

*Betty Bossi*

# Produits séchés

en toute saison

---



Le coup de pouce gourmand

# Déshydrateur alimentaire «Premium»

Chère lectrice, cher lecteur,  
Nous vous félicitons d'avoir choisi le déshydrateur alimentaire «Premium». L'équipe développement produits Betty Bossi se met en quatre pour vous proposer des ustensiles de cuisine utiles et innovants avec la fameuse garantie de réussite Betty Bossi. Votre satisfaction est dès lors notre principal objectif. Nous sommes convaincus que le déshydrateur alimentaire «Premium» saura vous enthousiasmer. Et pour que vous puissiez vous lancer sans attendre, nous avons concocté d'épatantes idées de recettes.

Nous vous laissons au plaisir de sécher fruits et légumes à volonté.

Bien cordialement,



Tableau de séchage fruits	4
Tableau de séchage légumes/champignons	6
Barres aux abricots	8
Barres aux flocons d'avoine	8
Barres aux corn-flakes	10
Barres au sésame	10
Anneaux ananas-coco	12
Chips de légumes épicées	14
Sel aux herbes	16

Déshydrateur alimentaire «Premium» (n° d'art. 40226). Lave-vaisselle interdit. Avant la première utilisation, laver les grilles de séchage et les moule à barres à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle. N'utiliser ni détergent puissant, ni poudre à récurer, ni ouate d'acier.

# Mode d'emploi

---

## Mise en marche

Veillez consulter le mode d'emploi livré avec le déshydrateur alimentaire «Premium» pour des informations détaillées sur son utilisation et son nettoyage.

## Remarque concernant les temps de séchage indiqués

Le temps de séchage dépend fortement de la teneur en humidité, du degré de maturité et de l'épaisseur des fruits, légumes et champignons, ainsi que de l'humidité et de la température ambiantes. Le nombre de niveaux de séchage utilisés joue aussi un rôle. Les temps de séchage indiqués sont donc des valeurs approximatives.

**Conseil:** commencez par sélectionner le plus bref temps de séchage indiqué. Si les aliments ne sont pas encore secs une fois ce temps écoulé, vous pouvez prolonger la durée comme indiqué.

## Séchage

- Les aliments doivent être secs de part en part. Les fruits et les tomates doivent avoir une consistance souple à cassante, les légumes et les champignons doivent être bien durs et les herbes très friables.
- Contrôler l'humidité des aliments séchés peu après leur mise en boîte ou en bocal. Si de la condensation s'est formée, les aliments doivent être remis à sécher.

## Stockage et conservation

Après le séchage, bien laisser refroidir les aliments sur les grilles. Pour une qualité optimale, garder les aliments séchés dans des récipients hermétiques (p. ex. boîte, bocal à couvercle vissé) dans un endroit sec et à l'abri de la lumière.

**Conservation:** env. 6 mois. Exception: tomates séchées env. 4 mois seulement.

# Tableau de séchage fruits

Aliment à sécher	Préparation	Température	Durée
<b>Abricots*</b>	partagés en deux coupe vers le haut	60° C	16-18 h
<b>Ananas</b>	pelés, sans le cœur ligneux en tranches d'env. 8 mm	60° C	12-14 h
<b>Bananes*</b>	pelées en rondelles d'env. 8 mm coupées en quatre en long	65° C	7-9 h
<b>Figues</b>	partagées en deux coupe vers le haut	65° C	10-14 h
<b>Fraises</b>	en tranches d'env. 8 mm	65° C	7-8 h
<b>Framboises</b>	entières	65° C	13-15 h
<b>Kakis</b>	pelés en tranches d'env. 8 mm	65° C	7-9 h
<b>Kiwis</b>	pelés en tranches d'env. 8 mm	65° C	7-8 h
<b>Mangues</b>	pelées en tranches d'env. 8 mm	65° C	7-9 h
<b>Nectarines/ pêches*</b>	partagées en deux coupe vers le haut	65° C	17-20 h
<b>Papayes</b>	pelées en tranches d'env. 8 mm	60° C	7-10 h
<b>Poires*</b>	en quartiers d'env. 15 mm en tranches d'env. 8 mm	65° C	11-13 h 6-7 h
<b>Pommes*</b>	en quartiers d'env. 15 mm en anneaux d'env. 8 mm	65° C	10-12 h 6-7 h
<b>Prunes/ pruneaux</b>	partagés en deux coupe vers le haut	65° C	17-20 h
<b>Raisins, sans pépins</b>	partagés en deux coupe vers le haut	65° C	11-13 h

\* Plonger ces fruits env. 2 min dans de l'eau citronnée (2 c. s. de jus de citron pour 1 litre d'eau). Retirer, égoutter, éponger et mettre à sécher. Les fruits garderont ainsi leur belle couleur.



