

La déshydratation

Cette section du recueil suscitera probablement davantage l'intérêt de ceux qui possèdent un déshydrateur. Du moins, ce sera plus facile pour eux d'atteindre les résultats. Mais à quelques différences, on pourra bien sûr y arriver dans un four conventionnel. On sélectionnera, dans ce cas, la plus basse température et on prendra soin de laisser la portière du four entrouverte afin de laisser évacuer l'humidité.

Quelques mots sur la déshydratation. Celle-ci consiste tout simplement à éliminer l'eau des aliments (source de putréfaction et de moisissure) afin de les assécher et ainsi prolonger leur conservation. Cette méthode de préservation des aliments est également très ancienne. C'est par le soleil que les peuples primitifs déshydrataient. Ils le faisaient pour les herbes, les racines, les fruits et aussi pour la viande. Heureusement de nos jours, il est plus facile de le faire et on peut s'y adonner à toutes les saisons avec la venue sur le marché des déshydrateurs électriques. Ces derniers nous permettent un ajustement de la température pour un séchage adéquat et uniforme.

À cet égard et afin de préserver le plus possible les aliments, leurs enzymes et vitamines, il est recommandé de ne pas dépasser les 105 degrés F. pour une très courte durée (1 heure environ) soi-disant sans altérer la qualité du produit. Ceci permet de diminuer le temps de déshydratation, mais aussi d'empêcher la fermentation dans le cas d'aliments très humides. Afin d'éviter ce désagrément, je conseille de diminuer la grosseur des morceaux ou l'épaisseur des aliments. Pour la fleur d'ail, il conviendra de tout simplement la hacher très finement au robot culinaire avant de la déshydrater.

La déshydratation de la fleur d'ail est très facile. Une fois déshydratée, elle nous permettra de faire de délicieux assaisonnements naturels et de très bons craquelins santé sans agents de conservation.