



Déshydrater en toute simplicité

17 recettes à réaliser avec votre déshydrateur Atacama

ANASTASIYA - WARMCOOK





Sommaire

Introduction

- 3 La déshydratation
- 4 À propos d'Anastasiya

Recettes Salées

- 6 Focaccia crue aux olives grecques
- 7 Buckwheaties
- 8 Gomasio au chou kale
- 9 Sel aromatisé
- 11 Chapelure
- 12 Chips de légumes
- 14 Les petits pains crus
- 15 Crackers à la pulpe de légumes
- 16 Tomates cerises sèches à l'italienne

Recettes Sucrées

- 18 Poudre d'amande recyclée
- 19 Cookies aux pommes crus
- 20 Granola cru
- 21 Cocosins
- 22 Crêpes crues à la crème de coco
- 23 Cuir de fruits
- 24 La cigale et la fourmi

LA DÉSHYDRATION

Le déshydrateur est une sorte de four mais bien plus léger ! Il sèche les aliments à basse température pour préserver tous les nutriments. L'utilisation d'un déshydrateur alimentaire est très polyvalente.

On peut simplement s'en servir pour sécher des aliments frais comme les fruits (chips de pommes, de pêche, tomates séchées), les légumes (champignons séchés, des aromatiques pour les tisanes).

Une fois trempés afin d'entamer une pré germination des aliments dans le but de les rendre plus digestes, et ainsi profiter de nutriments plus assimilables, on peut sécher à nouveau les aliments pour leur redonner une texture croquante, ferme, pour les apprêter de façon à obtenir des crackers, des cookies, pâtes à pizza, des fromages, des fonds de tartes...De la cuisine en somme, mais crue !



À PROPOS D'ANASTASIYA



Dans la plupart des cas, c'est moi derrière l'objectif de ce que vous voyez sur Instagram, Facebook et notre blog. C'est moi qui invente, prépare et teste toutes ces recettes sur moi ! Mon niveau de dévouement frôle la démente, ce n'est pas tout ! C'est moi qui casse les plumes dans la nuit noire devant ma bougie mourante pour vous écrire les articles au rythme exponentiellement accélérant de la vie moderne.

Je m'emballe?

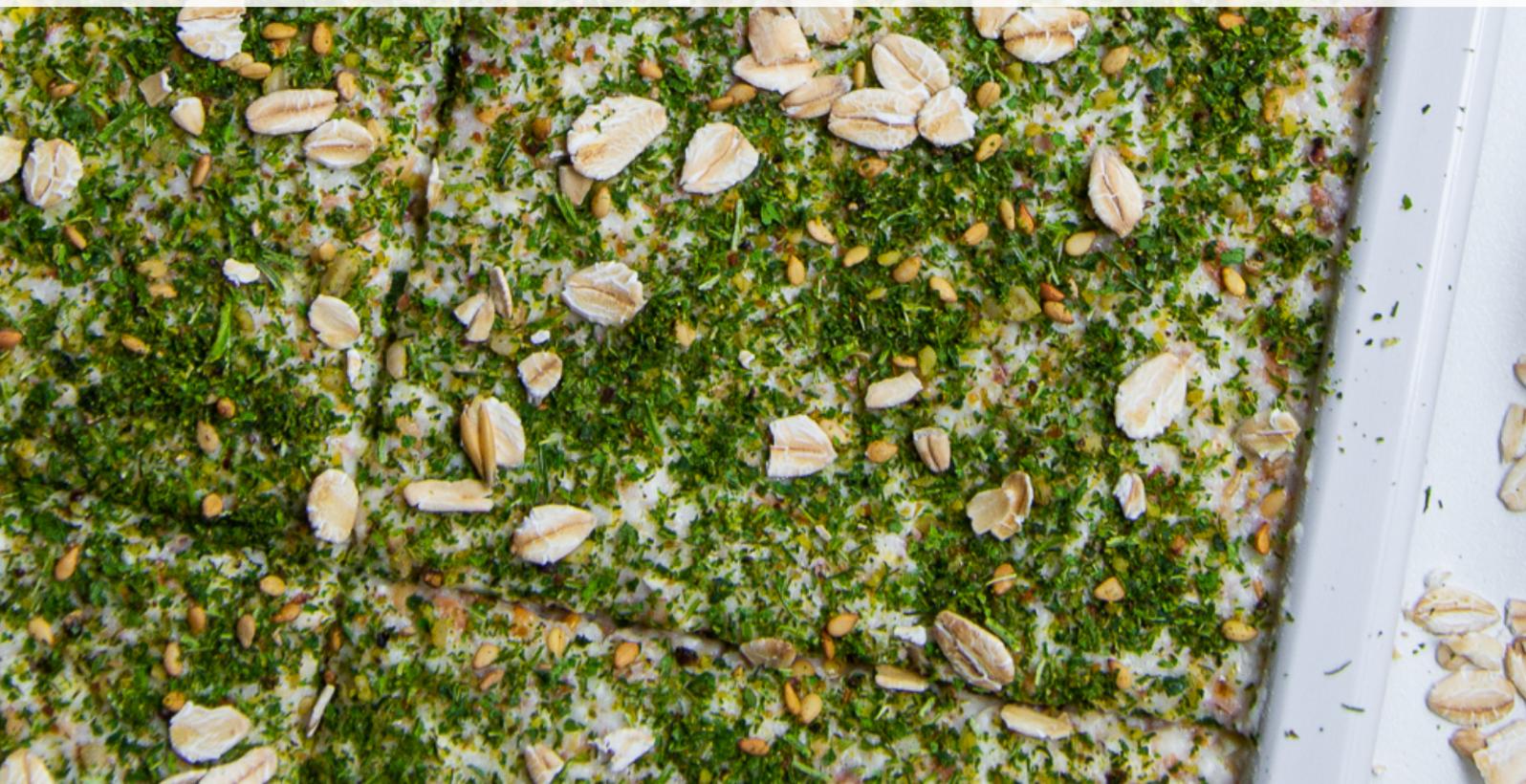
Yep. Je tape les articles sur mon ordi. Ok, je vous l'accorde, mon boulot n'est pas à plaindre, je fais ce qui me passionne : les recettes, les photos, les articles, j'apprends sans cesse, j'évolue vers les choses inconnues et tout ça en buvant des jus.

