faire fonctionner un appareil dont le cordon ou la fiche est endommagé ou à la suite d'un malfonctionnement de l'appareil ou d'un endommagement quelconque. Retourner l'appareil au service de réparation autorisé le plus près de chez vous, où il sera examiné, réparé ou ajusté.
7. L'emploi d'accessoires non recommandés par le manufacturier peut provoquer des accidents.
8. Ne pas insérer des ustensiles tranchants à l'intérieur de l'évaporateur.
9. Voir à ce que le cordon ne pende pas le long de votre table ou de votre armoire. Lui éviter tout contact avec des surfaces chaudes.
10. Ne pas utiliser à l'extérieur.
11. Ne pas mettre près d'un brûleur à gaz ou électrique chaud, ni dans un four chaud.
12. N'employer votre appareil que pour l'utilisation prévue.
13. **GARDEZ CES INSTRUCTIONS.**

Remarque: Cet appareil a une fiche électrique polarisée (une lame est plus large que l'autre). En tant que dispositif de sécurité, cette fiche s'ajuste dans une prise polarisée d'une façon seulement. Si la fiche ne rentre pas bien dans la prise, tournez-la. Si elle ne rentre pas encore, communiquer avec un électricien. Ne pas essayer de déjouer ce dispositif de sécurité.

Au sujet du cordon - un cordon électrique court est fourni pour éviter les risques de trébucher sur un cordon plus long. On peut utiliser un cordon de rallonge si on exerce une certaine prudence. Si on utilise un cordon de rallonge, la puissance électrique doit être au moins aussi forte que celle de l'appareil. Le cordon plus long ne doit pas pendre du comptoir ou de la table car il pourrait être tiré ou accroché par un enfant.

DIRECTIVES EN UN COUP D'ŒIL

Le procédé de dessiccation des aliments varie beaucoup, de sorte qu'il n'y a pas de règle absolue à suivre. Vous obtiendrez le degré de compétence désiré à la condition de sécher des aliments ENCORE, ENCORE et ENCORE. Le produit en particulier, l'humidité de l'air et même les différentes façons de

manipuler les aliments sont autant de facteurs qui influent sur le temps de séchage et la qualité du produit. A vous de varier les températures de séchage, les épaisseurs de votre produit, les méthodes de reconstitution. Tantôt prétraitez votre produit, tantôt faites-le sécher sans le prétraitement. Vous êtes seul à pouvoir déterminer ce qui convient le mieux à vos goûts et à vos besoins. Ces indications ainsi que les tableaux de dessiccation vous fourniront la base du procédé de déshydratation. Il ne vous restera plus qu'à perfectionner ces techniques afin de les adapter à vos besoins.

NOTEZ VOS OBSERVATIONS:
Afin d'améliorer vos techniques de déshydratation, prenez des notes relativement à l'humidité, à la pesanteur du produit avant et après le procédé, aux temps et aux températures re-quis pour le séchage. Ces notes peuvent être aussi simples que les étiquettes qui paraissent sur vos récipients de conservation.

N'UTILISEZ QUE DES ALIMENTS DE QUALITE:
Vous obtiendrez les meilleurs résultats possibles si vous utilisez, au depart, des aliments de qualité. Choisissez des aliments qui ont atteint leur pleine saveur et leur pleine ma-turité. Si cela est possible, cultivez vos propres aliments: sinon, achetez-les d'un cultivateur de la région, ce qui vous assurera la meilleure valeur nutritive possible.

LES QUANTITES A ACHETER:
Il est difficile de préciser les quantités à acheter à cause d'un certain nombre de facteurs déterminants. Avant d'acheter un produit, on doit considérer les points suivants: la dimension des tranches, la perte subie lors de la préparation de même que le taux d'humidité dans le produit. En général, il faut de 1½ à 2 livres de produit pour chaque pied carré de surface de séchage. Votre NESCO®/American Harvest® dehydrator peut contenir à la fois, environ 13 à 18 livres d'aliments préparés.

NETTOYEZ LE PRODUIT:
Comme cela se doit dans toute opération du genre, voir à ce que les aliments utilisés soient en parfaite condition de sorte que vous puissiez en retirer toute la saveur et toute la valeur nutritive possibles. Lavez à fond, enlevez les parties molles ou gâtées, tranchez et prétraitez, si cela est nécessaire.

TAILLEZ LES MORCEAUX UNIFORMENT:
On peut râper, trancher le produit ou le couper en dés. Des tranches de ¼ à ⅜ de pouce d'épaisseur vous assurent un séchage adéquat. Il est important de travailler promptement afin de préserver toute la valeur nutritive de vos aliments. Pour obtenir un produit final de plus haute qualité, déposez chaque plateau, dès qu'il est rempli, dans votre évaporateur préalablement chauffé.

RECHAUFFEZ VOTRE SECHOIR:
Réglez la température de l'évaporateur et le faire démarrer quelque temps avant d'y insérer les premiers plateaux. La teneur en humidité du produit provoquera une baisse initiale de la température à l'intérieur de l'évaporateur. Afin de compenser cette baisse, il importe de commencer le séchage à une température de 5° ou 10° plus élevée que la température normalement requise. Après quelques heures, réduire la température au degré usuel.

REGLEZ ATTENTIVEMENT LA TEMPERATURE:

Séchez la viande à une température de 155°F. On peut sécher les fruits à 140°F et les légumes doivent être exposés à une température de 130°F afin de prévenir le durcissement de leur couche extérieure. Séchez les herbes à une température variant entre 95° et 105°F. Consultez les tableaux relatifs aux divers produits afin de régler convenablement les températures. Lorsque vous séchez ensemble fruits et légumes, exposez-les à une température intermédiaire de 135°F car l'humidité dans les fruits empêchera les légumes de durcir à l'extérieur. Faites sécher pendant 3 ou 4 heures sous le jet d'air à l'horizontale; ensuite, déclenchez le jet d'air circulaire continu car le taux d'humidité sera assez réduit.

PRETRAITEZ LE PRODUIT (FACULTATIF)

Afin d'arrêter l'action des enzymes, agents qui provoquent une perte de saveur, blanchissez à la vapeur les légumes requérant un temps de cuisson prolongé, tels que le maïs, les haricots, les pois, etc... Il n'est pas nécessaire de prétraiter les légumes dont la période de cuisson est courte, tels que les courgettes, les poivrons ou les tomates. Une combinaison des acides ascorbique et citrique aide à prévenir le brunissement des fruits, tels que les bananes, les pommes, les poires, les pêches, etc. Il n'est pas nécessaire de prétraiter les aliments avant de les sécher. Le prétraitement donne une meilleure apparence à vos aliments, prolonge la durée de conservation et, parfois même, rehausse la valeur nutritive de certains aliments. Toutefois, le blanchiment à la vapeur détruit certaines substances nutritives. Peu importe votre procédé, vos aliments secs renfermeront une valeur nutritive de beaucoup supérieure aux produits en conserve - ils se conserveront aussi bien ou même mieux.

TEMPS DE SECHAGE:

Divers aliments nécessitent un temps de séchage variable. Les facteurs suivants influent sur le temps de séchage: la quantité du produit, l'épaisseur des tranches, l'humidité de l'air et la teneur en humidité des aliments eux-mêmes. Afin de compenser la haute teneur en humidité, coupez en tranches plus minces et faites sécher une plus petite quantité à la fois. Ou, réduisez en purée et congelez en vue d'un séchage ultérieur.

EVALUATION DU NIVEAU D'ASSECHEMENT:

Lorsque le produit est refroidi, soumettez-le à une épreuve afin de vérifier s'il est suffisamment sec pour le rangement final. Coupez et couvrez un morceau - aucune humidité ne doit être visible. En séchant, certains aliments deviennent collant; toutefois, la plupart des aliments ne colleront pas ensemble s'ils ont été séchés adéquatement.

RECIPIENTS D'ENTREPOSAGE:

Rappelez-vous que toute nourriture sechee ne conserve que ⅓ a ½ de son volume initial. Voyez à ce que vos contenants soient exempts d'humidité et d'insectes. On peut utiliser des boîtes en métal avec des couvercles en plastique à la condition que les aliments aient, tout d'abord, été déposés dans un sac en plastique. Cette précaution prévient une nouvelle formation de l'humidité. Des pots avec des couvercles en métal vissants, des bouteilles en plastique propices aux aliments de même que de vieux pots de conserve

s'avèrent excellents. Une fois que les aliments ont été mis dans des sacs en plastique, entreposez-les dans des récipients fermes, à l'épreuve des insectes.

GUETTEZ PERIODIQUEMENT L'APPARITION DE L'HUMIDITE:
Brassez le contenu de votre récipient d'entreposage plusieurs fois au cours de la première semaine suivant le procédé de déshydratation. Si vous remarquez l'apparition de l'humidité à l'intérieur, les aliments n'ont pas étés suffisamment séchés. Remettez-les dans l'évaporateur afin de les sécher davantage.

L'AIRE D'ENTREPOSAGE:
L'endroit où vous rangez vos contenants doit être frais, sec et aussi sombre que possible. La température idéale convenant aux aliments déshydratés est de 40° à 60°F.

NOUVELLE HYDRATATION/RECONSTITUTION:
On peut manger les aliments secs tels quels ou les hydrater à nouveau en les disposant dans un plat peu profond et en les laissant tremper pendant quelques heures dans une quantité d'eau juste assez suffisante pour les couvrir. On peut aussi verser une quantité semblable d'eau bouillante sur les aliments secs et laisser reposer le tout quelques minutes. Ne pas ajouter d'assaisonnements durant cette absorption - surtout du sel ou du sucre - ce qui aurait pour effet de gêner le procédé.

Lorsque les aliments secs sont utilisés dans la cuisson, ils absorbent les jus qui s'écoulent des autres aliments; il convient d'ajouter 1 tasse d'eau pour chaque tasse de légumes secs. Pour faire une compote de fruits, ajoutez 2 tasses d'eau pour chaque tasse de fruits et laissez mijoter jusqu'à ce que les fruits soient tendres. Pour confectionner des tartes, utilisez 1 tasse d'eau pour chaque tasse de fruits - moins, si vous désirez une garniture plus épaisse. Faites cuire normalement tout aliment reconstitué.

ETIQUETTES:
Il est bon de se fabriquer des étiquettes pour vos contenants. Ces étiquettes répondront à vos besoins en vous rappelant l'aliment utilisé, la date de dessiccation de même que le poids initial.

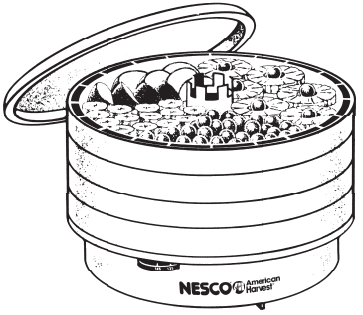
CONSIGNES D'UTILISATION

1. Brancher l'évaporateur dans une prise de courant régulière de 120 volts. Voir à ce que tous les évents d'aération soient dégagés.
2. Régler la température de votre évaporateur à la température qui convient le mieux aux aliments à sécher. Faire démarrer l'appareil et le laisser réchauffer pendant quelques minutes tandis que vous préparez les premiers plateaux d'aliments.
3. Tailler les aliments en tranches de ⅛ à ¼ de pouce d'épaisseur, disposer les tranches sur les plateaux de sorte qu'elles ne se touchent pas tout à fait. Au bout de quelques heures, vérifier si les aliments sont secs via les tableaux prévus à cet effet. Poursuivre cette vérification jusqu'à ce que les aliments soient complètement secs.

