

# Les Fruits Partagés



Moisson Rimouski-Neigette

## LA DÉSHYDRATATION

### PRÉSENTATION

- Méthode de conservation par l'élimination de l'eau des aliments.
- Peut se faire au **four à très basse température**, au **déshydrateur** et même au **soleil** pour certains aliments.



### CONSERVATION

- Les aliments déshydratés se conservent **quelques mois à température ambiante**.
- Garder dans un **contenant hermétique** pour bloquer l'humidité.
- Possibilité de **réhydrater** certains aliments avant la consommation.

### ASTUCES CUISINE

- Utiliser une mandoline permet d'assurer une **coupe mince et uniforme des fruits et légumes**.
- Pour la **viande et le poisson**, respectez la **durée de séchage et la perte de poids recommandée** afin de consommer l'aliment en toute sécurité.
- Au four: utilisez une cuillère en bois pour **laisser la porte du four entrouverte** et ainsi éliminer l'humidité pendant le séchage
- Méthode idéale pour conserver ses surplus de  **fines herbes**.
- Réduisez les **fruits en purée** et faites-les sécher sur une plaque pour en faire des **rouleaux aux fruits!**

Référence: <https://zoneboreale.com/guide-bonnes-pratiques-de-conservation-de-transformation-aliments/>

Pour accéder à nos fiches recettes: [Moissonrimouski.org/les-fruits-partages/](https://moissonrimouski.org/les-fruits-partages/)