Pour vous dire que je me sens plutôt bien. C'est parce que je sais que mon équipe est toujours derrière moi et qu'on m'accorde la confiance et la liberté.

En bonus, je fais du yoga pendant ma pause déj, je crois que les dessins animés sont la meilleure invention de l'humanité, j'aime les chats, les enfants bavards et les gens ouverts et inspirants, je déteste le téléphone et la routine et je regrette de ne pas être devenue astrophysicienne, sinon comme disait M, «regrets are not professional».



Recettes Salées





FOCACCIA CRUE AUX OLIVES GRECQUES

Un véritable passe-partout, ou plutôt mange-par-tous, les non vegans et non crudistes les mangent avec beaucoup de plaisir ! Une alternative pour le pain sans remords, sans gluten, sans cuisson, elle est méga-healthy, crue, à base de graines germées et on peut le tartiner avec ce qu'on veut ! Un apéro, un encas, une casse-croûte, elle sera ce que vous voulez ! La portion est conçue pour un plateau d'Atacama Pro et Pro Deluxe (2,5-3 plateaux d'Atacama Cube).



USTENSILES UTILISÉS

[Déshydrateur Atacama Pro Deluxe](#)

[Vacuum Blender Kuvings](#)

[Un grand bol de travail Ecovitam](#)



DEGRÉS

42°



TEMPS DE SÉCHAGE

24 heures

INGRÉDIENTS

1 CàS de graines de lin (*Le lin peut être remplacé par les graines de chia, ou du psyllium. Avec les graines de chia on procède de la même manière qu'avec le lin*)

2 CàS de sarrasin CRU NON GRILLÉ

2 CàS de graines de tournesol

3 CàS de flocons d'avoine

1 CàS de sauce soja (*attention les olives sont très salées et le sel s'accroît avec le séchage!*)

1 CàC d'oignon séché en poudre
1/2 tasse d'olives grecques dénoyautées et hachées grossièrement

1/2 CàC de paprika fumé

1 CàS de persil haché

ÉTAPES

1. J-2 au soir faites tremper le sarrasin.

2. J-1 le matin, rincez-le soigneusement, laissez-le s'égoutter dans une passoire recouverte d'une assiette retournée pour qu'il ne sèche pas.

3. J-1 le soir vous devez apercevoir les petits germes. Vous pouvez le laisser germer encore pendant 24 heures.

4. J-1 le soir, faites tremper le lin.

5. Jour J : faites tremper les graines de tournesol pendant deux petites heures. Mixer les graines de lin avec leur mucilage dans un blender. Versez dans un grand saladier. Rajoutez le reste des ingrédients, mélangez bien et étalez sur un plateau de déshydrateur recouvert d'une feuille Teflex. Prédécoupez votre foccacia avec un couteau.

5. Séchez à 42°C pendant 24 heures, retournez à mi-séchage et enlevez la feuille Teflex.

6. Pour que les foccacias gardent leur croquant, conservez les sous vide ou dans un bocal fermé hermétiquement. Si les foccacias se ramollissent, vous pouvez leur donner un bref coup de séchage.



BUCKWHEATIES

Buckwheaties (ang. buckwheat sarrasin) est du sarrasin germé et déshydraté. Une recette d'une simplicité renversante, parce qu'elle est composée d'un ingrédient. Cet ingrédient, comme vous avez deviné, est le sarrasin. La seule chose qu'on lui demande est d'être cru, et pas grillé façon « kacha ». Le sarrasin grillé ne germe pas et c'est exactement ce qu'on envisage de faire avec lui. On va le faire germer, pour le rendre digeste et multiplier drastiquement son apport nutritif.



USTENSILES UTILISÉS

[Déshydrateur Atacama](#)

[Jeu de feuilles anti-adhésives](#)

[Kit de conservation sous vide Pika](#)



DEGRÉS

42°



TEMPS DE SÉCHAGE

5 à 8 heures

INGRÉDIENTS

Du sarrasin et c'est tout !

ÉTAPES

1. Pour faire germer le sarrasin, commencer par le faire tremper. Après 8 heures de trempage, rincez-le, laissez-le s'égoutter dans une passoire recouverte d'une assiette retournée pour qu'il ne sèche pas. Rincez-le deux fois par jour, le matin et le soir, pour éviter que les moisissures et les bactéries s'installent. Vous pouvez le laisser germer pendant 1, 2 ou 3 jours. À partir du moment où le germe est de 5mm, vous pouvez le consommer ou le déshydrater.

2. Déshydratez-le pendant 5 à 8 heures à 42°C étalé sur le plateau couvert d'une feuille anti-adhésive.



CONSEILS

En plus de le rendre croquant, la déshydratation est le seul moyen de le conserver ad infinitum tout en le gardant cru, avec ces enzymes actifs et son potentiel nutritionnel intact. Les enzymes, les éléments qui sont contenus dans les graines en germination et les plantes et qui permettent au corps d'assimiler sa nourriture, sont sensibles aux températures. Au-dessus de 42°C elles deviennent paresseuses. À 54°C leur efficacité est détruite.

Comment le consommer ? Au petit déjeuner, comme les céréales, avec les noix, fruits secs, miel, laits végétaux. Contrairement aux céréales, le sarrasin ne contient pas de gluten. Vous pouvez parsemer de sarrasin germé vos veloutés, vos salades, vos sandwiches, vos pâtisseries. Il est facile à vivre et cohabite aisément avec une grande variété d'aliments.