CARACTERISTIQUES

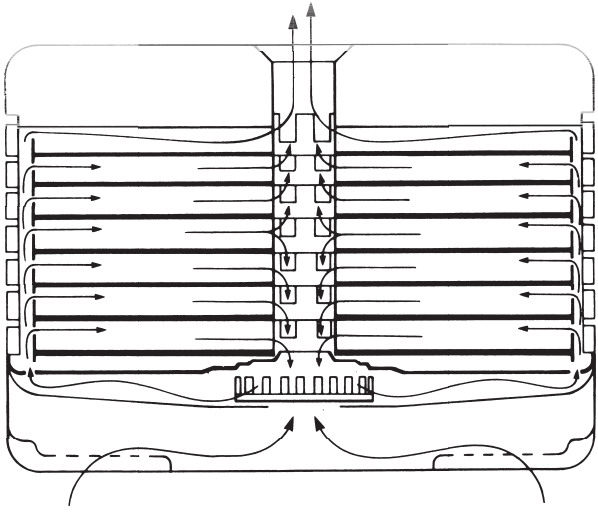
Ces caractéristiques exclusives à American Harvest sont conçues pour apporter valeur et plaisir supplémentaires avec l'évaporateur domestique.

EXTERIEUR OPAQUE, CONSERVANT VITA-SAVE®: la lumière peut causer le brunissement et la perte de vitamines durant le séchage. Les évaporateurs NESCO®/American Harvest® pro-tègent les aliments de la lumière avec son extérieur non transparent.

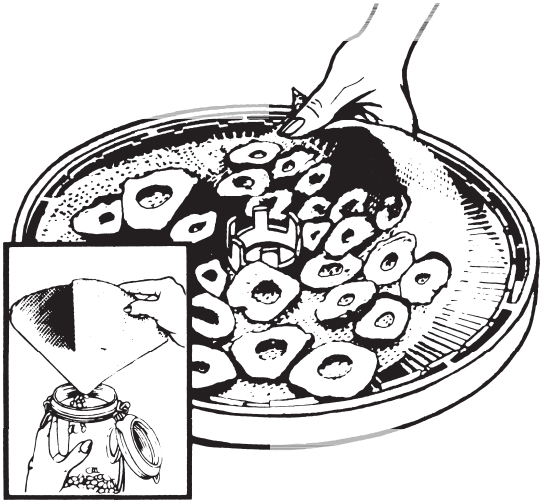


Snackmaster® FD-50

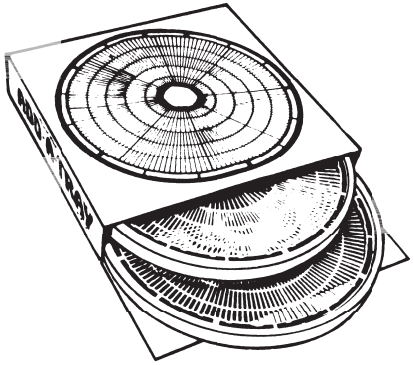
Gardenmaster® FD-1000/1010



CONVERGA-FLOW®: contrairement aux autres évaporateurs circulaires, NESCO®/American Harvest® a une circulation unique d'air qui assure le séchage uniforme des aliments. L'air chaud monte dans la chambre extérieure pressurisée (et non à travers chaque plateau) et est poussée horizontalement autour du plateau jusqu'au milieu. On peut couvrir la surface du plateau pour sécher les aliments semi-liquides sans arrêter la circulation d'air.



L'ACCESSOIRE CLEAN-A-SCREEN®: l'accessoire Clean-a-Screen de NESCO®/American Harvest® est un sous-plat en plastique amovible et flexible pour détacher facilement les aliments séchés les plus difficiles à retirer; il sert aussi de bec verseur pour transférer facilement les aliments séchés dans les contenants. Une variété d'ajouts en maille ou solides interchangeables sont disponibles pour des applications spéciales. Tous les ajouts se lavent dans la partie supérieure du lave-vaisselle.



L'ACCESSOIRE ADD-A-TRAY® (deux plateaux par emballage): la flexibilité de l'évaporateur permet d'agrandir sa capacité selon les besoins. On peut ajouter jusqu'à 10 plateaux complets sans nuire à l'efficacité de l'appareil.

Avec les plateaux additionnels, on peut profiter des économies offertes par les fruits en saison, faire des pro-visions pour le camping ou une réception, ou sécher tous les légumes du potager à leur meilleur.

Les plateaux additionnels sont offerts en emballages de deux; on peut les commander chez son marchand local ou en communiquant avec Weil Company Limited.

DESSICCATION DES FRUITS

Les fruits cueillis à pleine maturité contiennent, alors, leur plus haut niveau de sucre naturel et leur meilleure valeur nutritive. Si vous choisissez des fruits légèrement ou sévèrement endommagés, sous prétexte qu'ils sont plus économiques, nul doute que le produit final de qualité inférieure sera pour vous une source de désappointements. Pour obtenir un produit de haute qualité, il ne faut choisir que des fruits mûrs de haute qualité. Pour que votre produit final conserve tous ses éléments nutritifs, il est nécessaire de procéder rapidement et de dessécher votre aliment le plus vite possible afin d'éviter que des parties ne se gâtent.

Preparation

Laver les fruits à fond et enlever les imperfections. Enlever les noyaux, les queues et les trognons. Couper en deux ou couper en cercles ou en tranches de ¼ à ⅜ de pouce d'épaisseur. Une machine à trancher des aliments hâtera ce procédé et vous assurera des tranches plus uniformes. Prétraiter les fruits, si on le désire et les insérer dans l'évaporateur déjà chaud. Les faire sécher sous le jet d'air à l'horizontale à 140°F pendant 3 ou 4 heures. Ensuite, refermer les évents à l'arrière et le jet d'air circulaire continu poursuivra la dessiccation jusqu'à ce que les fruits soient complètement secs.

Il n'appartient qu'à vous de décider si, oui ou non, vous devez peler vos fruits. Il est vrai qu'il y a beaucoup d'éléments nutritifs dans la peau, mais il est également vrai que les fruits avec leur peau requièrent un temps de séchage prolongé. Plus le temps de séchage est long, plus les fruits sont exposés à la lumière et à l'oxygène qui risquent d'entraîner une perte vitaminique. Si des fruits ont été cirés artificiellement afin de préser-ver leur humidité, il est nécessaire de les peler pour enlever cette cire. Essuyez les fruits des deux façons, pelés et non pelés - ensuite, décidez ce qui vous plaît le plus.

Pretraitment

ACIDE ASCORBIQUE - ACIDE CITRIQUE:
Dissoudre 2 cuillerées à table d'acide citrique et 2 cuillerées à table d'acide ascorbique dans 1 gallon d'eau. Plonger les fruits tranchés dans cette solution pendant 2 minutes, pas plus. Egoutter à fond et déposer sur les plateaux dans l'évaporateur, afin de faire sécher. Ces poudres aident à prévenir le brunissement.

RAYAGE:
Certains fruits, tels que les figues, les pruneaux, les raisins, les bluets, les canneberges, etc. sont recouverts d'une couche de cire naturelle protectrice. Afin de hâter le procédé de séchage, prétraiter ces fruits en les plongeant dans l'eau bouillante pendant 1 à 2 minutes, selon l'épaisseur et la consistance de la peau. Ce procédé augmente la perméabilité de la peau en en-levant la couche naturelle cireuse et, par conséquent, hâte le séchage. Un temps de séchage réduit amoindrit la perte d'éléments nutritifs. Ce procédé s'apelle "rayage" car de petites rayures apparaissent sur la peau des fruits, permettant ainsi à l'humidité de s'échapper. Ces rayures sont trop fines pour être visibles.

RENVERSEMENT DES DOS:
Beaucoup de gens croient qu'on peut hâter la dessiccation de moitie de fruits, spécialement les abricots, en renversant les dos, c'est-à-dire en les pressant jusqu'à ce qu'ils soient renversé (l'intérieur est à l'extérieur). Ceci est vrai mais il en résulte aussi une perte des jus nutritifs dans le fond de l'évaporateur. Au lieu, couper de nouveau chaque moitié en deux, afin que votre produit final garde plus de valeur nutritive et une couleur plus claire. De même, ce dernier procédé facilitera la reconstitution du fruit.

BISULFITE DE SODIUM:
Dissoudre 1 cuillerée à thé de bisulfite de sodium dans un litre d'eau. Ne préparer que de petites quantités de fruits à la fois et les plonger dans la solution pendant 2 minutes. Ceci aide à conserver la vitamine Cet garde au fruit sa couleur claire. Vous pouvez obtenir le bisulfite de sodium chez un fournisseur de produits chimiques; de même, ce produit est habituellement moins dispendieux que l'acide ascorbique et l'acide citrique. **N'oubliez pas de demander du bisulfite de sodium propice aux aliments. L'addition de sulfites n'est pas recommandée pour les personnes suivant un régime faible en sodium ou ayant des problèmes respiratoires ou d'asthme.**

TREMPETTES DELICIEUSES:
On peut tremper plusieurs fruits, tels que les bananes, dans le jus de citron afin de leur conférer une saveur séchée légèrement piquante. On peut également tremper les fruits dans du miel, des épices, des poudres pour gelées, du jus d'ananas ou de la noix de coco. Soyez imaginatifs et inventez votre propre trempette savoureuse.

EVALUATION DU NIVEAU D'ASSECHEMENT DES FRUITS

Lorsque les fruits sont séchés correctement, ils sont généralement mous, souples et complètement secs. Voir à ce que les fruits soient refroidis, avant de vérifier, en dernière instance, le degré d'assèchement obtenu. Les fruits seront, ou souples et coriaces, ou cassants. Par exemple, les pêches, les poires, les figues, etc. sont souples et coriaces tandis que les baies et la rhubarbe donnent un produit final cassant. On peut rouler aisément les fruits souples et coriaces et ils reprendront leur forme première sans se briser. Les fruits cassants se briseront. Voici une bonne façon de vérifier si votre fruit est sec: déchirez un morceau de fruit en deux et voyez s'il n'y a pas de petites gouttes d'humidité le long de la déchirure. S'il n'y en a pas, vous pouvez entreposer à long terme votre produit: il est suffisamment sec. Il se peut que vous vouliez atteindre divers niveaux d'assèchement, selon la durée d'entreposage prévue.

TABLEAU DE DESSICCATION DES FRUITS

1. Etendre les fruits en couches individuelles, à moins que ce ne soit spécifié autrement.
2. Normalement, faire sécher les fruits à 135°F.

ALIMENT & PRÉPARATION	INDICE D'ASSECHEMENT	TEMPS Snackmaster	TEMPS Gardenmaster
POMMES Peler, enlever les coeurs et couper en tranches ou en anneaux de ⅜ de pouce. Tremper dans le bisulfite de sodium pendant 2 minutes. Egoutter et disposer sur les plateaux, afin de faire sécher.	Souple	6 à 10 h	4 à 8 h
ABRICOTS On peut couper les abricots en deux et renverser ces moitiés de sorte que l'intérieur soit à l'extérieur ou les couper en quartiers. Un traitement au bisulfite de sodium aide à préserver la couleur naturelle. Toute-fois, ce produit ne pénètre pas la peau du fruit.	Souple	10 à 16 h	8 à 14 h
BANANES On peut couper en tranches de ⅛ de pouce. Tremper dans le bisulfite de sodium pendant 2 minutes.	Croquant	8 à 12 h	6 à 10 h

ALIMENT & PRÉPARATION	INDICE D'ASSECHEMENT	TEMPS Snackmaster	TEMPS Gardenmaster
BAIES Laisser entieres (sauf les fraises - tailler en tranches de ⅜ de pouce). Plonger les baies enduites de cire dans de l'eau bouillante pendant 1 à 2 minutes, afin de "rayer" les peaux. Prétraiter les fraises dans le bisulfite de sodium pendant 2 minutes, si vous désirez protéger leur vraie couleur.	Coriace et croquant	12 a 18 h	10 a 16 h
CERISES Enlever les queues et les noyaux. Couper en deux, renverser l'intérieur vers l'extérieur et disposer sur le plateau, le côté de la peau face au plateau.	Coriace, collant	12 a 15 h	18 à 24 h
RAISINS Laisser entiers, enlever les queues. Tremper dans l'eau bouillante pendant 1 ou 2 minutes afin de "rayer" les peaux et éliminer la couche de cire naturelle. Le raisin "Thompson" sans pépins donne un gros raisin sucré, du genre "Monukka".	Souple	18 à 36 h	10 à 24 h
BRUGNONS Il n'est pas nécessaire de les peler. Sécher le côté de la peau face au tamis. Couper en cercles ou en tranches de ⅜ de pouce.	Souple	18 à 16 h	6 à 13 h

