



base CUISINE

SÉCHAGE DES PLANTES

Il existe plusieurs méthodes pour garder vos plantes dans les meilleures conditions possibles . En effet, une délicieuse base culinaire si elle est bien conservée, une plante mal séchée peu devenir détestable au goût, voir même, à l'extrême, dangereuse si elle est par exemple "colonisée" par une moisissure toxique Revoyez donc les fiches LVC : "[sechage et sacs à herbes](#)" et : "[sechage vegetaux](#)".

INGRÉDIENTS:

Des fruits, légumes ou plantes du jardin + pour ceux qui le peuvent du sel fin

MÉTHODE:

Pour ne pas retrouver des pesticides divers dans vos "boulhons", tisanes et autres sauces n'utiliserez que des plantes que vous avez cultivées sans intrants , ou dont du moins vous avez pris soin de demander au propriétaire s'il n'avait pas traité son champ .

Pour les légumes et fruits n'utilisez que des légumes "bio", confirmés par votre fournisseur

Car en séchant toute plante voit se concentrer ses élément certes, mais l'on concentre aussi les mauvais produits de traitements . Il n'y a pas que ceux qui sont visibles mais aussi les produits "absorbés" par la peau et les produits "systémiques" qui "imbibent" les racines donc la plante

Vous ne devez utiliser que des plantes parfaitement saines . Rejetez systématiquement toute plante fanée, tachée ou envahie de prédateurs (insectes) comme de traces de maladie (mildiou, moisissures) ou des souillures comme la terre bien sûr mais aussi traces de produits de traitement ou autres .

VIEILLES MÉTHODES

DESSICCATION NATURELLE

La plus ancienne puisque c'est celle de la nature : le blé mûr reste sur le champ : Alors il sèche, la paille se sèche tandis que les grains s'ils ne sont pas récupérés avant leur chute tomberont en terre . C'est ainsi que les hommes des cavernes découvrirent la culture ! Les graines préservées à l'abri des intempéries germeront pour une nouvelle récolte l'an prochain

Le problème que connurent ces premiers agriculteurs est le même que le votre : conserver la plante, protéger les produits séchés .

Pour les graines il suffit de les isoler dans des silos bien clos à l'abri des prédateurs et de l'humidité . C'est ainsi que vous adopterez soit le bocal de verre parfaitement propre et stérile avec son bouchon à vis , soit les sacs à herbes de la vieille chouette pour les plantes herbacées, peu épaisses qui pourront finir de sécher à l'air à l'abri des insectes et des poussières

DESSICCATION PAR L AIR ET LA CHALEUR

Pour les fruits

Dans les pays chauds depuis la nuit des temps on utilise des produits séchés puisqu'ils sont ainsi plus légers , donc facilement stockables ou transportables .

Posés sur des claies on séchait les pruneaux (la prune d'Ente arrivée de Damas avec les croisés) depuis leur arrivée de terre sainte sur des paniers de lames de bois tressées en forme de "raquette" .

T.S.V.P --->>

La "queue" permettait de secouer le prunes pour les retourner lorsque qu'elles séchaient au soleil sur les toits de tuiles

En Espagne du sud on séchait encore les poivron sur des claies posées au sol dans ma jeunesse et les collines étaient toutes rouges de ces piments .

De même le piment, en pays Basque, était enfilé sur des cordes suspendues aux avant-toits des maisons sur les façades blanches La chaleur en se réverbérant aidait à sécher les piments au vent de l'Océan et de ses embruns Et on trouve encore du vrai "piment d'Espelette"!!!

Le problème est bien sûr la sécurité de l'ensoleillement et de la ventilation . Nos anciens rentraient les claies des pruneaux tous les soirs avant que le "serein" ne tombe, au plus tard au coucher du soleil . Et puis on eut l'idée d'aider la nature avec du feu ! Le four de "cuisinières" de Mamy et le four du boulanger lorsque le four refroidissait ça marchait mais il fallait une extrême surveillance pour avoir des produits réguliers . C'est ainsi que des fours , puis des étuves apparurent plus fiables grâce à la température constante

Voyez la fiche LVC : "sechage vegetaux".