Comme tous aliments déshydratés, il vaut mieux conserver le sarrasin dans un bocal hermétiquement fermé ou, encore mieux, sous vide.



GOMASIO AU CHOU KALE

La nécessité est la mère d'invention, a dit Platon. En effet, l'invention des recettes a souvent la nécessité pour la mère et pour le père – le hasard. La nécessité de recycler les herbes aromatiques qui ont commencé à faire la tête et l'heureux hasard d'avoir les chips de kale et de champignons marinés au Choyu ont fait naître cette invention culinaire que je considère très réussie. Ce gomasio est divinement parfumé ! Utilisez-le comme un condiment pour raviver vos salades, sublimer vos soupes, égayer vos crackers et vos tartines.



USTENSILES UTILISÉS

Déshydrateur Atacama Pro Deluxe
Vacuum Blender Kuvings
Un grand bol de travail Ecovitam



DEGRÉS

42°



TEMPS DE SÉCHAGE

15 heures

INGRÉDIENTS

Une poignée de persil frais, ciselé
Une poignée d'aneth frais, ciselé
Une poignée de ciboulette fraîche, ciselée
Deux feuilles de kale, tiges prélevées, coupées
Une barquette des champignons de Paris, coupés en quatre
2 CàS de sauce Shoyu, Tamari ou sauce soja de votre choix
1 CàC d'huile d'olive
Une poignée des graines de tournesol
Une poignée de graines de sésame

ÉTAPES

1. Lavez, séchez et ciselez les herbes aromatiques.

2. Prélevez les tiges de chou kale et hachez-les grossièrement et mettez les dans un bol. Nettoyez les champignons, détaillez-les en lamelles et ajoutez-les aux feuilles de kale. Rajoutez le Shoyu avec l'huile aux légumes et mélangez pour bien les recouvrir.

Il ne faut pas avoir la main lourde sur le Shoyu, ni sur l'huile : c'est l'erreur-type des novices de déshydratation. L'eau disparaît, mais le sel et l'huile restent, et prennent le dessus ! Vos préparations, modérément salées ressortiront en marais salin. Donc la règle d'or est «Less is more».

3. Répartissez votre préparation sur les plateaux du déshydrateur recouverts des feuilles Teflex et séchez à 42°C pendant 15 heures minimum. Déshydratez-la complètement, si la préparation garde encore de l'humidité, n'hésitez pas à la laisser dans le déshydrateur quelques heures de plus. Vous ne pourrez pas la réduire en poudre homogène tant qu'elle n'est pas complètement sèche. En outre, sa conservation sera compromise puisque le milieu humide favorise la prolifération des bactéries.

4. Une fois qu'elle est complètement sèche, mixez la préparation sur la fonction Pulse d'un [blender](#) avec les graines de tournesol et la moitié des graines de sésame. Ensuite mélangez-la avec les graines de sésame entières et conservez soit [sous vide](#) soit dans un bocal hermétiquement fermé.



SELS AROMATISÉS

Les **sels aromatisés** : une multitude de possibilités, des tonnes de fun ! Une préparation friande des **restes**, qui transforme le recyclage en un processus **créatif** et **ludique**. Comme son nom laisse deviner, la base de cette préparation est le sel. Celui d'Himalaya s'y prête merveilleusement bien, il n'est pas très salé et sec. Au broyage ce sel permet d'obtenir une préparation poudreuse et friable et non collante qui a tendance de former une pâte autour des lames d'un blender.

Ceci dit, l'ajout du sel et un raccourci plutôt qu'une obligation. Vous pouvez tout à fait créer des mélanges aromatiques sans ajout de sel.

Les herbes aromatiques, les épluchures des légumes, l'ail, l'oignon, les zestes, la fibre des légumes restée après une préparation de jus peuvent aisément devenir stars de vos sels composés. De plus, déshydratés à basse température, ils garderont leurs propriétés et leur **actif enzymatique**.



USTENSILES UTILISÉS

[Déshydrateur Atacama Pro Deluxe](#)

[Vacuum Blender Kuvings](#)

[Un grand bol de travail Ecovitam](#)



DEGRÉS

42°



TEMPS DE SÉCHAGE

10 heures

RECETTE N°1



RECETTE N°2





RECETTE N°1

INGRÉDIENTS

Zeste de citron bergamote
Sel rose d'Himalaya
Poivre de Madagascar
Gingembre frais ou en poudre
Fenugrec

1. Séchez le zeste d'un citron bergamote à 42°C pendant une dizaine d'heures.
2. Insérez quelques baies de poivre de Madagascar, du gingembre (en poudre ou déshydraté par vous-même) et du fenugrec en poudre ou en graines dans votre blender.
3. Transvaser votre sel dans un joli bocal bien fermé.

La poudre verte dans le deuxième bocal n'est rien d'autre que les fibres éjectées de mon extracteur lors de la préparation du jus céleri-persil.