ALIMENT & PRÉPARATION	INDICE D'ASSECHEMENT	TEMPS Snackmaster	TEMPS Gardenmaster
ECORCE D'ORANGE Peler en longues lanieres et sécher. Ne râper qu'au moment où vous êtes prêts à vous en servir. Ne pas entreposer dans des sacs de papier.	Cassant	8 a 12 h	6 a 10 h
PECHES Peler si on le désire. Couper en tranches ou en cercles de ⅜ de pouce.	Souple	8 à 16 h	6 à 13 h
POIRES Peler, enlever les coeurs, couper en tranches de ⅜ de pouce, en quartiers ou en huitièmes. Prétraiter avec le bisulfite de sodium pendant 2 minutes.	Souple	8 à 16 h	6 à 13 h
ANANAS Enlever le coeur, couper en tranches ou en pointes.	Souple	8 a 12 h	6 a 10 h
PRUNES Laver, couper en moitiés, enlever les noyaux, tailler en tranches de ⅜ de pouce et sécher. Les prunes à noyau adhèrent donnent d'excellentes purées séchées. Faire mijoter pendant 5 mi-nutes pour dégager le noyau et mettre dans une passoire afin d'isoler les peaux et les noyaux. Déposer la purée sur un plateau régulier recouvert d'un papier de cuisine transparent. On peut aussi disposer ces aliments au fond de l'appareil afin de les faire sécher. Utiliser le jus pour faire du nectar ou de la gelée.	Souple	8 à 16 h	8 à 14 h
RHUBARBE Laver, couper en morceaux de 1 pouce de longueur et déposer sur le plateau afin de faire sécher.	Coriace	8 à 14 h	6 à 12 h

ALIMENT & PRÉPARATION	INDICE D'ASSECHEMENT	TEMPS Snackmaster	TEMPS Gardenmaster
MELON Couper en pointes ou en tranches longues de ¼ de pouce d'épaisseur. Enlever les pépins, l'écorce et faire sécher.	Souple et collant	10 à 20 h	8 à 18 h

RENDEMENTS APPROXIMATIFS EN FRUITS SECS À PARTIR DE 25 LIVRES DE FRUITS FRAIS

pommes	3 à 4 livres	pêches	3 à 4 livres
abricots	4 livres	poires	5 livres
cerises	5 livres	pruneaux	8 livres

DESSICCATION DES LEGUMES

Ne choisir que des légumes frais et croquants afin d'obtenir un produit déshydraté de haute qualité. Comme pour les fruits, cueillir les légumes au moment où ils ont atteint leur pleine maturité et les sécher le plus tôt possible afin de minimiser la perte des éléments nutritifs.

Préparation

Laver les légumes à fond et enlever toute tache de meurtrissure. Prétraiter si cela est nécessaire. Si la température de l'évaporateur est trop élevée, il est possible que la couche extérieure des légumes devienne très dure. Ce phénomène se produit lorsque la température trop élevée cuit l'extérieur des légumes et garde toute l'humidité captive à l'intérieur. L'humidité ne peut s'échapper; il en résulte un goût fade et aigre. Il faut, alors, jeter le produit. Sécher les légumes dans l'évaporateur à une température de 130°F.

Prétraitement

A vous d'expérimenter afin de déterminer le mode de prétraitement qui correspond le plus à vos goûts.

BLANCHIMENT A LA VAPEUR:

Les légumes qui cuisent dans peu de temps ne nécessitent pas le blanchiment à la vapeur. Toutefois, les légumes qui requièrent un temps de cuisson assez prolongé vous fourniront un meilleur produit s'ils ont été blanchis au préalable. Le blanchiment à la vapeur est préférable au blanchiment à l'eau car celui-là entraîne une perte moins grande des vitamines et des minéraux solubles dans l'eau. Le blanchiment est un procédé très valable en ce qu'il réduit le nombre de micro-organismes qui risquent de "gâter" le produit, freine les réactions chimiques destructives, conserve la couleur, arrête le procédé de maturation et, généralement, accélère la dessiccation du produit. Le séchage requiert moins de temps car la peau extérieure devient plus poreuse.

AFIN DE BLANCHIR A LA VAPEUR:
Trouver un plat avec un couvercle qui s'ajuste hermétiquement, amener environ 1 pouce d'eau à forte ébullition, mettre les légumes tranchés dans une passoire ou une étuveuse à légumes du commerce (telle que la Vita-Saver) et déposer le tout dans le plat. Couvrir le plat. Cuire à la vapeur en suivant le temps recommandé dans le tableau de dessiccation des légumes. Refroidir dans de l'eau glacée afin d'arrêter l'action de la cuisson, égoutter dans l'étuveuse à légumes ou déposer sur une serviette afin d'enlever l'humidité en surplus et glisser dans l'évaporateur.

PRETRAITEMENT DANS LE MICRO-ONDES:
Vous pouvez employer un four à micro-ondes afin de prétraiter les légumes. Les préparer de la même façon que pour le blanchiment à la vapeur. Les placer dans un plat allant dans le micro-ondes et cuire pendant le ¾ du temps requis pour cuire complètement ce légume lorsqu'il est frais. Afin d'obtenir un prétraitement plus uniforme, ne pas mettre les légumes dans le centre du contenant mais plutôt le long des parois intérieures. De même, arrêter la cuisson lorsqu'elle est à demi terminée et brasser les aliments. Il n'est pas nécessaire de peler la citrouille ou la courge avant de prétraiter ces aliments dans le micro-ondes. Mettre simplement la citrouille dans le four, une fois les pépins enlevés, et faire cuire jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Ensuite, évider la chair et la réduire en purée dans le mélangeur électrique. Déposer 2 tasses sur chaque plateau; cette mesure vous facilitera la tâche lorsque vous reconstituerez cet aliment lors de la confection de tartes, gâteaux et biscuits.

On doit peler les betteraves, les mettre en cubes ou les tran-cher au goût avant le prétraitement dans le micro-ondes. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres avant de les faire sécher.

EVALUATION DU NIVEAU D'ASSECHEMENT DES LEGUMES
Laisser refroidir les légumes avant de vérifier, en dernière instance, leur niveau d'assèchement. Ils devraient être assez durs et fermes au toucher et ne contenir aucune tache molle. Par exemple, une pomme de terre sèche est assez dure et cassante au toucher mais une tomate est plus coriace. Le toucher vous permet de distinguer, avec assurance, si l'aliment est assez sec - prenez un morceau et parcourez sa surface des doigts afin d'en connaître la texture, pliez-le, déchirez-le ou froissez-le: vous saurez alors si cet aliment est assez sec et prêt pour l'entreposage.

TABLEAU DE DESSICCATION DES LEGUMES
1. Etendre en couches individuelles, à moins que ce ne soit spécifié autrement.
2. Faire sécher la plupart des légumes à 130°F pendant 3 ou 4 heures, sous le jet d'air à l'horizontale; ensuite, poursuivre le séchage avec le jet d'air circulaire continu, à la même température, à moins que les légumes ne contiennent beaucoup d'humidité.

ALIMENT & PRÉPARATION	INDICE D'ASSECHEMENT	TEMPS Snackmaster	TEMPS Gardenmaster
ARTICHAUT Couper les coeurs en lanieres de ⅛ de pouce. Faire bouillir de 5 à 8 mi-nutes dans ¾ de tasse d'eau à laquelle vous aurez ajouté 1 cuillerée à table de jus de citron.	Cassant	10 a 12 h	6 a 9 h
ASPERGES Laver et couper en mor-ceaux de 1 pouce.	Cassant	4 à 10 h	3 à 8 h
HARICOTS, VERTS OU JAUNES Couper en morceaux de 1 pouce ou couper à la française. Blanchir à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Mêler les haricots sur le plateau afin de déplacer les haricots de l'intérieur vers l'extérieur et ainsi assurer un séchage plus uniforme.	Cassant	8 à 12 h	6 à 10 h
BETTERAVES Cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Refroidir et peler. Couper en morceaux de ¼ de pouce ou en bâtonnets minces.	Cassant	4 à 10 h	3 à 8 h
BROCOLI Parer, couper comme si vous deviez le servir, laver à fond. Cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'il soit tendre (de 3 à 5 minutes).	Cassant	6 à 10 h	4 à 8 h
CAROTTES Couper sur le sens de la largeur en tranches de ⅛ de pouce d'épaisseur ou couper en dés de ¼ de pouce. Cuire à la vapeur jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Il n'est pas nécessaire de cuire les carottes à la vapeur si elles ne sont entreposées que pour une courte période de temps. Des carottes râpées con-viennent bien aux salades à la gelée, aux gâteaux et aux biscuits.	Coriace	8 à 12 h	6 à 10 h

ALIMENT & PRÉPARATION	INDICE D'ASSECHEMENT	TEMPS Snackmaster	TEMPS Gardenmaster
CHOU-FLEUR Tremper les bouquets de chou-fleur pendant 2 minutes dans 2 litres d'eau à laquelle on aura ajouté 3 cuillerées à table de sel. Cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres.	Coriace	8 à 14 h	6 à 10 h
CÉLERI Enlever les feuilles et laver à fond. Couper les tiges en tranches de ¼ de pouce et faire sécher. Le blanchiment à la vapeur est facultatif.	Cassant	4 à 10 h	3 à 8 h
MAIS Peler, parer. Cuire à la vapeur sur l'épi jusqu'à ce que le liquide à l'intérieur des grains soit coagulé. Détacher les grains des épis. Etendre sur le plateau. Brasser plusieurs fois pendant le séchage.	Cassant	8 à 12 h	6 à 10 h
AUBERGINE Peler, couper en tranches de ¼ de pouce d'épaisseur et déposer sur le plateau afin de faire sécher.	Coriace	6 à 14 h	4 à 10 h
VERDURES Parer, laver à fond, enlever les tiges dures. Cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient bien flétris. Brasser afin d'obtenir un séchage plus uniforme.	Cassant	8 à 12 h	6 à 10 h

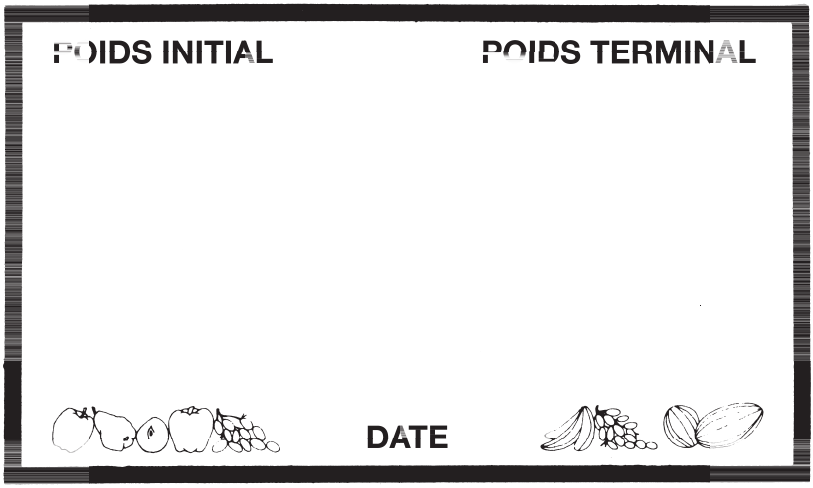
ALIMENT & PRÉPARATION	INDICE D'ASSÉCHEMENT	TEMPS Snackmaster	TEMPS Gardenmaster
CHAMPIGNONS Ne sélectionner que des champignons dont le chapeau se courbe par en-dessous à la base. Ceci est l'indice d'un champignon jeune et tendre. Enlever les saletés avec une petite brosse ou essuyer légèrement avec un linge humide. Tailler en tranches de ⅜ de pouce en coupant à travers le chapeau et la tige. Déposer en une seule couche sur le plateau.	Coriace	5 à 10 h	4 à 8 h
OIGNONS Enlever les peaux, les têtes et les pointes des racines, tailler en tranches de ¼ de pouce, en anneaux de ⅛ de pouce, ou hacher. Brasser plu-sieurs fois pendant le séchage. Faire sécher à 145°F.	Cassant	8 à 10 h	6 à 10 h
POIS N'utiliser que des pois jeunes et tendres. Ecosser les pois, laver, faire cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'un petit creux se forme à la surface. Etendre sur le plateau. Brasser fréquemment pendant le séchage.	Cassant	8 à 14 h	5 à 10 h
PIMENTS DOUX OU POIVRONS Couper en lanières de ¼ de pouce ou en anneaux. Enlever les pépins, laver et faire sécher. On peut aussi les hacher.	Coriace	6 à 12 h	5 à 10 h
PIMENTS ROUGES (FORTS) Laver et faire sécher, en les laissant entiers. Porter des gants protecteurs de caoutchouc lorsque vous préparez plusieurs piments.	Coriace	6 à 12 h	5 à 10 h