Nous pouvons utiliser une méthode voisine : mettre les fruits dans de plateaux à claire-voie bien propres (genre des plateaux de champignons en plastiques il se nettoient très bien et résistent jusqu'à 45°/50° . Ils pourront donc passer au four à cette température . Il est judicieux de poser le fruits sur du papier-cuisson ou sur des tissus très légers (tulle de rideaux, toiles à beurre ...). Mais ATTENTION retourner souvent les fruits dont le jus risque de "couler" et de coller en séchant

Il est préférable de laisser le séchage quelques heures puis laisser refroidir avant de le remettre pendant quelques jours jusqu'à un résultat bien régulier

NB : Pour des fruits hyper secs (types baies et graines) très secs ils pourront être réduits en poudre pour les usages culinaires sans problème

ATTENTION les produits doivent être absolument secs pour ne pas avoir de soucis de conservation

Pour les herbes

C'est plus simple : faites des bouquets serrés au niveau de la queue par un noeud coulant double : le noeud se serrera avec le poids du bouquet au fur et à mesure que les tiges sécheront .



Pour pouvoir les mettre ensuite dans vos petits sacs de toile facilement ayez un très grand sac de plastique dans lequel vous mettez votre bouquet en le serrant avec les tiges vers vous . Vous pouvez alors couper la ficelle de l'attache et en tirant vers vous les tiges une par une avec votre main droite en enfermant le feuilles dans votre main gauche à l'intérieur du sac : les feuilles et branchettes fines resteront dans le sac . (manoeuvre inverses pour le gauchers évidemment!!)

A la fin vous verserez vos feuille sèches soit dans le sac de toile soit dans un bocal bien propre et bien sec fermé à fond par un bouchon à vis

NB : très sèches vos herbes pourront être réduites en poudre pour les usages culinaires sans problème mais là aussi des produits absolument secs pour ne pas avoir de soucis de conservation

MÉTHODES PLUS ACTUELLES

Les méthodes sans matériel particulier

T.S.V.P --->>

Toujours des fruits ou des plantes en parfait état bien entendu sans salissures, parasites et si possible exempts de produits chimiques ... Je me répète, je sais mais il vaut mieux trop le dire que l'oublier !

Avec les mêmes précautions que ci-dessus pour éviter aux fruits de coller vous obtiendrez de bons résultats

Vous pouvez utiliser sans problème votre four de cuisson électrique: sa chaleur est réglable et bien régulière . Pensez à laisser la porte légèrement entre-baillée avec un morceau de bambou vert par exemple Bien sûr si vous avez un four à chaleur tournante ou avec ventilation ça sera parfaitement adapté

Une super machine : le deshydrateur

Les machines sont plus ou moins perfectionnées mais pour un prix modique vous pourrez trouver un engin "basique" qui sera tout à fait pratique . En général il n'y a pas de modulateur de température . Un truc : récupérez un rhéostat sur un vieux lampadaire par exemple : en variant l' "arrivée" de l'électricité vous pourrez faire varier la température . Et le tour sera joué !

En effet, si vous le pouvez, jouez sur la température (qui ne doit pas être trop haute), si nécessaire prolongez la durée plutôt qu'une augmentation de la température



Un problème réel du deshydrateur est certes le coût d'utilisation mais pensez à vous servir de l'engin pendant la période nocturne où le courant est moins cher ! Puis vous rebrancherez le lendemain . Plus long mais économique . Pensez dans ce cas à fermer les trous du couvercle avec un tissu très fin pour éviter insectes et poussières

Un autre petit problème est le fait que vous ne pouvez mettre sécher ensemble par exemple des herbes fortement parfumées : le parfum de celles de "dessous" risquent de "fausser" celles si sécheront au dessus.