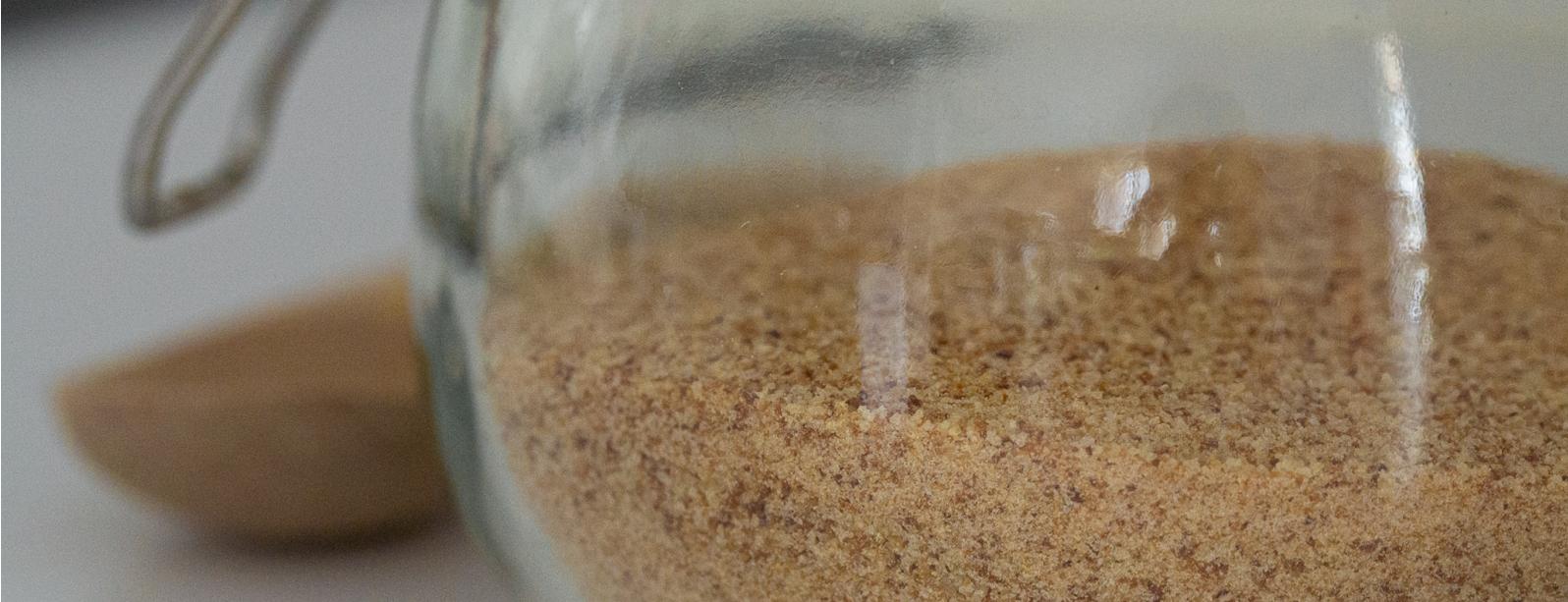
1. Récupérez les fibres, déshydratez-les à 42°C pendant une dizaine d'heures et réduisez-les en poudre avec la fonction Pulse de votre blender.
2. Ajoutez le reste des ingrédients : sel rose d'Himalaya, la poudre d'ail et d'oignon (achetée ou faite maison avec le même déshydrateur) et du fenugrec.

RECETTE N°2

INGRÉDIENTS

Fibres de persil et de céleri
Sel rose d'Himalaya
Ail ou poudre d'ail
Oignon ou flocons d'oignon séché
Fenugrec en poudre ou en graines

Cette recette est déclinable à l'infini et n'est pas particulièrement demandeuse : au centre de cette préparation sont des ingrédients de fortune. Créez, expérimentez, régalez-vous et offrez les bocaux de vos sels personnalisés à vos proches.



CHAPELURE

C'est un moyen de sauver le pain oublié de longue date. Cette demi-baguette qui traîne, qu'on peut couper qu'avec une scie circulaire est une candidate parfaite !



USTENSILES UTILISÉS

[Déshydrateur Atacama Pro Deluxe](#)
[Vacuum Blender Kuvings](#)



DEGRÉS

55°



TEMPS DE SÉCHAGE

24 heures

INGRÉDIENTS

Du pain dur qui traîne

ÉTAPES

1. Finissez son séchage au déshydrateur à 55°C pour être sûr que son cœur est aussi sec comme celui de votre ex.
2. Concassez la baguette grossièrement et réduisez en chapelure dans un blender à l'aide de fonction Pulse.
3. Passez la chapelure au chinois, les grosses miettes peuvent retourner au blender pour un autre tour de manège.
Conservez-la au sec, hermétiquement fermé ou sous vide. Utilisez-la comme une chapelure ordinaire. Sauf qu'elle est extraordinaire et ça réchauffe le cœur.





CHIPS DE LÉGUMES

Les chips de légumes colorées, pleines de nutriments, une véritable explosion de couleur !



USTENSILES UTILISÉS

[Déshydrateur Atacama Pro Deluxe](#)

[Jeu de feuilles anti-adhésives](#)

[Un bol de travail Ecovitam](#)

[Kit de conservation sous vide Pika](#)



DEGRÉS

50°



TEMPS DE SÉCHAGE

24 heures

ÉTAPES

1. Pour les faire il vous faut un déshydrateur réglé sur 50°C et une mandoline réglée sur 1mm (1mm50 max), ne vous aventurez pas dans la découpe manuelle avec une précision à l'œil. L'uniformité de la découpe et sa finesse, ce sont les mots d'ordre pour cette recette. Quels légumes ? Betterave (rouge, golden, Chioggia pour s'amuser avec les couleurs et varier l'apport nutritionnel), carottes, patate douce, courgette, concombre, radis, oignon...
2. Assaisonnez avec les épices de votre choix (ou du vinaigre de cidre/balsamique), salez (avec du tamari, Shoyu ou du sel) et ajoutez une goutte d'huile. Ayez une main légère sur l'huile, elle ne s'évapore pas avec de l'eau, vos chips risquent d'y baigner. Certains légumes rétrécissent vraiment beaucoup au séchage, et prennent une forme surprenante : les carottes sont devenues des fleurs oranges.
3. Je fais sécher les chips sur les feuilles anti-adhésives, parce que certains légumes collent. De plus, les feuilles protègent les plateaux de la marinade. Vos chips ne vont pas être aussi croustillantes comme les chips de pommes de terre de commerce, elles ne sont pas cuites dans l'huile. D'ailleurs, cette méthode ne convient pas aux chips de pommes de terre parce qu'elles restent crues. La pomme de terre crue est indigeste.
4. Conservez vos chips dans un récipient hermétique ou sous vide. Si elles se réhydratent, vous pouvez toujours leur redonner un coup de séchage au déshydrateur.