ALIMENT & PRÉPARATION	INDICE D'ASSECHEMENT	TEMPS Snackmaster	TEMPS Gardenmaster
POMMES DE TERRE N'utiliser que des pommes de terre nouvelles, ne pas peler, couper en tranches de ⅛ de pouce d'épaisseur et cuire à la vapeur pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient translucides. Rincer à l'eau froide. Déshydrater. Coupées de cette façon, elles feront d'excellentes "chips" si vous les faites frire dans de l'huile chaude. On peut aussi couper les pommes de terre en bâtonnets (à la française), en cercles de ¼ de pouce ou les râper. Cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient translucides ou plonger dans le bisulfite de sodium pendant 2 minutes.	Cassant	9 à 12 h	6 à 10 h
TOMATES Choisir des tomates dont le taux d'acidité est assez élevé afin de prévenir le brunissement après la dessiccation. Laver et enlever 1 tranche aux tomates du côté du pédoncule. Tremper les tomates dans l'eau bouillante pour que la peau s'en détache aisément. Trancher en cercles de ⅜ de pouce et faire sécher. On peut sécher les tomates jusqu'à ce qu'elles soient cassantes et pulvérisées ou on peut les réduire en purée et les sécher ainsi. Elles se reconstituent en pâte, en sauce ou en jus. Couper les tomates naines en deux afin de hâter le temps de dessiccation.	Coriace	8 à 12 h	6 à 10 h
COURGETTES Couper en tranches de ⅛ de pouce d'épaisseur si vous désirez des "chips". Couper en cubes pour des ragoûts ou râper pour la cuisson au four.	Coriace	7 à 10 h	5 à 9 h

RENDEMENTS APPROXIMATIFS EN LEGUMES SECS A PARTIR DE 25 LIVRES DE LEGUMES FRAIS

haricots	3 à 4 livres	oignons	2 1/2 livres
betteraves	3 à 4 livres	pois	5 à 6 livres
chou	2 livres	pommes de	
carottes	3 livres	terre blanches	5 à 8 livres
céleri	2 livres	épinards	2 livres
maïs sucré	8 livres	courges	2 livres
gombos	2 livres	tomates	1 livre à
navets	1 1/2 livres à		2 1/2 livres
	2 livres		

ECHANTILLON D'UNE ETIQUETTE POUR LES RECIPIENTS D'ENTREPOSAGE:



DESSICCATION DES VIANDES ET POISSONS

Sélection

Pour faire de la viande "charquée", n'acheter que des morceaux maigres sans striures de gras car le gras a tendance à rancir durant la période d'entreposage. Des morceaux maigres de bifteck de flanc et de bifteck de ronde font d'excellents "charquis". Ne pas faire cuire la viande "charquée" au préalable car elle est meilleure lorsqu'elle est dure et requiert beaucoup de mastication. Pour les ragoûts, pâtés à sandwiches ou le stroganoff, n'utiliser que la viande de choix et des morceaux tendres.

Cuire la viande jusqu'à ce qu'elle soit tendre ou moyenne saignante afin qu'elle ne soit pas dure et difficile à mâcher après la reconstitution. En utilisant les restes d'un rôti de boeuf ou d'un bifteck, vous n'aurez pas besoin de cuire la viande au préalable. De même, vous pouvez déshydrater des restes de dinde en vue de casse-croûte, "charquis", viandes à ragoûts, etc.

Ne choisir que du poisson frais pour le procédé de dessiccation. Si vous utilisez du poisson que vous avez pêché, lavez-le promptement et gardez-le sur la glace jusqu'à ce que vous soyez prêt à le faire sécher. Du thon en conserve ou du saumon frais séchés servis comme collation feront sûrement les délices du campeur.

Préparation

Enlever tout le gras des viandes et couper en cubes ou en lanières minces de ¼ à ⅜ de pouce d'épaisseur. Pour la fabrication du "charqui", il est plus facile de trancher la viande lorsqu'elle n'est que partiellement dégelée. On peut aussi hacher la viande et l'utiliser comme garniture à sandwiches. Lorsque la viande est cuite, enlever tout le gras avant de la faire sécher. Pour faire du "charqui" de porc, utiliser le jambon pré-cuit et apprêté.

Températures et temps requis pour la dessiccation

Faire sécher les viandes à 155°F. Le séchage requiert de 8 à 15 heures, selon l'épaisseur de la viande et son taux d'humidité. Lorsqu'ils sont séchés proprement, les morceaux de la plupart des viandes ont tendance à être "cassants". A l'aide d'une serviette de papier, essuyer toute bulle de graisse qui apparaît sur la viande pendant le procédé de déshydratation.

Entreposage

Entreposer le poisson dans des récipients hermétiquement fermés que l'on range dans le réfrigérateur ou le congélateur. On peut conserver le "charqui" et la viande à ragoûts sur l'étagère, pendant environ 1 mois, mais pas plus, car ces aliments deviendront rances. Réfrigérer le "charqui" si l'on désire l'entreposer pendant une longue période de temps.

HERBES ET EPICES

On peut sécher la plupart des herbes et des épices, à même leur tige, dans l'appareil. Les graines et les feuilles s'enlèvent facilement une fois séchées. Pour sécher adéquatement les herbes, la température ne doit pas excéder 105°F; toutefois, on peut faire sécher les épices à 110°F car elles ne sont pas aussi sensibles. Voir à ce que toutes les herbes et les épices soient étiquetées avant d'être entreposées car il est difficile de les différencier lorsqu'elles sont sèches. Ne pas conserver les herbes dans des sacs de guetter régulièrement l'apparition de taches de moisissure qui risquent de perte de saveur. Entreposer dans un endroit sombre et frais. Ne frotter les feuilles et ne les pulvériser qu'au moment de vous en servir.

ENTREPOSAGE

Après avoir stoppé l'appareil, on peut laisser la plupart des produits dans le séchoir pendant une courte période de temps afin de laisser refroidir. Cette règle ne s'applique pas aux purées de fruits séchées. On doit retirer la purée de fruits lorsqu'elle est encore chaude et l'envelopper dans du papier de cuisine transparent en vue de la mise en conserve. Procéder promptement afin d'éviter toute contamination par les insectes. De même, il est important d'agir promptement afin d'empêcher que votre produit ne devienne collant et ne s'hydrate à nouveau à cause de l'humidité. On peut ré-uti-liser tout récipient ayant déjà servi à conserver des aliments pourvu qu'on le stérilise ou qu'on l'ébouillante. S'assurer que ce récipient n'a rien perdu de sa fermeté et que son couvercle se referme hermétiquement. Les boîtes de pomme de terre "chips" forment de bons récipients d'entreposage pour les rouleaux de fruits. De grosses bouteilles en plastique ayant déjà contenu de la moutarde ou de la sauce à salade de même que les boîtes de graisse végétale font également de bons récipients d'entreposage. Plus il fait sombre dans votre aire d'entreposage, plus vos aliments se conserveront longtemps. A noter toutefois: en variant le temps d'entreposage et en déterminant vos goûts personnels, vous finirez par connaître la durée d'entreposage qui convient le mieux à vos aliments secs. Souvenez-vous d'étiqueter soigneusement tous les récipients en y incluant la date. De cette façon, vous connaîtrez en tout temps la nature des aliments entreposés de même que le temps écoulé depuis le début de leur mise en conserve. Remplir chaque contenant afin d'enlever le plus d'air possible. Après quelques jours de mise en conserve, vérifier chaque boîte ou pot afin de guetter l'apparition d'une quelconque humidité sur les bords. Si cela se produit, replacer le produit dans le séchoir pour un court laps de temps afin de compléter le séchage. De même, guetter régulièrement l'apparition de taches de moisissure qui risquent de se former lorsque les aliments sont entreposés pendant une longue période de temps.

Si vous prévoyez d'entreposer des fruits et des légumes dans un même grand récipient, vous devriez les placer dans des sacs en plastique qui se scellent hermétiquement et qui peuvent supporter l'eau bouillante. Ceci empêchera la propagation de l'humidité d'un aliment à l'autre. Lorsque les légumes dont le taux d'humidité est bas entrent en contact avec les fruits dont le taux d'humidité est plus élevé, l'humidité tend à se propager également, ce qui provoque la moisissure des aliments.

S'il devient évident que votre nourriture est contaminée par les insectes, vous serez sûrement bouleversé de constater les dégâts. Toutefois, vous n'avez pas tout perdu. Si vous soupçonnez que votre nourriture est contaminée, mettez votre aliment sec dans un congélateur à 0°F pendant 48 heures afin de tuer les larves. On peut alors en toute sé-curité retirer le produit du congélateur, le replacer dans un récipient plus sûr et l'entreposer à nouveau sur l'étagère. Si vous ne possédez pas de congélateur, déposez la nourriture sèche dans le four à 175°F pendant 15 minutes afin de la pasteuriser. Il est vrai que l'action de la chaleur entraîne une certaine perte de la valeur nutritive. Tout de même, n'est-il pas mieux d'encourir cette perte plutôt que de laisser la somme entière de votre nourriture à la merci des insectes?

RECONSTITUTION DES ALIMENTS SECS

Pour une délicieuse collation, on peut manger les aliments secs tels quels, par exemple: le "charqui" de boeuf. Toutefois, il est préférable de reconstituer les aliments secs pour la confection de plusieurs plats.

Au moment de la reconstitution, ne pas ajouter de sucre ou de sel à l'eau pendant les 5 premières minutes car ceci gênerait le procédé d'absorption.

Eau bouillante: mettre 1 tasse de légumes dans 1 tasse d'eau bouillante et tremper pendant 5 à 20 minutes. Ensuite, préparer comme vous le désirez: mijoter, mettre en casseroles, etc. Pour reconstituer des fruits servant à confectionner une tarte, mettre 1 tasse d'eau et 1 tasse de fruits dans une casserole et faire mijoter jusqu'à ce soit tendre. Si vous prévoyez épaissir la garniture de la tarte, il vous faudra peut-être ajouter plus d'eau. Toutefois, ne pas ajouter trop d'eau au début car ceci risquerait de rendre la garniture trop liquide. Si les fruits ne se gonflent pas assez, ils requièrent alors plus d'eau. Si les fruits entrent dans la confection de crèmes glacées, laits battus ou gâteaux, les amollir en les ébouillantant pendant 3 minutes. Ensuite, les hacher ou les réduire en purée, selon l'utilisation prévue.

Trempage: on peut tremper les fruits et les légumes dans l'eau ou tout autre liquide jusqu'à ce qu'ils récupèrent presque toute l'eau qu'ils avaient perdue initialement. Le trempage peut s'effectuer de la façon suivante: disposer les tranches d'aliments secs dans un plat peu profond, les couvrir d'une mince couche d'eau et ensuite étendre une ser-viette sur le dessus (ceci est facultatif). Il faudra de 1½ heure jusqu'à toute une nuit de trempage pour faire gonfler les aliments. En plus de l'eau, on peut se servir des liquides suivants pour le trempage: des jus de fruit, du cidre, des jus de légumes, du lait, du consommé, du bouillon, du yoghourt, etc.

