



**VIVO**

POWER

START

**10 RECETTES**  
*originales*  
**AU DESHYDRATEUR**

UN GUIDE *Maisonae.*

# CUIR DE FRUITS

Pour 1 plateau de cuir de fruits

Préparation : 10 minutes • Déshydratation : 12 heures

## INGREDIENTS

- ✓ 3 petites pommes
- ✓ 5 grandes fraises
- ✓ 5 dattes dénoyautées
- ✓ 1 banane
- ✓ 2 kiwis
- ✓ 1/2 avocat
- ✓ 1/2 tasse de mûres
- ✓ Jus de 1/2 citron

## ETAPES

1. Lavez et épluchez les pommes, ôtez les pépins et coupez-les en cubes. Déposez-les dans le bol d'un blender.
2. Ajoutez les autres fruits et le jus de citron.
3. Mixez jusqu'à obtenir une purée épaisse puis étalez la purée sur une feuille papier sulfurisé.
4. Déshydratez 1 heure à 60°C puis passez à 40°C pendant 6 heures. La purée doit être bien sèche sur le dessus et les bords doivent se détacher avant de retourner la préparation.
5. Une fois la purée retournée, prolongez la déshydratation pendant 5 heures.
6. Roulez et coupez les morceaux.





# CUIR DE LÉGUMES

Pour 1 plateau de cuir de légumes

Préparation : 15 minutes • Déshydratation : 12 heures

## 2

### INGREDIENTS

- ✓ 2 tasses de tomates mures coupées en quartiers
- ✓ 2 tasses de citrouille cuite et mixée
- ✓ 1 tasse de chou vert cuit et émincé
- ✓ 1/4 tasse de céleri cuit émincé
- ✓ 1/2 cuillère à soupe de noix de muscade
- ✓ 2 pincées de sel
- ✓ 1 pincée de poivre

### ETAPES

1. Déposez tous les ingrédients dans le bol d'un blender puis mixez jusqu'à obtenir une purée épaisse.
2. Etalez la purée sur une feuille papier sulfurisé.
3. Déshydratez 1 heure à 60°C puis passez à 40°C pendant 6 heures. La purée doit être bien sèche sur le dessus et les bords doivent se détacher avant de retourner la préparation.
4. Une fois la purée retournée, prolongez la déshydratation pendant 5 heures.
5. Roulez et coupez les morceaux.

# VIANDE DE BŒUF SÉCHÉE

Pour 1 plateau de viande de bœuf séchée

Préparation : 20 minutes • Marinade : 12 heures •

Déshydratation : 10 heures



3

## INGREDIENTS

- ✓ 1 kg de gîte de noix de bœuf
- ✓ 250 ml de sauce Worcestershire
- ✓ 250 ml de sauce soja
- ✓ 60 ml de vinaigre balsamique
- ✓ 2 cuillères à soupe de jus de citron
- ✓ 2 cuillères à soupe de sucre brun
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 1 cuillère à soupe de tabasco
- ✓ 10 g de coriandre

## ETAPES

1. Découpez la viande en lamelles d'environ 2 à 3 cm de large et 1 cm d'épaisseur.
2. Mélangez tous les autres éléments dans une grande boîte alimentaire puis placez-y les lamelles de viande.
3. Laissez mariner toute une nuit puis placez les morceaux de viande sur les plateaux de votre déshydrateur.
4. Séchez à 50°C pendant environ 8 heures.
5. Pour vérifier que la viande est bien séchée, sortez un morceau, laissez-le refroidir puis pliez-le : une viande bien séchée doit se plier facilement SANS se casser.
6. Conservez dans des récipients hermétiques à l'abri de la lumière ou au frigo.