# Tableau de séchage légumes/champignons

Aliment à sécher	Préparation	Température	Durée
<b>Betteraves rouges</b>	pelées en tranches d'env. 8 mm	65° C	7-9 h
<b>Carottes</b>	pelées en tranches d'env. 5 mm	65° C	5-6 h
<b>Céleris-raves</b>	pelés en tranches d'env. 8 mm	65° C	7-9 h
<b>Champignons</b>	petits champignons entiers gros champignons en tranches d'env. 8 mm	50° C	6-8 h
<b>Courgettes</b>	en tranches d'env. 8 mm	65° C	5-7 h
<b>Haricots verts*</b>	entiers	55° C	9-12 h
<b>Patates douces</b>	pelées en tranches d'env. 1 mm (pour chips)	75° C	6-8 h
<b>Petits pois*</b>	écossés	65° C	10-12 h
<b>Poivrons</b>	partagés en deux, épépinés en lanières d'env. 8 mm	60° C	8-9 h
<b>Tomates</b>	en tranches d'env. 8 mm	60° C	5-7 h
<b>Tomates cerises</b>	partagées en deux coupe vers le haut	65° C	8-10 h

\* Cuire ces légumes env. 3 min dans de l'eau bouillante, retirer, plonger un instant dans un bain d'eau glacée. Égoutter, éponger et mettre à sécher.

Aliment à sécher	Préparation	Température	Durée
<b>Herbes aromatiques*</b> (p. ex. basilic, menthe, persil, romarin, sauge, thym)	en brins	50° C	2-4 h

\* Blanchir brièvement les herbes aromatiques dans de l'eau bouillante, retirer aussitôt, plonger un instant dans un bain d'eau glacée. Égoutter, éponger et mettre à sécher. Les herbes aromatiques garderont ainsi leur belle couleur.



# Barres aux abricots



20 min + 4 h de séchage



végétarien

Pour 16 pièces

**1 gousse de vanille**  
**50 g de beurre**  
**60 g de confiture d'abricot**  
**25 g de sucre brut**

Fendre la gousse de vanille dans la longueur, gratter les graines, porter à ébullition avec beurre, confiture et sucre en remuant de temps en temps. Éloigner la casserole du feu.

**60 g d'abricots secs**  
**140 g d'amandes moulues**  
**100 g de flocons**  
**5 céréales**  
**60 g de graines de tournesol**

Couper les abricots secs en petits dés, incorporer avec amandes, flocons et graines de tournesol. Répartir la masse dans les moules à barres, bien tasser. Placer les moules sur les grilles de séchage.

**Séchage:** env. 4 h à 75°C. Retirer, laisser refroidir dans les moules sur une grille.

**Pièce:** 142 kcal, lip 9 g, glu 10 g, pro 4 g

# Barres aux flocons d'avoine



20 min + 4 h de séchage



végétarien

Pour 16 pièces

**1 dl de sirop d'érable**  
**50 g de beurre**  
**30 g de sucre**

Porter le sirop d'érable à ébullition avec le beurre et le sucre en remuant de temps en temps. Éloigner la casserole du feu.

**80 g de noisettes**  
**60 g de canneberges séchées**  
**140 g de flocons d'avoine complète fins**  
**25 g de son de froment**  
**1 c. c. de cannelle**

Hacher les noisettes grossièrement, les canneberges finement, incorporer avec flocons d'avoine, son de froment et cannelle. Répartir la masse dans les moules à barres, bien tasser. Placer les moules sur les grilles de séchage.

**Séchage:** env. 4 h à 75°C. Retirer, laisser refroidir dans les moules sur une grille.

**Pièce:** 116 kcal, lip 6 g, glu 14 g, pro 2 g



## Conservation

env. 1 semaine dans une  
boîte hermétique

Barres  
aux abricots



Barres aux  
flocons d'avoine

# Barres aux corn-flakes

 20 min + 5 h de séchage  végétarien

Pour 16 pièces

---

**1 dl de sirop d'érable** Porter le sirop d'érable à ébullition avec le beurre  
ou de concentré de jus de poire (Birnel) et le sucre en remuant de temps en temps. Éloigner  
la casserole du feu.

**80 g de beurre**

**30 g de sucre**

---

**1 banane** Écraser la banane avec une fourchette. Hacher  
**40 g de mangue séchée** finement la mangue et les pistaches. Émietter  
**100 g de pistaches nature** grossièrement les corn-flakes dans un sachet en  
plastique à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. In-  
**140 g de corn-flakes**orporer le tout au sirop. Répartir la masse dans les  
moules à barres, bien tasser. Placer les moules  
sur les grilles de séchage.

---

**Séchage:** env. 5 h à 75°C. Retirer, laisser refroidir  
dans les moules sur une grille. Renverser les moules,  
démouler délicatement les barres en pressant.