Eau bouillante: si vous désirez hâter le procédé de re-constitution, vous pouvez suivre les mêmes instructions que pour le trempage ci-dessus - vous n'avez qu'à couvrir les tranches d'une couche d'eau bouillante et à les laisser tremper pendant 5 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les aliments soient gonflés.

Cuisson: nous vous suggérons une dernière méthode de reconstitution - c'est une des plus simples et des plus ra-pides. Vous n'avez qu'à ajouter les fruits ou légumes (avec assez d'eau pour les reconstituer aux différents ragoûts ou casseroles que vous êtes en train d'apprêter). De cette façon, vos aliments secs s'hydratent à nouveau pendant la cuisson, que ce soit sur votre cuisinière ou dans votre four.

USAGES ET RECETTES

Conservation d'aliments naturels: économisez à la fois espace et argent en séchant vos propres aliments et en les conservant sans l'aide d'additifs, d'agents de conservation ou de sucre raffiné.

Dîners secs pré-empaquetés: profitez des mets préparés à l'avance et apprêtés selon vos goûts. Vous pouvez ainsi les reconstituer à votre convenance lorsque vous voulez économiser du temps.

Jardin potager: grâce à la dessiccation - méthode absolue, facile et sûre, vous pouvez conserver les produits de votre potager.

Voyages en camping: jouissez de cette nourriture peu coûteuse, légère et facile à emporter.

Achats par grosses quantités: en achetant par grosse quantités des aliments "en saison", vous pouvez les déshydrater et ainsi économiser.

Petits goûters: quel délice que de déguster des aliments riches en sucre naturel, tels que les fruits, "chips" aux légumes, granolas, charquis, yoghourt et les purées de fruits séchées.

Epices: remplissez vos bouteilles d'épices, des produits que vous aurez séchés vous-même. Il ne vous en coûtera qu'une fraction du prix des épices du commerce.

Liquéfaction du miel: redonnez à votre miel cristallisé sa limpidité première.

Mets pratiques: profitez de l'abondance des tomates pour faire votre sauce à pizza. Séchez-la sur une assiette à pizza recouverte d'un papier transparent, entreposez-la sur l'étagère. Au moment de la reconstituer, déroulez-la sur la pâte, aspergez avec 1/2 tasse d'eau, disposez le fromage, la viande, etc. sur le dessus et faites cuire.

Nourriture pour bébé: préparez votre propre nourriture pour bébé. Mêler les fruits, les légumes ou les viandes avec de l'eau et procurez ainsi à votre bébé une nourriture fraîche à chaque repas, dépourvue de sucre raffiné, d'additifs ou d'agents de conservation.

Confection du pain: au moment de faire lever votre pain, vous pouvez régler la température de votre appareil au degré convenant parfaitement à cette utilisation.

RECETTES À BASE DE FRUITS

Fruits confits séchés

Laver les fruits ou les écorces de fruits et couper en lanières minces. Faire mijoter dans un sirop moyen (2 tasses d'eau et 2 tasses de sucre) pendant 2 heures ou jusqu'à ce que les fruits soient clairs et tendres. Egoutter. Déposer sur le plateau recouvert de papier de cuisine transparent ou sur une plaque solide en plastique. Faire sécher jusqu'à ce que les fruits soient souples. Laisser refroidir et entreposer dans un récipient hermétique. Servir comme petit goûter sucré ou utiliser dans la cuisson.

Tarte aux pommes croustillante

2	tasses d'eau	1	cuil. à thé de cannelle
1½	tasse de pommes séchées	1	abaisse non cuite
		Garniture:	
⅓	de tasse de sucre granulé	½	tasse de margarine
		½	tasse de cassonade
2	cuil. à table de tapioca	½	tasse de farine

Faire mijoter les pommes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ajouter le sucre,

le tapioca et la cannelle. Verser dans l'abaisse non cuite. Travailler ensemble à la fourchette la cassonade, la farine et la margarine jusqu'à ce que le mélange soit grumeleux. Etendre sur les pommes. Cuire dans un four à 425°F pendant 15 minutes. Réduire la chaleur à 375°F et continuer la cuisson pendant 20 minutes.

Compote de fruits secs au cari

2 tasses d'un mélange de fruits secs
⅓ de tasse de beurre
½ tasse de cassonade
2 cuil. à thé de poudre de cari
2 tasses de jus de fruit ou d'eau

Chauffer ensemble le beurre, la cassonade, la poudre de cari et le jus de fruit. Verser sur les fruits secs. Faire mijoter dans une cocotte de poterie pendant 2 à 3 heures.

Chips glacées aux bananes et à la cannelle

Trancher des bananes dans du jus de citron. Les en retirer et les disposer sur le plateau recouvert d'un papier de cuisine transparent ou sur le tamis compact. Etendre un mélange de cannelle et de sucre sur le tout. Faire sécher. A noter: ces bouchées sont luisantes et très nutritives.

Cristaux de dattes

Denoyauter 1 livre de dattes. Passer au hachoir en utilisant le couteau moyen. Etendre uniformément sur le plateau afin de faire sécher. Ensuite, passer les dattes au moulin à café et réduire en une fine poudre. Après la pulvérisation, il est peut-être bon de replacer les cristaux dans l'évaporateur et les faire sécher pendant quelques heures de plus afin d'assurer un produit complètement sec et non collant. Donne environ 2 tasses de cristaux. Les dattes apportent un sucre naturel et une saveur particulière aux granolas, yogourt, vinaigrettes, etc.

Fruits secs au cari pour micro-ondes

Mettre les fruits secs suivants dans un plat à micro-ondes de 8 par 12 pouces.

½ tasse de tranches d'abricots
½ tasse de morceaux d'ananas
½ tasse de tranches de poires
½ tasse de tranches de pêches
½ tasse de raisins dorés
¾ de tasse d'amandes effilées
⅓ de tasse de margarine
½ cuil. à thé de poudre de cari
⅔ de tasse de cassonade
15 cerises marasques, coupées en moitié

Couvrir de 2 tasses d'eau bouillante et laisser reconstituer jusqu'à ce que les fruits aient absorbé presque toute l'eau. Faire fondre la margarine dans un petit récipient mesurant 1 tasse. Incorporer en brassant le cari et la cassonade. Passer au micro-ondes pendant 1 minute. Verser sur les fruits reconstitués. Passer les fruits au micro-ondes pendant 12 minutes en les

badigeonnant et en tournant le plat toutes les 4 minutes. Ajouter les moitiés de cerise et les noix juste avant de servir. Servir chaud.

Abricots et boulettes de viande au cari

1	livre de boeuf haché	1	cuil. à thé de miel
1	cuil. à thé de sel	2	tasses de bouillon de boeuf
⅛	de cuil. à thé de poivre	1	tasse de tranches
3	cuil. à table d'huile végétale		d'abricots séchées
1	tasse d'oignon pelé,	1	cuil. à table de fécule de maïs
	finement haché	3	tasses de riz cuit
1	cuil. à thé de poudre de cari		

Mêler le boeuf, le sel et le poivre et façonner en 16 boulettes de 1 pouce de diamètre. Brunir les boulettes à feu moyen dans 2 cuillerées à table d'huile. Retirer les boulettes de viande brunies. Ajouter la cuillerée à table d'huile qui reste, l'oignon, et dorer. Ajouter la poudre de cari et cuire pendant environ 2 minutes en brassant constamment. Incorporer en brassant le miel, 1 tasse ¾ de bouillon de boeuf, les abricots, les boulettes et amener à ébullition. Réduire la chaleur, couvrir et faire mijoter pendant 15 minutes. Mêler la fécule avec ¼ de tasse de bouillon qui reste. Brasser la sauce dans la poêle et faire cuire quelques instants en brassant constamment. Servir les boulettes au cari avec du riz cuit chaud.

Chips aux bananes glacées au miel

Couper les bananes en tranches de ¼ de pouce d'épaisseur et tremper dans une glace faite de ¼ de tasse de miel ramolli dans ¼ de tasse d'eau. Egoutter. Disposer sur les plateaux et faire sécher. Si vous désirez varier, ajouter à la glace ⅛ de cuil. à thé de cannelle avant d'y tremper les bananes.

Compote de fruits

Mêler ensemble les fruits secs suivants en quantités de votre choix, tremper toute la nuit ou plusieurs heures dans suffisamment d'eau pour les couvrir. On peut utiliser du miel si on le désire; de plus, du zeste d'orange ou de citron séché ajoute un élément différent et à la fois très agréable.

Pommes	Bananes	Ananas
Pêches	Fraises	Rhubarbe
Prunes	Abricots	

Purées de fruits séchées

Pour faire les purées de fruits séchées, on utilise des fruits très très mûrs que l'on réduit en purée dans le mélangeur électrique. Généralement, il n'est pas nécessaire d'ajouter du sucre à la plupart des purées car elles contiennent suffi-samment de sucre naturel. Toutefois, il est préférable de sucrer davantage les fruits âpres, tels que la rhubarbe et les prunes. Réduire les fruits

en purée et a) étendre uniformément sur des plateaux solides spécialement conçus à cet effet. On peut se les procurer chez le fabricant. Ou b) re-couvrir le tamis régulier d'un papier de cuisine transparent, ou c) faire sécher au fond de la chambre de dessiccation. Etendre la purée de sorte qu'elle soit ⅛ de pouce d'épaisseur dans le centre et ¼ de pouce dans les bords. Il est préférable d'amincir la couche de purée au centre car l'air ne rejoint pas l'intérieur aussi aisément qu'il rejoint les bords ; ainsi, le centre ne séchera pas aussi rapidement. La plupart des purées sont sèches lorsque les bords ne sont plus collants. Toutefois, il y a quelques exceptions à cette règle, les cerises et les mûres de Boysen resteront collantes même lorsqu'elles sont sèches. S'assurer que l'on retire la purée du plateau pendant qu'elle est encore chaude; ceci empêche qu'elle ne devienne collante. Rouler dans du papier de cuisine transparent et entreposer.

Purée de mûres de Boysen séchée

Utiliser 1 pinte de mûres de Boysen. Réduire les baies en purée dans le mélangeur électrique. Passer en utilisant de la gaze (coton à fromage) afin d'enlever les graines. Déposer sur le plateau solide et faire sécher.

Purée séchée de fraises et de rhubarbe

Ajouter ¼ de tasse d'eau à 1 tasse de rhubarbe. Faire mijoter pendant 5 minutes. Ajouter 2 tasses de fraises et ½ tasse de miel. Réduire en purée lisse dans le mélangeur électrique. Déposer sur le plateau solide et faire sécher.

Purée séchée de pommes

2 livres de pommes dont on a enlevé les coeurs et que l'on a coupées en quartiers
¼ de tasse de jus de citron
½ tasse de sucre
1 cuil. à thé de cannelle

Mettre le jus de citron dans le mélangeur électrique et ajouter graduellement les pommes. Réduire en purée. Ajouter le sucre et la cannelle. Bien mêler, verser sur le plateau solide et faire sécher. Mesurer la purée lorsque vous la versez sur le plateau. A chaque tasse de purée séchée, on doit ajouter 1 tasse d'eau lors de la reconstitution.

Purées séchées d'abricots, de peches, de poires ou de brugnons

Utiliser 3 livres de fruits coupés et réduits en purée. Amener ces fruits à ébulition avant la dessiccation si vous désirez préserver leur vraie couleur claire. Ce procédé a pour effet d'arrêter l'action des enzymes qui provoquent le brunissement des fruits. Les peaux des poires rendent la purée granuleuse. De même, il n'est guère recommendé de laisser la peau duveteuse des pêches. Toutefois, il n'appartient qu'à vous de décider si - oui ou non - vous allez peler les fruits.

On peut procéder, avec les purées de fruits séchées, à diverses combinaisons

toutes aussi intéressantes les unes que les autres. Les abricots, combinés avec de la muscade et les amandes, offrent un plat délicieux. La noix de coco a une saveur très agréable utilisée avec des pêches. Laissez-vous guider par votre imagination.