CONSEILS

Les chips coupées finement prennent beaucoup de place ! C'est pour cette raison que les grands déshydrateurs, tels qu'Atacama Pro ou Pro Deluxe s'y prêtent mieux. Si vous êtes un heureux propriétaire d'un Atacama Cube, commencez par les petites portions (1 légume ou même un demi-légume). Si, malgré tout, il vous en reste, laissez les légumes dans leur marinade sous couvert dans le frigo. Une fois que vos chips sont déshydratées, envoyez la deuxième portion.

Certains légumes doivent être blanchis dans l'eau bouillante avant d'être déshydratés, la pomme de terre en fait partie. Cette méthode est moins intéressante du point de vue nutritionnel. Les légumes suggérés ci-haut ne nécessitent pas de cuisson. Voici donc quelques suggestions d'assaisonnement qui peuvent être modifiées à votre guise.

CHIPS DE LÉGUMES RACINES

INGRÉDIENTS

Betterave (rouge, golden, Chioggia) / carotte / patate douce coupées en rondelles de 1mm à la mandoline
½ CÀC d'huile de chanvre/huile de sésame grillé
Une pincée d'oignon séché réduit en poudre
Une pincée de fenugrec en poudre
Une pincée de piment d'Espelette
1 CÀC de sauce Shoyu / Tamari

CHIPS DE CONCOMBRE, COURGETTES, NAVETS OU RADIS

INGRÉDIENTS

Concombre, courgettes, navets coupés en rondelles de 1,5 mm à la mandoline
1CÀS de vinaigre de cidre
½ CÀC d'huile d'olive
Une pincée d'aneth séché
Une pincée de ciboulette séchée
Une pincée de sel

CHIPS D'OIGNON ET DE CHAMPIGNONS

INGRÉDIENTS

Oignon
ou
4-5 gros champignons de Paris
½ CÀC de d'huile d'olive
1 CÀC de tamari
½ de CÀC de poudre d'ail
1 CÀC de jus de citron

POPCORN DE BROCOLI OU DE CHOU-FLEUR

INGRÉDIENTS

½ de petit brocoli
½ de CÀC de poudre d'ail
½ de CÀC de poudre d'oignon
1 CÀS de sauce soja
½ de CÀS de levure nutritionnelle
½ de CÀS de sésame réduit en poudre

CHIPS DE CHOU KALE

INGRÉDIENTS

6 feuilles de kale
½ de CÀC de moutarde forte
½ de CÀC d'huile de tournesol
Une pincée de sel



LES PETITS PAINS CRUS

Ces petits pains qui peuvent être déclinés en version salée et sucrée. Ils régaleront les adeptes de nourriture saine et crue mais pas que. Discrètement crus, faits de graines germées, ces pains sont une nourriture qui livre des tonnes de nutriments direct à nos cellules affamées ! Vos enfants les prendront pour le goûter et vos maris les grignoteront devant la télé. On n'a pas gagné la guerre contre la malbouffe, mais la bataille compte !



USTENSILES UTILISÉS

[Déshydrateur Atacama Pro Deluxe](#)
[Jeu de feuilles anti-adhésives](#)
[Vacuum Blender Kuvings](#)
[Un grand bol de travail Ecovitam](#)



DEGRÉS

42°



TEMPS DE SÉCHAGE

24 heures

INGRÉDIENTS

Étape 1

1 tasse d'okara d'amande (qui reste après la fabrication du lait d'amande) ou de poudre d'amande
1CàC de zeste d'orange séché en poudre ou fraîchement râpé
1 banane
2 figues
4 pruneaux dénoyautés
3 CàS d'eau
1CàS de sirop d'agave ou de miel
3 CàS de petit épeautre trempé pendant une nuit et germé pendant 24h

Étape 2

3 CàS d'amandes trempées (8-12h), concassées
3 CàS de cranberries
3 CàS de noix de Grenoble, trempées (4h), concassées
3 CàS de graines de tournesol, trempées (2h)

ÉTAPES

1. On met tous les ingrédients de l'étape 1 dans le blender et on mixe tout ça.
2. Dans un grand saladier on mélange les ingrédients de l'étape 2 avec la préparation du blender.
3. Étalez la préparation en une couche épaisse (7mm environ) sur un plateau du déshydrateur recouvert d'une feuille Teflex. Vous pouvez prédécouper les pains ou les former avec un emporte-pièce.
4. On sèche à 42°C pour garder les enzymes actifs.
5. Dans 15h, quand la préparation séchera, retournez et enlevez la feuille Teflex. Laissez les petits pains dans le déshydrateur encore pour une nuit de séchage. Ne les séchez pas à fond, gardez-les moelleux. Rangez-les au frigo dans un Parfait.



CRACKERS À LA PULPE DE LÉGUMES

Oui, c'est super méga hyper dommage de jeter la pulpe des légumes et des fruits après un passage à l'extracteur. Elle peut être utilisée de plusieurs façons. Si vous ne savez pas encore comment la réutiliser, congelez-la. Une réserve de pulpe congelée peut devenir une source de joie inespérée le soir où vous n'avez pas la force pour faire les courses. Aujourd'hui, je vais donc vous suggérer une idée de recette de crackers avec la pulpe des légumes que vous avez failli jeter.