---

**Pièce:** 133 kcal, lip 7 g, glu 18 g, pro 2 g

# Barres au sésame

 20 min + 4 h de séchage  végétarien  sans gluten  sans lactose

Pour 16 pièces

---

**60 g de miel liquide** Porter le miel à ébullition avec le sucre et l'huile  
**60 g de sucre** en remuant de temps en temps. Éloigner la casse-  
**1 c. s. d'huile de tournesol**role du feu.

---

**250 g de sésame blanc** Incorporer les graines de sésame et de tournesol.  
**30 g de sésame noir** Répartir la masse dans les moules à barres, bien  
**50 g de graines de tournesol** tasser. Placer les moules sur les grilles de séchage.

---

**Séchage:** env. 4 h à 75°C. Retirer, laisser refroidir  
dans les moules sur une grille.

---

**Pièce:** 158 kcal, lip 11 g, glu 9 g, pro 5 g

Barres au sésame

Conservation

env. 1 semaine dans une  
boîte hermétique

Barres aux  
corn-flakes

# Anneaux ananas-coco

---

 15 min + 12 h de séchage

 végétarien

 sans gluten

 sans lactose

Pour env. 360 g

---

**2 ananas**  
**1 c. s. de miel liquide**  
**1 c. c. de pâte de vanille**

Peler les ananas, retirer le cœur ligneux, couper les ananas en anneaux d'env. 8 mm d'épaisseur. Mélanger le miel et la pâte de vanille, en badigeonner les anneaux d'ananas.

---

**100 g de noix de coco râpée**

Verser la noix de coco râpée dans une assiette plate. Y passer les anneaux d'ananas, bien appuyer pour faire adhérer, répartir sur les grilles de séchage.

---

**Séchage:** env. 12 h à 60° C. Retirer, laisser refroidir sur les grilles de séchage.

---

**Conservation:** env. 4 semaines dans une boîte hermétique.

**30 g:** 78 kcal, lip 4 g, glu 9 g, pro 1 g



# Chips de légumes épicées



15 min + 6 h de séchage



végane



sans gluten



sans lactose

Pour env. 150 g

**3 carottes**

**1 betterave rouge**

**1 patate douce**

**1 panais**

Peler carottes, betterave, patate douce et panais. Émincer betterave, patate douce et panais à la mandoline dans la largeur en rondelles d'env. 2 mm d'épaisseur. Émincer les carottes à la mandoline dans la longueur en tranches d'env. 2 mm d'épaisseur.

**2 c. s. d'huile de colza**

**1 c. c. de romarin séché**

**1 c. c. de paprika mi-fort**

**½ c. c. d'ail en poudre**

**½ c. c. de piment**

**de Cayenne**

**1 c. c. de sel**

Mélanger dans un grand bol huile, romarin, paprika, ail en poudre, piment de Cayenne et sel. Ajouter les légumes, bien mélanger, répartir sur les grilles de séchage.

**Séchage:** env. 6 h à 75°C. Retirer, laisser refroidir sur les grilles de séchage.

## Suggestions

→ Plus les légumes sont émincés finement, plus les chips seront croustillantes.

→ Pour des chips moins piquantes, supprimer le piment de Cayenne.

**Servir avec:** dip aux fines herbes.

**Conservation:** env. 1 semaine dans une boîte hermétique. Les chips de légumes séchées sans huile épicée se gardent plus longtemps, soit env. 6 mois dans une boîte hermétique.

**30 g:** 118 kcal, lip 5 g, glu 15 g, pro 2 g



# Sel aux herbes

🕒 20 min + 2 h de séchage

🌿 végétarien ~~🌾~~ sans gluten ~~🥛~~ sans lactose

Pour env. 130 g

- |  |   |
|--|---|
| <p>1 citron bio</p> <p>1 bouquet de persil plat (d'env. 20 g)</p> <p>1 bouquet d'origan (d'env. 20 g)</p> <p>1 bouquet de romarin (d'env. 20 g)</p> <p>1 bouquet de thym (d'env. 20 g)</p> | <p>Prélever finement le zeste du citron à l'économe, répartir sur les grilles de séchage avec les brins de persil, origan, romarin et thym.</p> |
|--|---|

**Séchage:** env. 2 h à 50°C, jusqu'à ce que les herbes soient très friables. Retirer, laisser refroidir sur les grilles de séchage.

- |  |  |
|--|--|
| <p>120 g de gros sel marin ou de sel</p> | <p>Effeuillez les herbes aromatiques, les piler avec le zeste de citron dans un mortier ou les hacher grossièrement, mélanger avec le sel.</p> |
|--|--|

**Suggestion:** ce sel relève les mets (p. ex. légumes grillés, grillades, pommes de terre au four, salades) d'un arôme de fines herbes délicatement citronné.

**Conservation:** env. 6 mois dans un bocal hermétique.