# CHIPS DE LÉGUMES

Pour 1 bol

Préparation : 10 minutes • Cuisson : 10 minutes

## INGREDIENTS

- ✓ 1 betterave jaune
- ✓ 1 betterave moyenne
- ✓ 1 courgette moyenne
- ✓ 1 grosse carotte
- ✓ 1 petite patate douce
- ✓ 1 petit navet
- ✓ 1/2 cuillère à soupe de sel de mer
- ✓ 1 pincée de poivre

## ETAPES

1. Coupez tous les légumes en fines tranches avec un couteau ou une mandoline, placez-les dans un bol et mélangez-les avec le sel et le poivre.
2. Étalez les légumes sur un plat de cuisson recouvert de papier sulfurisé puis déshydratez-les à 200 °C pendant 10 minutes.
3. Observez-les attentivement et retirez-les dès qu'ils commencent à brunir.





# PAIN SANS GLUTEN ET SANS PRODUITS LAITIERS

Pour 1 plateau de pain

Préparation : 15 minutes • Temps de pause : 5 heures •

Cuisson : 6 à 8 heures

## INGREDIENTS

- ✓ 1 tasse de sarrasin ou de quinoa, trempé pendant 5 heures, rincée et égouttée
- ✓ 1/2 tasse d'amandes, trempées pendant 5 heures, rincées et égouttées
- ✓ 1/2 tasse de graines de lin, trempées pendant 5 heures, rincées et tamisées
- ✓ 1/4 tasse de graines de sésame noir OU de graines de chia
- ✓ 1 cuillère à soupe de miel OU de sirop d'érable
- ✓ 1/2 cuillère à café de poivre noir concassé
- ✓ 1/2 cuillère à café de sel marin
- ✓ 1/3 tasse d'eau
- ✓ Jus d'un citron

## ETAPES

1. Dans un robot culinaire à haute vitesse, mélangez le sarrasin ou le quinoa et les amandes.
2. Ajoutez l'eau, le jus de citron, le sel, le poivre et l'élément sucré, mélangez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Versez le tout dans un bol et ajoutez-y les graines de sésame ou de chia et de lin.
4. Recouvrez un plateau de déshydrateur avec une feuille antiadhérente.
5. Étalez le mélange. Prévoyez une épaisseur de 2 cm pour faire du pain et de 0,5 cm pour des biscottes.
6. Déshydratez à 55 °C pendant 6-8 heures jusqu'à ce que la consistance désirée soit obtenue.

# BOUILLON DE LÉGUMES

Pour 1 bocal

Préparation : 5 minutes • Déshydratation : 12 heures

## INGREDIENTS

- ✓ 1 panais
- ✓ 1 botte de persil
- ✓ 1 échalote
- ✓ 2 oignons jaunes
- ✓ 2 feuilles de laurier
- ✓ 3 carottes
- ✓ 4 gousses d'ail
- ✓ 5 champignons
- ✓ 1 cuillère à soupe de thym
- ✓ 1 cuillère à café de poudre de curcuma
- ✓ ½ cuillère à café de poivre noir moulu
- ✓ ½ fenouil
- ✓ ½ botte de branche de céleri

## ETAPES

1. Réduisez les carottes et le panais en purée et taillez très finement les oignons et l'échalote.
2. Taillez le fenouil et le céleri en lamelles et détaillez le persil. Epluchez les gousses d'ail et dégermez-les.
3. Coupez les champignons en fines tranches.
4. Déshydratez les légumes et les champignons pendant 12 heures à température minimale.
5. Mixez les aliments déshydratés et le thym et ajoutez le curcuma et le poivre.



6



# CRACKERS DE LÉGUMES

Pour 1 plateau de crackers

Préparation : 10 minutes • Déshydratation : 8 heures

## INGREDIENTS

- ✓ 1 échalote
- ✓ 3 carottes
- ✓ 3 courgettes
- ✓ 130 g de graines de lin
- ✓ 400 g de graines de blé germées

## ETAPES

1. Découpez les carottes, les courgettes et l'échalote en petits morceaux et mixez-les dans un blender.
2. Ajoutez par la suite toutes les graines et poursuivez le mixage jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
3. Placez un papier de cuisson sur un plateau du déshydrateur et étalez-y la pâte homogène.
4. Déshydratez la préparation pendant 8 heures et détaillez le bloc crackers en morceaux.