USTENSILES UTILISÉS

[Extracteur de jus Kuvings \(figurant en pré-prod\)](#)
[Déshydrateur Atacama](#)
[Jeu de feuilles anti-adhésives](#)
[Kit de conservation sous vide Pika](#)



DEGRÉS

55° - croustillant extrême
42° - crus



TEMPS DE SÉCHAGE

24 heures

INGRÉDIENTS

Pulpe de carotte (betterave, potimarron, patate douce etc.) – 2 tasses
Pulpe d'une pomme épluchée et épépinée
1 poignée de graines de courge et de tournesol
1 poignée de graines de lin moulues ou trempées
1 poignée d'aneth ciselé
1 gousse d'ail écrasée
60g de parmesan râpé
1 CàC d'huile d'olive
Une pincée de sel
½ de CàC de paprika

ÉTAPES

1. Il faudra donc mélanger tous les ingrédients et étaler le rendu en une couche fine sur le plateau de séchage recouvert d'une feuille anti-adhésive.
2. Prédécoupez-les en carré ou rectangle. Parsemez de sésame et appuyez avec la paume de main pour les faire bien adhérer à la pâte.
3. Après une nuit de séchage retournez-les et enlevez la feuille anti-adhésive. Laissez sécher tant qu'il le faut pour que le résultat vous satisfasse. Sur ce, je vous souhaite bienvenu dans le monde merveilleux du recyclage et bonne dégustation de votre nouveau casse-croûte préféré.



CONSEILS

La pectine que contient la pulpe de la pomme et les graines de lin servent de liant pour que vos crackers ne tombent pas en miettes sur le chemin vers votre bouche. Les graines de chia (trempées ou moulues) ou le psyllium jouent le même rôle donc peuvent remplacer les graines de lin. Le parmesan peut être retiré si la version vegan vous plaît plus.



TOMATES SÉCHÉES À L'ITALIENNE

Quand vous aurez goûté aux tomates séchées « maison », vous ne pourrez plus faire marche arrière... Que ce soit la texture (tellement plus souple), la couleur (tellement plus belle), la saveur (tellement plus envoûtante, et de surcroît moins salée...), elles n'ont vraiment rien de comparable avec celles du commerce !

Cerise sur le gâteau, avec le modèle Atacama Pro vous pourrez faire sécher une soixantaine de tomates en une fois, et obtenir au final un énoooooorme bocal de tomates marinées. Vos salades et sandwichs de cet été n'en reviendront pas...



USTENSILES UTILISÉS

Déshydrateur Atacama Pro Deluxe



DEGRÉS

45°



TEMPS DE SÉCHAGE

45 à 48 heures

INGRÉDIENTS

Environ 7kg de tomates Roma pas trop grosses, de saison et mûres à point (*soit une soixantaine de tomates, mais cela peut légèrement varier en fonction de leur taille*)

Huile d'olive

3 gousses d'ail

5 brins de sarriette, d'origan, de thym ou de romarin

5 feuilles de laurier

Facultatif (mais recommandé):

8 gouttes d'huile essentielle

d'origan compact

Facultatif : 1 à 3 petits piments séchés

Sel fin

ÉTAPES

1. Découpez les tomates en deux. Les déposer, face bombée dessous, sur les six plateaux du déshydrateur, en salant légèrement le dessus au sel fin.

2. Programmez manuellement le déshydrateur sur 45°C pour environ 45 à 48H.

3. Surveiller de temps en temps, car selon les variétés de tomate, mais aussi leur grosseur et leur taux d'humidité, le temps de séchage peut légèrement varier.

4. Dès qu'elles ont atteint une texture un peu plus souple et moelleuse que le cuir, les mettre dans un grand bocal, en alternant avec l'ail et les herbes, éventuellement le piment. Mélanger les gouttes d'huile essentielle d'origan avec une tasse d'huile d'olive, verser dans le bocal, puis ajouter de l'huile jusqu'à ce que les tomates soient recouvertes.

À conserver de préférence au frais (tant que les tomates sont recouvertes d'huile, elles se conserveront ainsi des semaines !)



Recettes Sucrées





POUDRE D'AMANDE RECYCLÉE

L'okara d'amandes qui reste après la fabrication de lait d'amande n'est pas la fin en soi. Ne soyez pas pressés de l'envoyer dans la poubelle. « Rien ne se perd, tout se transforme » est une formule connue, mais peu pratiquée dans une société consumériste. Physiquement parlant tout est commencé par l'hélium et l'hydrogène... Si les forces universelles s'étaient arrêtées là, la vie n'aurait jamais vu le jour. Heureusement pour notre espèce, les lois universelles ne sont pas sujettes à la surconsommation, et sa conséquence destructrice – envoi aux déchets de ce qui peut être réutilisé.

Je suis fan de réutilisation. Parce que c'est bon pour la planète et éthique, parce que c'est économique, et parce que c'est une super gymnastique pour le cerveau ! L'okara d'amande donc peut être réutilisée dans vos recettes. Et si vous souhaitez la conserver, déshydratez-la et réduisez-la en poudre dans un blender. Cette poudre n'a pas le côté gras comme celle qu'on achète et elle est complète.



USTENSILES UTILISÉS

[Déshydrateur Atacama Pro Deluxe](#)
[Vacuum Blender Kuvings](#)
[Un grand bol de travail Ecovitam](#)



DEGRÉS

42°



TEMPS DE SÉCHAGE

10 heures

INGRÉDIENTS

Okara d'amande

ÉTAPES

1. Étalez l'okara d'amande sur un plateau de déshydrateur recouvert d'une feuille anti-adhésive.
2. Séchez à 42°C pendant 10 heures. L'okara doit être comme les chaussettes d'archiduchesse ! Broyez sur la fonction Pulse de votre blender. Voilà !



CONSEILS

Conservez-la hermétiquement fermée ou sous vide, comme tous les produits déshydratés. Utilisez-la pour vos crumbles, vos cakes et tout ce qui vous passera dans la tête.