RECETTES A BASE DE LEGUMES

SOUPES DESHYDRATEES

Soupe nature déshydratée

2 tasses de boeuf séché
1 tasse de tomates sèches
½ tasse de carottes sèches
1 tasse de haricots secs
½ tasse de céleri séché
2 cubes de bouillon de boeuf
½ tasse de pois secs
¼ de tasse de feuilles de céleri séchées, broyées, persil séché, feuille de laurier, poivre

Couvrir les légumes et la viande de 12 tasses d'eau, environ. Ajouter le persil, la feuille de laurier, le poivre. Amener à ébullition. Couvrir et laisser mijoter pendant environ 2 heures ou jusqu'à ce que les légumes et la viande soient tendres. Ajouter les cubes de bouillon et faire mijoter pendant 30 minutes. Ajouter du sel et d'autres assaisonnements, à votre goût. Donne 8 portions.

Soupe au poisson déshydratée

1 tasse de poisson salé séché
2 cuil. à table de beurre
1 cuil. à thé d'oignon déshydraté
1 cuil. à thé de piment vert déshydraté
1 cuil. à thé de persil séché

Tremper le poisson salé séché dans 2 tasses d'eau, pendant toute une nuit. Egoutter. Couper le poisson en petits morceaux. Recouvrir de 4 tasses d'eau froide. Ajouter le beurre, l'oignon, le piment vert et le persil. Faire mijoter, environ 1 heure, ou jusqu'à ce que le poisson soit tendre. Ajouter les assaisonnements, au goût. Pour faire une soupe crémeuse, épaissir avec 2 cuillerées à table de farine et 1 tasse de lait. Donne 6 portions.

Minestrone nature

½ tasse de petits haricots blancs
½ tasse de bacon ou de jambon TVP (Textured Vegetable Protein)
10 tasses d'eau
½ tasse d'épinards séchés
½ tasse de chou séché
1 tasse de zuchettes séchées

1	cuil. à table de margarine	1	tasse tomates séchées
2	gousses d'ail, hachées finement	½	tasse de céleri en dés, séché
4	cubes de bouillon de poulet	½	tasse de carottes séchées
4	cuil. à table d'huile d'olive	1	tasse de tranches de pommes de terres séchées
4	cuil. à table de jus de tomate	1	cuil. à table de basilic séché
1	cuil. à table d'oignon déshydraté	1	feuille de laurier
2	cuil. à table de persil séché	1	tasse de fromage Parmesan râpé
			sel et poivre, au goût

Tremper les haricots dans 1 pinte d'eau, pendant toute une nuit. Couvrir et cuire dans cette eau jusqu'à ce qu'ils soient presque tendres. Ne pas égoutter. Mettre la margarine dans une poêle et sauter les oignons jusqu'à ce qu'ils soient brunis et tendres. Mettre les légumes dans 6 tasses d'eau bouillante. Ajouter les oignons, la feuille de laurier, les haricots, le persil et le bouillon. Amener à ébullition, réduire la chaleur et faire mijoter, pendant 30 minutes. Ajouter le macaroni et le jambon. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce soit tendre. Brasser fréquemment. Si la soupe est trop épaisse, ajouter plus d'eau. Broyer l'ail, y ajouter le basilic et l'huile (goutte à goutte) et, environ, 4 cuillerées à table de jus de tomate. Lorsque la soupe est prête, ajouter graduellement cette sauce, en brassant. Saupoudrer la soupe de fromage Parmesan et servir.

Soupe au poulet et aux nouilles

2	tasses de cubes de poulet déshydraté	1	cuil. à thé de persil séché
2	tasses d'eau bouillante servant à reconstituer le poulet	2	cuil. à thé de sel
		1	cuil. à thé de romarin broyé
1½	pinte d'eau	⅛	de cuil. à thé de poivre
1	cuil. à table d'oignon haché déshydraté	2	tasses de nouilles faites à la maison, non cuites (voir la recette pour les nouilles)
½	tasse de céleri finement haché déshydraté		

Mettre tous les ingrédients dans une rôtissoire, excepté les nouilles. Amener à ébullition et faire mijoter, pendant 30 minutes. Ajouter les nouilles, en brassant, laisser mijoter, 20 minutes de plus, ou jusqu'à ce que les nouilles soient cuites. 8 portions.

Chowder au maïs

½	de tasse de tranches d'oignon déshydratées	1½	tasse de pommes de terre en dés, séchées
1¼	tasse de maïs séché	1½	cuil. à thé de sel
½	tasse de chips à la saveur de bacon	2	pintes d'eau
2	cuil. à table de beurre	2	tasse de lait

Faire mijoter tous les ingrédients ensemble, excepté le lait. Ajouter lentement le lait, en brassant, aux légumes qui mi-jotent. Retirer du feu et servir.

Pommes de terres en escalopes

4	tasses de pommes de terre tranchées ou râpées, déshydratées	1	tasse de lait
		½	cuil. à thé de sel
2	tasses d'eau bouillante	½	cuil. à thé d'oignon déshydratée
	fromage cheddar ou mozzarella	3	cuil. à table de beurre

Disposer la moitié des pommes de terre dans un plat bien beurré de 9 x 9 pouces. Garnir d'un rang de fromage. Couvrir le fromage des pommes de terre qui restent. Ajouter, en brassant, les assaisonnements au lait: verser sur la cas-serole de pomme de terre et de fromage. Parsemer des noisettes de beurre. Cuire à 350°F., jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

Maïs sucré

Tremper dans suffisamment de lait pour le couvrir. Faire mijoter ½ heure ou jusqu'à ce que ce soit tendre. Assaisonner au goût, avec du beurre, du sel et du poivre.

Chips aux courgettes

Avant de les faire sécher, mêler légèrement les courgettes avec des graines de sésame et du sel d'ail. Servir comme goûter.

Ordures sèches pour gourmets

Pelures de pommes de terre sèches: Attention! Ne pas jeter les pelures des pommes de terre. Retirer la chair des pommes de terre Idaho cuites au four. Mettre les pommes de terre en purée, pour votre dîner ensuire, aplatir quelque peu les pelures, assaisonner de sel et de poivre et faire sécher jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Sceller et ranger. Utiliser comme petit panier pour servir des plats à la crème. En plus de vous fournir un élément très nutritif, les pelures raviront sûrement l'oeil du gourmet.

Pelures de carottes sèches: Si vous avez l'habitude de peler les carottes au lieu de les brosser, conserver ces pelures après les avoir nettoyées. Les faire sécher jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Sceller et ranger. Utiliser comme condiment pour vos soupes, ragoûts ou comme petit goûter.

Pouding au maïs Kenny

1 tasse de maïs déshydraté. reconstitué dans 2 tasses d'eau bouillante
2 oeufs
1 tasse de lait évaporé
1 cuil. à thé de sel
⅛ de cuil. à thé de poivre
1 cuil. à table de beurre fondu

Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur électrique. Fouetter jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien mêlés, mais pas complètement réduits en purée. Verser le mélange de maïs dans un plat à cuire graissé de 1 pinte, déposer le tout dans une plaque d'eau et cuire à 350°F, 50 minutes. Si vous désirez une croûte brunie, retirer le plat de la plaque d'eau pour les 15 dernières minutes de cuisson. Le pouding est cuit lorsque le centre est ferme.

Gazpacho

1 livre de tomates mûres
1 petit concombre
1 piment vert
¼ de tasse d'oignon
½ tasse de carottes
¼ de tasse d'huile à salade
2 cuit. à table de vinaigre
5 gouttes de Tabasco
¼ de cuil. à thé de basilic broyé

Servir avec:

du persil haché
1 oeuf cuit dur haché
du concombre haché
des croûtons

Mettre les tomates dans un mélangeur électrique. Ajouter le concombre, le piment, l'oignon, les carottes, l'huile, le vi- naigre, la sauce Tabasco et le basilic. Bien mêler. Verser sur du papier de cuisine transparent et faire sécher. Pour re-constituter, ajouter simplement 1½ tasse de purée séchée à 2 tasses d'eau. Mêler jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Laisser refroidir et servir avec des bois de persil, d'oeuf cuit dur, de concombre et de croûtons.

Garnitures croquantes pour salades

Déshydrater les légumes suivants:

½ tasse d'oignons
½ tasse de carottes
½ tasse de tomates
½ tasse d'haricots verts

Lorsqu'ils sont secs et croustillants, les hacher en menus morceaux et leur ajouter les ingrédients suivant:

½ tasse de granules de protéine végétale à saveur combinée de bacon, jambon et poulet
¼ de tasse de graines de tournesol rôties
¼ de tasse de noix de soya

Mêler parfaitement et étendre sur les salades. Ajouter la vinaigrette et remuer le tout. Conserver la partie non uti-lisée dans le réfrigérateur, afin que les aliments restent croustillants. Utiliser 1 cuillère à thé par portion.

Pâte de tomate suprême

4	pintes de tomates mûres	1	cuil. à thé d'origan
½	tasse de carottes hachées	¼	de cuil. à thé de poudre d'ail
⅓	de tasse d'oignon haché	½	tasse de céleri haché
2	cuil. à table de feuilles de basilic	1	cuil. à thé de sel marin

Cuire, à feu doux, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Passer à travers un tamis et faire mijoter la purée jusqu'à ce qu'elle soit épaisse. Etendre sur les plateaux recouverts de papier de cuisine transparent. Faire sécher à une température de 115°F., pendant 10 à 12 heures ou jusqu'à ce que le mélange soit complètement sec. Rouler dans un papier transparent reconstituer la purée séchée plus tard, lorsque vous aurez besoin de la pâte de tomate.

Pain aux courgettes

Battre 3 oeufs jusqu'à ce qu'ils soient légers et mousseux. Ensuite ajouter:

1⅓	tasse de miel
1	tasse d'huile
2	cuil. à table de vanille

Mêler légèrement et ajouter les ingrédients secs suivant:

3	tasses de farine	¼	de cuil. à thé de muscade
3	cuil. à thé de poudre à pâte	½	cuil. à thé de clous
1	cuil. à thé de sel	1½	tasse d'eau bouillante
1	cuil. à thé de soda	1	tasse de courgettes râpées, déshydratées
3	cuil. à thé de cannelle		

Une fois que les courgettes ont absorbé l'eau, elles donnent 2 tasses de courgettes râpées. Ajouter les noix et bien mêler. Verser le mélange dans 2 moules à pain de 9 x 5 pouces, graissés. Cuire à 350°F., pendant 50 à 60 minutes. Retirer des moules et laisser refroidir. Note: on peut varier, en ajoutant des bananes ou des ananas et de la noix de coco, au lieu des noix.

Nourriture pour bébé

Vous pouvez préparer des aliments très nutritifs pour bébé, sans l'aide de stabilisants, d'additifs ou d'agents de conservation. Choisir parmi les légumes que vous avez déshydratés (pois, haricots, carottes, pommes de terre, courges, betteraves, etc...) ou n'importe quel fruit. Tremper 1 tasse de vos aliments dans 1 tasse d'eau chaude. Ensuite, passer à la vapeur pendant quelques minutes et fouetter dans un mélangeur électrique ou écraser avec une fourchette. C'est aussi simple que cela - pas de dégâts, pas de cérémonies - ajoutez-y seulement de l'amour.

Nouilles

Lorsque vous faites des nouilles, en faire en surplus que vous pourrez déshydrater et servir comme goûter ou utiliser comme mets pratique.