# YAOURT AU DÉSHYDRATEUR

Pour 6 pots d'yaourt

**Préparation** : 5 minutes • **Cuisson** : 12 heures

## INGREDIENTS

- ✓ 1 litre de lait
- ✓ 1 pot d'yaourt nature

## ETAPES

1. Faites bouillir le lait s'il est cru et attendez qu'il atteigne les 45°C. Si le lait est déjà cuit, réchauffez-le pour qu'il atteigne 45 °C.
2. Ajoutez le ferment, mélangez bien.
3. Placez la préparation dans les pots puis placez les pots dans le déshydrateur.
4. Mettez l'appareil sur la température minimale puis laissez cuire pendant 12 heures.



## SAUMON SÉCHÉ

Pour 1 saladier de saumon séché

**Préparation** : 20 minutes • **Marinade** : 5 heures •

**Déshydratation** : 10 heures

### INGREDIENTS

- ✓ 500 g de pavé de saumon
- ✓ 1 cuillère à café de miel
- ✓ 2 cuillères à soupe de sauce soja

### ETAPES

1. Mélangez le miel et la sauce soja dans un bol.
2. Découpez le saumon en fines lamelles puis faites mariner dans le mélange de sauces pendant 5 heures au frais.
3. Placez le saumon sur une feuille de papier cuisson puis déshydratez le saumon à 60°C pendant 10 heures.





## POP-CORN DE CHOU-FLEUR

Pour 1 grand saladier de pop-corn de chou-fleur

Préparation : 10 minutes • Déshydratation : 2 heures

### INGREDIENTS

- ✓ 1 grand chou-fleur
- ✓ 1 cuillère à soupe de persil séché
- ✓ 2 cuillères à soupe d'origan séché
- ✓ 1 cuillère à café de sel de céleri
- ✓ 1 cuillère à café de poudre d'oignon
- ✓ 1/2 cuillère à café d'ail en poudre
- ✓ 1/2 cuillère à café de poivre moulu

### ETAPES

1. Mélangez les aromates, les épices et les condiments dans un grand bol.
2. Découpez le chou-fleur en fleurettes de très petite taille avant de tout mettre dans un polissoir pour bien rincer.
3. Égouttez le chou-fleur émietté et assaisonnez avec le contenu du grand bol.
4. Placez du papier de cuisson sur un plateau du déshydrateur puis étalez les fleurettes de chou-fleur dessus.
5. Mettez dans le déshydrateur à 45 °C pendant 2 heures et dégustez froid.

“

**On découvre de nouvelles saveurs avec le déshydrateur alimentaire : les aliments séchés sont délicieux en plus d'être faciles à manger et à transporter.**

- Dossier Déshydrateur alimentaire sur *Maisonae*



m


Maisonae.FR/CUISINE

Un prochain achat cuisine ?  
Faites le bon choix parmi des  
centaines de produits !

Accueil / Autocuiseur / Seb - Clipso Chrono

## Seb - Clipso Chrono

Autocuiseur - Seb



L'autocuiseur Clipso Chrono du leader Seb, d'une cuve inox de capacité 8 litres, d'un poids total de 5 kg et de diamètre 26 cm, est l'autocuiseur idéal pour cuisiner facilement pour toute la famille, car il est pratique et polyvalent.

Cet autocuiseur Seb présente un fond diffusal avec triple épaisseur. Ce fond diffusal rend cet autocuiseur compatible avec toutes les sources de chaleur dont la plaque à induction. Le couvercle s'ouvre et se ferme facilement par système coulissant, facilitant l'usage de cet autocuiseur au quotidien.

[Acheter sur Amazon](#)

Les Plus

- Son minuteur intelligent
- Son application « Mon autocuiseur »
- Ses 2 vitesses de cuisson

Les Moins

- Son joint difficile à nettoyer

### Description et informations sur le Clipso Chrono

**En bref**

- Les plus et les moins
- Description et informations
- Caractéristiques

L'autocuiseur Clipso Chrono de Seb permet la cuisson de toutes sortes d'aliments. Il propose d'ailleurs deux vitesses de cuisson dont de la cuisson à feu doux et de la cuisson sous pression. Cet autocuiseur dispose de poignées rabattables pour un gain de place lors de son rangement. Ces