Ne mettez pas des plantes mélangées dans un même plateau : si une partie sèche plus vite que d'autres vous ne pourrez pas les "dispatcher" comme vous le souhaitez . Préférez une espèce par plateau, c'est plus simple à gérer

Stockage des produits secs :

ne stockez que des produits absolument secs pour ne pas avoir de soucis de conservation

Dans des bocaux avec couvercles à vis bien fermés , si les produits stockés sont bien secs la conservation est fort longue . Veillez en les goûtant de temps en temps

NB : Pour certains produits dont la couleur risquerait d'être altérée par la lumière, utilisez des bocaux en verre coloré .

Dans tous les cas vous pouvez stocker vos bocaux avec profit dans un placard fermé pour éviter toute mauvaises surprises ... mais vous vous priveriez aussi d'un coup d'oeil agréable



Pour les plantes entières utilisez vos sacs à herbes secs et propres voir fiche de LVC "sechage et sacs à herbes"

T.S.V.P --->>

Suspendus sous le plafond il n’y aura pas (en principe) de chute de poussières . Le tissu de coton ou de lin de vos sacs étant fin il décourage en principe les insectes au moins les mites alimentaires et le plus souvent les mouches qui sont peu attirées par ces odeurs . Et mettez donc quelques petits sacs de fleurs de pyrèthre séchées . Ca devient si facile : pas de mystère : les insectes fuient cet “insecticide” naturel !

Poudres de plantes :

Lorsque vos produits sont parfaitement déshydratés, vous pouvez les réduire en poudre ce qui très pratique pour les utiliser comme condiments

Soit en les pilant dans un mortier

Soit en utilisant vos moulins à herbes (voir fiche) “[le moulin de LVC](#)”

Dans tous les cas faite bien attention à sortir les éventuelles petites tiges par exemple ou de débris plus gros qui riqueraient d’être trop durs et désagréable lors de l’utilisation de la poudre

L’intérêt de ces poudres est qu’elles tiennent peu de place et qu’elles conservent très bien leurs qualités dans le temps pourvu que - toujours pareil- elles soient conservées sdans des bocaux bien fermé, sans aucune trace d’humidité

Réhydratation :

Si vous avez le temps, laissez le temps au temps : vaporisez le produit séché d’un peu d’eau (voir de “boulhons”, de jus de fruit, de vin, voir de lait) . Recommencez jusqu’à ce que le produit ait absorbé l’humidité . Il va “regonfler doucement et parfaitement

Sinon “baignez” le produit sec le temps nécessaire à sa réhydratation .

Parfois, il sera plus rapide de réhydrater le produit en le mettant dans un liquide et un “tour” au FAO . Ceci marchera particulièrement avec les fruits secs (abricots secs, pêches sèches, pruneaux, raisins ,etc...) ainsi que pour certains légume séchés (poivrons, oignons, tomates...),

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Toujours utiliser les morceaux les plus fins possibles et surtout bien réguliers pour assurer un séchage régulier

(note 2) Dans tous les cas, il faut éviter les brusques changements de températures qui “bloquent” le processus de séchage

(note 3) Dans le cas des légumes que les “avec” vont “poudrer” d’un peu de sel dans un sac à épices, le séchage sera plus rapide . Pour bien garder les parfums et les qualités des légumes “traités”, il ne faut surtout pas que les produits secs puissent être en contact avec de l’humidité qui se “fixerait” sur le produit. Stockez exclusivement dans des bocaux bien fermés avec bouchon à vis . Et ne laissez le bocal ouvert que pendant un minimum de temps nécessaire pour récupérer les produits que vous allez utiliser

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” : si on en a pas mis pour sécher les produits aucun problème !

Pour les “sans gluten”: si votre produit n’en contient pas il n’y en aura pas dans le produit séché

Pour les “sans sucre” même observation , si votre produit n’en contient pas il n’y en aura pas dans le produit séché . S’il y en a un peu, bien entendu le sucre va se concentrer dans le produit fini !!

Pour les “sans gras” Pas de problème particulier si le produit de base a séché normalement mais ATTENTION ces produits auront tendance à “rancir” donc consommez-les rapidement

et rappelez-vous

ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A !!