COOKIES AUX POMMES CRUS

Cookies crus aux graines germées. Lis : sans cuisson, avec les enzymes actives et les superpouvoirs nutritionnels intacts. De quoi couper le souffle. Mais ce n'est pas tout : cookies zéro culpabilité : pas de graisses saturées, pas de sucres raffinés. Vous tenez encore debout ? Cookies aux graines germées : yaaaaa !!!!! Le stock des nutriments du quatrième millénaire ! Ils sont sans gluten, ils sont vegan. Bam ! Ils sont écolo et économiques : 2 ingrédients sont les produits de récup' d'autres préparations ! Whoa ! Et si vous êtes triste, ils vous chantent une chanson douce... Oui, c'est pas vrai, faut pas exagérer tout de même.



USTENSILES UTILISÉS

[Déshydrateur Atacama Pro Deluxe](#)

[Jeu de feuilles anti-adhésives](#)

[Vacuum Blender Kuvings](#)



DEGRÉS

42°



TEMPS DE SÉCHAGE

24 heures

INGRÉDIENTS

La pulpe de 4 pommes moyennes (*utilisées pour la préparation d'un jus*)
Une poignée d'okara d'amandes utilisées pour la préparation d'un lait d'amande
2 bananes mûres
200g de sarrasin cru trempé pendant 8 heures et germé pendant 24 heures
Une poignée de dattes dénoyautées ou 3 CàS de pâte de datte
1 CàC de cannelle moulue
Un petit verre d'eau

ÉTAPES

1. J-2 au soir faites tremper le sarrasin. Rincez-le soigneusement le matin, laissez-le s'égoutter dans une passoire recouverte d'une assiette retournée pour qu'il ne sèche pas.
2. J-1 le soir, Rincez-le encore une fois . À ce moment vous devez apercevoir les petits germes. Vous pouvez le laisser germer encore pendant 24 heures.
3. Mixez tous les ingrédients dans un blender sauf le sarrasin. Le sarrasin et la préparation du blender est à mélanger à la cuillère pour garder les graines entières pour le croquant.
4. Goutez et ajustez la sucrosité avec du miel ou du sirop d'agave, vos pommes pouvant être plus ou moins acides que les miennes.
5. Formez les cookies à la cuillère sur un plateau de déshydrateur recouvert de la feuille anti-adhésive. Séchez à 42°C pendant 24 heures.
6. Retournez les cookies pour quelques heures vers la fin de séchage pour que leur fond ne reste pas trempé.
7. Conservez sous vide ou dans un bocal hermétiquement fermé dans un coffre-fort dont le code est connu que par vous.



GRANOLA CRU

Granola c'est bon. C'est un constat simple. Inutile d'en faire des tonnes. Juste avec le lait d'amande. Juste avec un yaourt coco. Juste par poignées sous le couvert de la nuit directement dans la bouche. Oups, ça a sortie tout seul. Granola c'est le petit déj tout prêt. Les gens avisés (les mamans, ceux qui éteignent leur réveil 5 fois avant de sauter du lit en catastrophe) n'ont besoin d'aucun argument en plus. Granola est à la base des graines germées, sans gluten, peut être végétarien, si vous remplacez le miel par sirop d'agave ou un autre sucrant. Elle ne contient que ce que vous avez mis dedans (les ingrédients sains). Avec granola, vous pouvez varier à l'infini et vous amuser à varier les ingrédients et les saveurs.



USTENSILES UTILISÉS

[Déshydrateur Atacama Pro Deluxe](#)
[Jeu de feuilles anti-adhésives](#)
[Vacuum Blender Kuvings](#)



DEGRÉS

42°



TEMPS DE SÉCHAGE

12 heures

INGRÉDIENTS

La base de granola

1 tasse de graines de sarrasin germées
1/2 tasse de flocons d'avoine

Vous allez sucrer votre granola

avec 1-2 CàS de miel, du sirop d'agave / érable, de la mélasse ou du sucre coco etc.

Vous allez ajouter des épices

1/2 CàC de cannelle moulue
1/2 CàC de gingembre moulu

Vous allez ajouter

1 poignée de raisins secs pour la mâche
1 poignée de noix (trempées pendant 4 heures) concassées pour le croquant

ÉTAPES

1. Mélangez tous les ingrédients dans un grand saladier.
2. Étalez sur un plateau de déshydrateur recouvert d'une feuille anti-adhésive.
3. Réglez la température à 42°C et déshydratez pendant 12 heures au moins.
4. Conservez dans un récipient hermétique, de préférence sous vide.



CONSEILS

Pour faire germer le sarrasin, il faut le tremper pendant 8 heures. Ensuite rincer-le, laissez-le s'égoutter dans une passoire recouverte d'une assiette retournée pour qu'il ne sèche pas. Rincez-le deux fois par jour (le matin et le soir). Vous pouvez le laisser germer pendant 24, 48 ou 72 heures.

Vous pouvez ajouter des amandes et/ou les noisettes (trempées pendant 8 heures), les fruits séchés du commerce (dattes, figes, abricots, cranberries...) ou par vous-mêmes (bananes, pommes, poires...)



COCOSINS

That's the question. Ces biscuits crus à la base de sarrasin germé et de noix de coco vous aideront à passer à côté de la vitrine de votre pâtissier préféré la tête haute (et sans entrer). Croquants, ils ont de la mâche et un goût sublime ! Ces coco-biscuits peuvent être utilisés comme des fonds de tartelettes, nappés de glaçage de votre choix, mais ils sont top juste comme ils sont. Un grand gagnant de la nomination «**(Ma) découverte de l'année**», le sarrasin a tout pour plaire, naturellement sans gluten, hautement nutritif, d'autant plus germé, il apporte du croustillant agréable qui ne vous casse pas les dents. Un goût neutre, un coût modéré : il me réconcilie avec la vie. (Je rigole, on n'était pas fâchées). Le sarrasin contient de nombreux antioxydants, les vitamines, spécialement B et les minéraux : cuivre, fer, calcium, manganèse, phosphore et potassium. Vous avez retroussé vos manches ? Go !



