

Assaisonnements déshydratés

1) *Fleur d'ail broyée déshydratée*

- Laver et sécher la fleur d'ail
- Broyer finement la fleur d'ail au robot culinaire et l'étendre sur les plateaux du déshydrateur
- Régler la température à 105 degrés F
- Déshydrater durant environ 12 heures

N.B. Des facteurs comme l'endroit où est placé le déshydrateur, la température ambiante et la grosseur des morceaux de fleur d'ail auront une influence sur la durée de déshydratation. L'important est que celle-ci soit totalement sèche.

Conservation : Plusieurs mois dans des pots hermétiques ou sous vide à l'abri de l'humidité.

Utilisation : Comme une ciboulette ou des flocons d'oignons. Dans les liquides comme les sauces, les soupes ou les bouillons. Ajouter aussi dans les préparations comme le riz, les omelettes, les purées de légumes, etc.

2) *Sel pur de fleur d'ail*

Pour obtenir un sel de fleur d'ail frais, très goûteux qui n'a absolument rien à voir avec ceux du commerce, il suffit de mettre une certaine quantité de fleurs d'ail broyées déshydratées dans le contenant d'un mélangeur à haute vitesse. J'utilise pour ce faire le contenant pour aliments secs de mon Vitamix. Mais un autre mélangeur ou le moulin à café peut également faire l'affaire. Ou encore et ce afin d'en faire ressortir les saveurs, écraser tout simplement la fleur d'ail déshydratée dans un mortier. De toutes ces façons, on obtiendra un sel de fleur d'ail très savoureux qu'on ajoutera un peu partout.

3) *Sel pur de fleur d'ail et sel ajouté*

Avec le sel de fleur d'ail, les possibilités de faire des assaisonnements et épices diverses sont multiples. Vous pouvez premièrement y ajouter du sel. Ajuster la quantité selon votre goût. Pour se faire, choisir un bon sel non chauffé, non raffiné, rempli de minéraux et d'oligo-éléments tel que le sel de mer gris ou le sel rose d'Himalaya.

4) *Sel de fleur d'ail aux légumes*

Au mélange de sel précédent, ajouter des légumes déshydratés et broyés de votre choix, obtenant ainsi un délicieux assaisonnement aux légumes.

N.B. Le céleri est très intéressant, car lorsque déshydraté, il a le goût et un grand pouvoir salant. On peut ainsi diminuer notre consommation et notre ajout de sel dans nos préparations.

5) *Assaisonnement à saveurs du monde*

Ensuite, on peut faire des variations illimitées à partir du sel de fleur d'ail. On peut ainsi créer, par exemple, des saveurs méditerranéennes, mexicaines, indiennes ou autres en ajoutant des épices typiques de chaque pays.