2	tasses de farine blanche non blanchie (peut-être plus, si vous désirez une pâte ferme)	2	oeufs bien battus
		½	tasse de babeurre
		1	cuil. à thé de sel
¼	de tasse de farine soya, facultatif (réduire la quantitéde farine blanche)	¼	de tasse de germe de blé, facultatif (réduire la quantité de farine blanche)

Battre les oeufs, ajouter le lait, brasser, ajouter les farines et travailler avec les mains. Diviser la pâte en 3. Sur une planche recouverte d'un linge et légèrement enfarinée, abaisser, au rouleau, en une abaisse aussi mince que pos-sible. Saupoudrer un peu de farine sur l'abaisse et rouler comme un gâteau. Avec un couteau mince et tranchant, couper en rondelles de ¼ à ½ pouce de largeur. Dérouler les rondelles en les secouant et les disposer dans l'évaporateur afin de les faire sécher, à 145°F. Cette recette donne environ 6 tasses de nouilles. Les déposer dans un sac en plastique, jusqu'au moment de s'en servir, ou ranger dans le congélateur si vous prévoyez les entreposer pendant une longue période de temps.

Brioches pour le déjeuner

2	oeufs	1	tasse de fruits "en saison" (abricots, pêches, bananes, etc...)
½	tasse de lait en poudre (ne pas ajouter d'eau)		
3	onces de jus d'orange congelé, concentré (ne pas ajouter d'eau)	1	cuil. à thé de vanille (facultatif)

Réduire en purée. Verser sur un plateau solide. Parsemer de graines de sésame, de noix de coco ou de noix ordinaires, si on le désire. Faire sécher à 145°F. Retirer du plateau tandis que la purée est encore chaude et rouler dans du papier de cuisine transparent. Conserver dans le refrigérateur.

VIANDES ET POISSONS DÉSHYDRATÉS

Lorsque la viande est séchée, elle ne conserve que ¼ de son poids initial. Le boeuf cru et la venaison conviennent particulièrement à la dessiccation pour faire du "charqui". On peut déshydrater aussi bien la viande cuite que la viande crue et les reconstituer afin de les utiliser dans plusieurs recettes, telles que les pâtés à sandwiches et les casseroles.

On fait les pâtés à sandwiches en reconstituant la viande avec du babeurre ou de la mayonnaise et de l'eau. Ajouter, au goût, des assaisonnements et des pickles.

Avant la dessiccation, hacher les viandes ou les couper en morceaux

convenant à vos recettes car il est beaucoup plus facile de travailler les viandes molles que les viandes séchées et croustillantes.

Recette de base pour la dessiccation des viandes:

Enlever tout le gras. Couper la viande, dans le sens du grain, en longues bandelettes minces d'environ ¼ de pouce d'épaisseur. Laisser mariner pendant ½ heure, égoutter et faire sécher pendant 6 heures. Laisser refroidir. Lorsqu'elles sont séchées proprement, les bandelettes doivent se courber, sans se briser. Entreposer dans un pot à couvercle hermétique. Réfrigérer, si vous prévoyez entreposer pendant une certaine période de temps.

On peut aussi déshydrater le poisson. Bien nettoyer avant la déshydratation. Si on le désire, conserver le poisson en utilisant du sel; le tremper dans une saumure (1 tasse de sel dans 1 gallon d'eau) pendant ½ heure. Egoutter et faire sécher.

Charqui au boeuf salé

Acheter du boeuf salé assaisonné, prêt à faire cuire, ou saler vous-même en utilisant votre méthode préférée. Trancher une poitrine de boeuf salée, assaisonnée, non cuite en longues bandelettes minces, uniformes. Déposer à plat sur les plateaux. Faire sécher jusqu'à ce que la viande soit coriace. Les morceaux ne doivent pas être cassants à la simple manipulation; toutefois, une fois pliés, ils se brisent. Entreposer dans un récipient hermétique. Réfrigérer.

Boeuf stroganoff

Utiliser du bifteck de ronde que l'on a taillé en languettes de ½ x ¼ x 2 pouces et que l'on a séchées. Couvrir 2 tasses des ces languettes sèches de 2 tasses d'eau bouillante. Laisser reconstituer jusqu'à ce que la viande ait absorbé presque toute l'eau. Ensuite, mettre 2 cuillerées à table de beurre dans une poêle et faire sauter la viande jusqu'à ce qu'elle soit brunie, environ 5 minutes. S'il reste de l'eau qui n'a pas été absorbée par la viande, utiliser cette eau et en ajouter d'autre pour obtenir ½ tasse. Mêler cette eau avec un paquet de mélange à sauce pour le Boeuf Stroganoff de Schilling. Ajouter au boeuf en brassant. Couvrir et faire mijoter pendant 25 minutes. Retirer du feu et laisser refroidir quelque peu. Ajouter, en brassant, une tasse de crème sure du commerce. Faire chauffer à feu doux sans laisser bouillir. Servir avec du riz ou des nouilles.

Note: si la sauce semble trop épaisse, ajouter d'autre liquide jusqu'à ce qu'elle atteigne la bonne consistance. Donne 4 portions.

Charqui de boeuf

Note - Le "charqui" est une forme de protéine très légère, traditionnelle à la vie en plein air.

Utiliser 1 livre de bifteck de ronde ou de flanc très maigre. Enlever tout le gras et mettre la viande dans le congélateur. Lorsque la viande est à demi gelée, il est facile de la couper en lanières de ⅜ à ¼ de pouce (plus les tranches sont

minces, plus elles sécheront vite). De la viande coupée dans le sens du grain requiert beaucoup de mastication; toutefois, les coupes allant contre le grain donnent un produit tendre qui se brise plus facilement une fois séché. Laisser mariner dans une sauce faite de:

4 cuil. à table de sauce soya
4 cuil. à table de sauce Worcester
1 cuil. à table de catsup
¼ de cuil. à thé de poivre (on peut ajouter plus de poivre si on désire un "charqui" à saveur plus forte)
¼ de cuil. à thé de poudre d'ail
¼ de cuil. à thé de sel d'oignon
½ cuil. à thé de sel

Laisser macérer la viande pendant 1 heure; ensuite, égoutter dans une passoire. Disposer sur les plateaux afin de faire sécher. Pour un séchage plus rapide, ne pas faire chevaucher la viande sur les plateaux et tourner la viande au moins une fois pendant la déshydratation. Faire sécher à 155°F pendant 8 à 10 heures. La viande est prête lorsqu'elle se courbe comme une branche de jeune saule, sans se briser. Si vous désirez entreposer votre produit pendant une longue période de temps, le ranger dans le réfrigérateur.

Ragoût pour le dîner

3 tasses de gros morceaux de boeuf séchés
3 tasses d'eau bouillante
¼ de tasse d'oignon déshydraté
3½ tasses de pommes de terre déshydratées
1½ tasse de maïs séché
½ tasses de pois séchés
½ tasse de champignons séchés
4½ tasses d'eau bouillante
3 cubes de bouillon de boeuf
1 cuil. à thé de sel

Tremper le boeuf dans les 3 tasses d'eau bouillante jusqu'à ce qu'il ait absorbé presque toute l'eau. Tremper les légumes déshydratés dans les 4½ tasses d'eau bouillante. Ajouter les cubes de bouillon, le sel et les morceaux de boeuf re-constitués au mélange des légumes. Cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Réduire le feu et laisser mijoter pendant ½ heure de plus. Donne 4 bonnes portions.

Darnes de saumon fumé

Nettoyer le saumon et le tailler en darnes de ½ pouce d'épaisseur. Laisser mariner pendant 30 minutes et insérer dans l'évaporateur à 145°F afin de faire sécher. Entreposer le poisson dans le réfrigérateur dans un sac hermétique.

Marinade fumée pour charqui ou poisson

1 cuil. à table de fumée liquide
1 cuil. à thé de sel
4 livres de viande
1 paquet de marinade à la viande de Schilling (omettre l'huile dans la recette)
¾ de tasse d'eau

Mêler en suivant les instructions sur le paquet du mélange à la marinade; ensuite, ajouter 1 cuil. à thé de sel et 1 cuil. à table de fumée liquide. Laisser reposer ce mélange pendant 10 minutes. Mettre dans un bol à couvert hermétique, ajouter ¾ de tasse d'eau et laisser reposer pendant ½ heure tandis que vous coupez la viande. La meilleure pièce de viande possible pour faire du "charqui" consiste en un bifteck de ronde désossé sans striures de gras, partiellement gelé, d'environ 1 pouce d'épaisseur. Déposer la viande dans la marinade, fermer le couvercle et laisser reposer pendant 30 minutes en secouant le bol et en le tournant toutes les 10 minutes afin que tous les morceaux soient bien enduits. Egoutter dans une passoire, disposer sur les plateaux et faire sécher à 145°F.

On peut également faire mariner les darnes de saumon dans ce mélange pour obtenir des darnes des saumon fumées exquises. Faire sécher à 145°F jusqu'à ce que les darnes soient fermes et dures sans tache molle. Il faudra environ de 6 à 8 heures pour faire du "charqui" ou du saumon fumé; cela dépend bien sûr du degré de déshydratation que vous désirez obtenir.

GOÛTERS POUR LA MAISON ET LES PIQUE-NIQUES

Bouchées d'énergie déshydratées

6 tasses de flocons de céréales prêtes-à-manger
1 tasse de cassonade
1 tasse de noix rôties, sèches
1 tasse de raisins ou de dattes hachées
½ tasse de margarine fondue
1 paquet de 6 onces de grains de butterscotch

Mêler tous les ingrédients ensemble avec les mains jusqu'à ce que le mélange soit grumeleux. Etendre sur un plateau solide ou sur le plateau régulier recouvert de papier de cuisine transparent. Faire sécher à 130° F jusqu'à ce que ce soit croustillant. Sceller dans un petit sac en plastique que vous pouvez transporter lors de vos randonnées en plein air.

Biscuits aux fruits déshydratés

½ tasse de margarine
8 onces de guimauves
2 tasses de chapelure de biscuit Graham
1 tasse de dattes hachées
1 tasse d'abricots hachés
1 tasse de noix hachées

Faire fondre la margarine et les guimauves ensemble. Ajouter aux autres ingrédients et bien mêler. Etendre sur un plateau solide. Faire sécher jusqu'à ce que ce soit croquant. Briser en morceaux. Envelopper et sceller.

Granola nature

La céréale granola ajoute un élément des plus populaires et des plus nutritifs à l'alimentation moderne. On la sert surtout pour le petit déjeuner; toutefois, on peut la servir comme goûter ou l'utiliser comme ingrédient dans des desserts, des biscuits ou des plats principaux.

Faites votre propre céréale granola - soyez créateur. Vous en jouirez beaucoup! La céréale granola faite à la maison est beaucoup plus fraîche et plus savoureuse; aussi, vous pouvez y ajouter vos petits ingrédients spéciaux.

Voici nos ingrédients favoris:

5	tasses de flocons d'avoine	¾	de tasse de cassonade bien tassée
½	tasse de germe de blé	½	tasse de miel
½	tasse de pommes séchées, hachées	½	tasse de graines de sésame
1	tasse de raisins	⅓	de tasse d'huile à la salade
½	tasse de cristaux de dattes	1	cuil. à thé de vanille
1	tasse de pacanes ou d'amandes hachées	1	cuil. à thé de cannelle
¾	de tasse de margarine fondue		

Mêler parfaitement tous les ingrédients ensemble jusqu'à ce qu'ils soient distribués également. Si vous ajoutez les ingrédients secs aux ingrédients liquides, vous obtiendrez une céréale granola encore plus croquante. Etendre sur un plateau solide ou le plateau régulier recouvert d'un papier de cuisine transparent. Faire sécher à 145°F jusqu'à ce que ce soit croquant. Entreposer dans un récipient hermétique.

Granola Granny Smith

3	pommes Granny Smith
2	tasses de gruau non cuit
2	cuil. à table de cassonade
1	cuil. à thé de sel
½	tasse d'amandes effilées
½	cuil. à thé de cannelle
1	cuil. à table de miel dans ¼ de tasse d'eau

Couper les pommes en quartiers, les peler et en enlever les coeurs. Râper grossièrement. Mettre dans un bol avec les autres ingrédients et remuer délicatement jusqu'à ce que ce soit bien mêlé. Déposer le mélange sur un

plateau solide ou sur le plateau régulier recouvert d'un papier de cuisine transparent. Faire sécher pendant 2 à 3 heures. Cette céréale granola est très croquante. Si vous préférez une céréale granola plus tendre, ajouter ¼ de tasse d'huile végétale.

