

Betty Bossi

Produits séchés

en toute saison



Le coup de pouce gourmand

Déshydrateur alimentaire, hauteur réglable

Chère lectrice, cher lecteur,

Nous vous félicitons d'avoir choisi le déshydrateur alimentaire à hauteur réglable. 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 à hauteur réglable 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, hauteur réglable (n° d'art. 25894). Lave-vaisselle interdit. Avant la première utilisation, laver les grilles de séchage et les moules 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 à hauteur réglable 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 |
|-----------------------------|---|-------------|------------------|
| Abricots* | partagés en deux coupe vers le haut | 65° C | 16-18 h |
| Ananas | pelés, sans le cœur ligneux en tranches d'env. 8 mm | 65° C | 12-14 h |
| Bananes* | pelées en rondelles d'env. 8 mm coupées en quatre en long | 70° C | 7-9 h |
| Figues | partagées en deux coupe vers le haut | 70° C | 10-14 h |
| Fraises | en tranches d'env. 8 mm | 70° C | 7-8 h |
| Framboises | entières | 70° C | 13-15 h |
| Kakis | pelés en tranches d'env. 8 mm | 70° C | 7-9 h |
| Kiwis | pelés en tranches d'env. 8 mm | 70° C | 7-8 h |
| Mangues | pelées en tranches d'env. 8 mm | 70° C | 7-9 h |
| Nectarines/ pêches* | partagées en deux coupe vers le haut | 70° C | 17-20 h |
| Papayes | pelées en tranches d'env. 8 mm | 65° C | 7-10 h |
| Poires* | en quartiers d'env. 15 mm en tranches d'env. 8 mm | 70° C | 11-13 h 6-7 h |
| Pommes* | en quartiers d'env. 15 mm en anneaux d'env. 8 mm | 70° C | 10-12 h 6-7 h |
| Prunes/ pruneaux | partagés en deux coupe vers le haut | 70° C | 17-20 h |
| Raisins, sans pépins | partagés en deux coupe vers le haut | 70° 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 |
|--------------------------|---|-------------|---------|
| Betteraves rouges | pelées en tranches d'env. 8 mm | 70° C | 7-9 h |
| Carottes | pelées en tranches d'env. 5 mm | 70° C | 5-6 h |
| Céleris-raves | pelés en tranches d'env. 8 mm | 70° C | 7-9 h |
| Champignons | petits champignons entiers gros champignons en tranches d'env. 8 mm | 55° C | 6-8 h |
| Courgettes | en tranches d'env. 8 mm | 70° C | 5-7 h |
| Haricots verts* | entiers | 60° C | 9-12 h |
| Patates douces | pelées en tranches d'env. 1 mm (pour chips) | 75° C | 6-8 h |
| Petits pois* | écossés | 70° C | 10-12 h |
| Poivrons | partagés en deux, épépinés en lanières d'env. 8 mm | 65° C | 8-9 h |
| Tomates | en tranches d'env. 8 mm | 65° C | 5-7 h |
| Tomates cerises | partagées en deux coupe vers le haut | 70° 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 |
|--|-------------|-------------|-------|
| Herbes aromatiques* (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 8 pièces

½ gousse de vanille
20 g de beurre
20 g de confiture
d'abricot
10 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.

30 g d'abricots secs
50 g d'amandes moulues
40 g de flocons
5 céréales
20 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: 107 kcal, lip 7 g, glu 8 g, pro 3 g

Barres aux flocons d'avoine



20 min + 4 h de séchage



végétarien

Pour 8 pièces

50 g de sirop d'érable
20 g de beurre
10 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.

30 g de noisettes
20 g de canneberges
séchées
70 g de flocons d'avoine
complète fins
¼ de c. c. de cannelle

Hacher les noisettes grossièrement, les canneberges finement, incorporer avec les flocons d'avoine et la 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: 92 kcal, lip 5 g, glu 13 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 8 pièces

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

30 g de beurre

10 g de sucre

½ banane Écraser la banane avec une fourchette. Hacher
30 g de pistaches finement les pistaches. Émietter grossièrement les
nature corn-flakes dans un sachet en plastique à l'aide
60 g de corn-flakes d'un rouleau à pâtisserie. Incorporer 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: 94 kcal, lip 5 g, glu 14 g, pro 2 g

Barres au sésame

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

Pour 8 pièces

20 g de miel liquide Porter le miel à ébullition avec le sucre et l'huile
20 g de sucre en remuant de temps en temps. Éloigner la casse-
½ c. s. d'huile de tournesol role du feu.

85 g de sésame blanc Incorporer les graines de sésame et de tournesol.
10 g de sésame noir Répartir la masse dans les moules à barres, bien
15 g de graines tasser. Placer les moules sur les grilles de séchage.
de tournesol

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

Pièce: 107 kcal, lip 8 g, glu 6 g, pro 3 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 65° 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>Effeuiller 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.