Croûtons

Couper en cubes du pain d'un jour. Faire sécher pendant 1 heure. Un pain de 1 livre donne environ 4 tasses de cubes. Ajouter les assaisonnements avant d'utiliser les croûtons ou ajouter 3 cuillerées à table de beurre fondu, du sel d'ail, du fromage Parmesan ou tout autre assaisonnement aux cubes de pain en mêlant délicatement.

Yogourt

4 tasses de lait
½ tasse de lait en poudre instantané
2 cuil. à table de yogourt nature

Ajouter le lait en poudre au lait liquide et chauffer jusqu'à ébullition. Laisser bouillir pendant quelques secondes. Laisser refroidir jusqu'à ce que le lait atteigne 120°F. Incorporer le yogourt nature à ¼ de tasse du lait bouilli afin de faire une sauce épaisse. Ajouter cette sauce au lait bouilli qui reste bien mêlé. Verser le mélange dans des pots de verre propres. Mettre les couvercles et déposer au fond de l'évaporateur. Régler la température à 120°F. Au bout de 5 heures, vérifier si le yogourt est pris. S'il est pris, le laisser refroidir immédiatement. S'il n'est pas pris, vérifier toutes les 20 minutes jusqu'à ce qu'il le soit. Si on désire ajouter plus de saveur au yogourt, on peut y incorporer des fruits secs juste avant la phase de refroidissement. Les fruits absorbent du liquide, vous donnant ainsi un bon yogourt épais.

Pastilles au yogourt

Déposer le yogourt aromatisé par petits amas de ¼ de cuillerées à thé sur le tamis recouvert d'un papier de cuisine transparent. Faire sécher à 120°F. Les pastilles au yogourt sont un véritable petit délice au goût aigrelet.

Vinaigrette au yogourt et aux herbes

1 tasse de yogourt nature
¼ de tasse de mayonnaise
2 cuil. à table d'oignon vert haché
2 cuil. à table de persil haché
¾ de cuil. à thé d'aneth en herbes
½ cuil. à thé de rehausseur de saveur

Dans un bol, mélanger ensemble le yogourt et la mayonnaise. Ajouter, en brassant, tous les autres ingrédients. Servir avec des légumes secs pour faire trempette (lamelles de carottes, chips aux courgettes, etc.).

Punch à la rhubarbe

1 cannette de 12 onces de jus d'orange congelé
1 cannette de 12 onces de limonade congelée
1 tasse de sucre ou ¾ de tasse de miel
1 pinte de gingerale ou de 7-Up

Mettre 3 tasses de rhubarbe sèche dans un plat avec 3 tasses d'eau. Faire mijoter pendant 5 minutes. Laisser refroidir et réduire en purée dans le mélangeur électrique; ensuite, ajouter les ingrédients qui restent.

DESSICCATION DES HERBES

Il est facile de cultiver des herbes car elles requièrent peu d'espace et de soin. Lorsqu'elles sont sèches, vous bénéficiez de votre propre variété disponible l'année durant. Cueillir les feuilles lorsqu'elles sont jeunes et tendres - c'est à ce moment qu'elles sont le plus aromatiques. Cueillir les gousses contenant les graines avant qu'elles ne se fendent - et après qu'elles ont particulièrement séché au soleil. Si vous désirez déshydrater les fleurs, les cueillir avant qu'elles ne soient pleinement épanouies. Faire sécher, la tête en bas; ensuite, détacher les pétales individuels pour l'entreposage.

Farce aux herbes

2 cuil. à table de persil séchée
2 cuil. à table de cerfeuil séché
1 cuil. à thé de marjolaine séchée
1 cuil. à thé de sarriette séchée
½ cuil. à thé de thym séché
½ cuil. à thé de sauge séché
2 pains de 1½ livre chacun, coupés en cubes
½ tasse de beurre
¼ de tasse d'oignon haché
¼ de tasse de céleri haché

Mêler tous les ingrédients en leur ajoutant les jus accumulés au fond du plat à rôtir ou un autre liquide quelconque afin de bien humecter. Cuire à couvert pendant 1 heure dans un four à 325°F. Donne environ 2 pintes.

Travaux D'artisanat

Le déshydrateur NESCO®/American Harvest® est votre nouvel assistant pour vos activités créatives à la maison. Nul doute que vous apprécierez la rapidité avec laquelle il vous permet d'effectuer plusieurs de vos travaux d'artisanat.

Fleurs séchées

Mélanger, à parts égales, du Borax et du sable blanc. Utiliser une boîte de 2 pouces de profondeur qui entre bien dans le fond de l'évaporateur lorsque les plateaux sont enlevés. Répandre le mélange de Borax et de sable dans le fond de cette boîte. Cueillir les fleurs le matin, lorsqu'elles sont fraîches mais non couvertes de rosée. Vous pouvez sécher tout ce que vous voulez conserver:

des feuilles, des fougères, des violettes, etc. Déposer les fleurs, feuilles ou autres, la face contre le mélange de sable. Saupoudrer délicatement le sable sur les fleurs de telle façon qu'elles en soient complètement recouvertes. Faire sécher de 6 à 8 heures, ou jusqu'à ce qu'elles soient cassantes. Vaporiser avec un fini acrylique mat en aérosol. Disposer comme on le désire. Les fleurs garderont leur teinte claire si elles sont rangées à l'intérieur d'un récipient hermétique.

Pâte pour décorations mexicaines

2 tasses de soda de cuisson

1 tasse de fécule de maïs

1¼ tasse d'eau froide

Mêler les ingrédients dans un plat. Cuire en brassant constamment pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange épaississe et forme une boule. Couvrir et laisser refroidir. Pétrir jusqu'à ce que ce soit lisse. Vous pouvez confectionner des bijoux, des objets d'art ou tout autre article en mêlant simplement une quantité de pâte. Il ne vous reste plus qu'à façonner, faire sécher, coller, peindre, et vaporiser avec un vernis clair en aérosol, afin de sceller. Grâce à sa possibilité de séchage à basse température et à son jet d'air filtré, votre déshydrateur peut sécher adéquatement tous vos beaux travaux d'artisanat. Enlever les plateaux si vous faites sécher de gros objets. Comme il est amusant de fabriquer des couronnes de Noël, d'autres ornements et des figurines!

NETTOYAGE DE VOTRE DESHYDRATEUR NESCO®/AMERICAN HARVEST®

Intérieur: Pour enlever facilement la plupart des aliments et des gouttes qui salissent l'intérieur en plastique de votre appareil; utiliser une serviette ou un linge à vaisselle humide. On peut utiliser un détersif doux, si on le désire. Voir, toutefois, à ne pas employer trop d'esu qui risquerait de s'infiltrer dans les parties internes de votre appareil. Ne pas utiliser des tampons à récurer, des nettoyeurs abrasifs et des ustensiles tranchants.

Usage et entretien

Les plateaux de l'évaporateur sont faciles à nettoyer. Tremper simplement les plateaux dans l'eau chaude avec un détersif doux pendant quelques minutes. Pour détacher les particules d'aliments collés, utiliser une brosse à poils doux. Ne pas nettoyer les plateaux avec des objets en métal ou des tampons à récurer car ils pourraient endommager la surface des plateaux.

Le dessus

On peut laver le dessus dans l'eau chaude savonneuse ou l'essuyer avec un linge doux ou une éponge. Laver le dessus après l'avoir retiré. Ne pas utiliser de tampons à récurer, de produits abrasifs ou d'ustensiles pointus. **Ne pas mettre au lave-vaisselle.**

Le socle

Utiliser un linge ou une serviette humide pour retirer les particules d'aliments séchés. Ne pas laisser couler le liquide dans les parties électriques. NE PAS IMMERGER DANS L'EAU. Ne pas utiliser de tampons à récurer, de produits abrasifs ou d'ustensiles pointus.

Précautions

Le gras animal provenant des viandes et des produits laitiers peut faire fendre les plateaux. ne pas vaporiser d'huile végétale directement sur la surface des plateaux. Pour faire sécher les articles mentionnés, utiliser une feuille solide. La feuille solide retient les liquides qui dégouttent et elle se lave facilement. Quand on sèche des aliments très huileux comme le fromage ou les viandes grasses, placer des feuilles de papier essuie-tout entre l'aliment et la feuille solide pour éviter que le gras ne s'écoule sur la feuille.

Suivre ces règles de sécurité quand on sèche des aliments:

- Se laver les mains à fond avant de manipuler les aliments.
- Nettoyer tous les ustensiles et les récipients dans une solution douce de détersif, d'eau de javel et d'eau avant d'utiliser.
- S'assurer que les comptoirs et les planches à découper sont parfaitement nettoyés, comme indiqué au point précédent, avant d'utiliser. Ne pas utiliser de planches en bois car elles peuvent contenir des bactéries.
- Garder les aliments au réfrigérateur avant de les préparer pour le séchage. Entreposer les aliments séchés dans le réfrigérateur.
- Une fois que les contenants scellés ont été ouverts, utiliser les aliments séchés le plus tôt possible.
- Entreposer les contenants déjà ouverts en les fermant hermétiquement et en les plaçant au réfrigérateur pour maintenir la fraîcheur et la qualité.

Service

Consulter le dépôt de service autorisé le plus près de chez soi pour les problèmes autres que le nettoyage ou Weil Company Limited.

Garantie et «satisfaction client»

Vous n'avez qu'un pas à faire et vous êtes sur le chemin de la «satisfaction client».

Il suffit de poster votre carte de garantie pour enregistrer le numéro exclusif de votre déshydrateuse.

Nous entrons ce numéro dans notre base de données, ce qui active votre garantie et identifie votre déshydrateuse par son code. Si vous composez notre numéro sans frais, votre numéro d'enregistrement nous aide à identifier votre appareil et à vous offrir un service plus rapide.

GARANTIE LIMITÉE D'UN AN: Cet appareil est garanti pendant un an à compter de la date d'achat contre tout vice de fabrication et de matériau. Cette garantie ne couvre pas les dommages subis en cours de transport, l'usage abusif, les accidents ou incidents similaires. Cette garantie vous accorde des droits légaux spéciaux et vous pourriez jouir d'autres droits qui varieront selon la province.

Les produits défectueux doivent être retournés, port payé, avec une description du problème à Nesco/American Harvest Corp. Nous réparerons ou nous remplacerons l'appareil à notre discrétion.

The Metal Ware Corporation
1700 Monroe Street
P.O. Box 237
Two Rivers, WI 54241-0237 É.U.

Pour le service ou des pièces de rechange, communiquez avec la Section du service à l'usine.

Pour le service au titre de la garantie, suivre les directives indiquées dans la garantie. Lorsque vous commandez des pièces neuves, assurez-vous de toujours indiquer le numéro de modèle du produit qui se trouve à la base du produit.

Si vous avez des questions concernant votre garantie, veuillez communiquer avec le Service satisfaction client de Nesco/American Harvest au 1-800-288-4545.

CINQ ÉTAPES FACILES VERS LA «SATISFACTION CLIENT»

Si vous avez besoin d'aide, veuillez suivre les étapes suivantes:

1. Veuillez tout d'abord composer le numéro sans frais 1-800-288-4545 et nous expliquer le problème.
2. Si nous vous demandons de nous envoyer votre appareil ou une partie de votre appareil pour réparation ou remplacement, assurez-vous de l'emballer soigneusement dans son carton d'envoi d'origine pour éviter l'endommagement. Tout dommage causé en cours de transport n'est pas couvert par la garantie.
3. Inscrivez vos nom et adresse sur le carton, en caractères d'imprimerie.
4. Écrivez-nous une lettre indiquant le problème et incluez vos nom et adresse de même qu'une copie de la facture originale.
5. Collez l'enveloppe scellée contenant la lettre sur le carton. Assurez l'emballage pour la valeur de la déshydrateuse et envoyez, port payé, à:

The Metal Ware Corporation, 1700 Monroe Street, Two Rivers, WI 54241 É.U.
Nota: Conservez le carton d'envoi d'origine pour nous retourner la déshydrateuse.