USTENSILES UTILISÉS

[Déshydrateur Atacama Pro Deluxe](#)
[Jeu de feuilles anti-adhésives](#)
[Kit de conservation sous vide Pika](#)



DEGRÉS

45°



TEMPS DE SÉCHAGE

24 heures

INGRÉDIENTS

200g de sarrasin CRU NON GRILLÉ
1 CàS de graines de lin
Une poignée de raisin blanc sec
Une poignée de graines de tournesol
Une poignée de noix de coco râpées
Une poignée de noix de coco séchées en cubes, coupés en deux
2 CàS de sirop d'agave

ÉTAPES

1. J-2 au soir faites tremper le sarrasin.
2. J-1 le matin, rincez-le soigneusement, laissez-le s'égoutter dans une passoire recouverte d'une assiette retournée pour qu'il ne sèche pas.
3. J-1 le soir, rincez-le encore une fois. Vous pouvez le laisser germer encore pendant 24 heures en le rinçant le matin et le soir. Mettez à faire trempez le lin.
4. Jour J : faites tremper les graines de tournesol pendant deux heures. Mixer les graines de lin avec leur mucilage dans un blender en ajoutant un peu d'eau.
5. Versez dans un saladier. Rajoutez le reste des ingrédients, mélangez.
6. Couvrez les plateaux du déshydrateur de feuilles anti-adhésive. Formez les biscuits à l'aide d'un anneau pâtissier, tassez bien avec une cuillère.
7. Séchez à 45°C pendant 24 heures. Retournez à mi-séchage et enlevez la feuille. Conservez sous vide ou dans un récipient hermétiquement fermé.



CRÊPES CRUES À LA CRÈME DE COCO

Les « crêpes » crues, sans sucres ajoutés, fourrées à la crème de coco. Le duo indispensable de crusine inventive, blender-déshydrateur, a encore frappé ! Il vous donne l'eau à la bouche, ce désert sans culpabilité ?



USTENSILES UTILISÉS

[Vacuum Blender Kuvings](#)
[Déshydrateur Atacama Cube](#)
[Jeu de feuilles anti-adhésives](#)
[Spatule en silicone](#)



DEGRÉS

42°



TEMPS DE SÉCHAGE

10-12 heures

INGRÉDIENTS

Pour 6 crêpes

3 bananes
1 pomme
1 citron (jus)
1CàS de pulpe de noix de coco râpée
1/4 de betterave cuite ou
une poignée des fraises ou
framboises
4 pruneaux dénoyautés

Pour la crème coco

4 CàS de pulpe de noix de coco râpée
200 ml de lait de coco
1CàS de sirop d'agave

ÉTAPES

1. Épluchez les bananes, épépinez la pomme, coupez-les ainsi que la betterave. Placez tous les ingrédients dans la jarre de mixage de Vacuum Blender Kuvings, remettez le couvercle, fermez la cloche et actionnez le bouton Mixage automatique avec la mise sous vide.
2. Répartissez la préparation en 6 portions. Versez chaque portion sur les six plateaux du déshydrateur recouverts de feuilles anti-adhésives. Étaler les crêpes avec une spatule d'une manière uniforme. Elles doivent être de 5-6cm d'épaisseur.
3. Séchez à 42°C pendant 10-12 heures. Les crêpes doivent rester souples mais sèches au toucher. Elles doivent décoller facilement, être lisses et sans craquelures.
4. Pour faire la crème coco, mixez tous les ingrédients à l'aide du même bouton Mixage automatique avec la mise sous vide. Garnissez les crêpes avec la crème (1CàS par crêpe). Roulez la crêpe en serrant bien.
5. Placez les crêpes au congélateur pour une trentaine de minutes avant de servir pour que la découpe soit plus facile et que la texture de la crème soit plus dense. Conservez sous couvert au frigo.



CUIR DE FRUITS

Le cuir de fruits est un smoothie séché au déshydrateur. Les variations sont infinies. La seule exigence est de rendre votre smoothie onctueux, c'est cette onctuosité qui va se traduire en souplesse de vos cuirs. Une banane mure fait parfaitement le job. Un cuir de fruits est une sucrerie sans sucres ajoutés, riche en fibres qui réduisent son indice glycémique, sans gluten et totalement vegan.



USTENSILES UTILISÉS

[Vacuum Blender Kuvings](#)
[Déshydrateur Atacama Cube](#)
[Jeu de feuilles anti-adhésives](#)
[Spatule en silicone](#)



DEGRÉS
50°



TEMPS DE SÉCHAGE
Une nuit

INGRÉDIENTS

Les fruits que vous voulez transformer en bonbons !

ÉTAPES

1. Mettez vos fruits dans le Vacuum Blender. Il possède un atout indiscutable, il met la préparation sous vide avant de mixer, réduisant ainsi la perte des nutriments due à l'oxydation, rendant la texture plus lisse et la couleur plus intense.
2. Ensuite il suffit d'étaler la préparation sur les plateaux du déshydrateur recouverts des feuilles anti-adhésives et laisser sécher à 50°C toute une nuit.
3. Les cuirs doivent être secs au toucher mais souples. Ils doivent se décoller facilement des feuilles et avoir l'aspect de cuir, d'où leur nom.
4. Ils se gardent sous vide jusqu'à 6 mois, à défaut dans un film alimentaire pour éviter qu'ils sèchent.



CONSEILS

Vous pouvez « farcir » vos cuirs avec des fruits secs, de la crème coco, d'oléagineux, les découper en spaghetti, les transformer en bonbons. Maintenant vous savez tout, à vous de jouer!



LA CIGALE ET LA FOURMI

Malgré l'ambiance légèrement post-apocalyptique, je ne vous propose pas (encore) de sécher les insectes (ces protéines pures et abondantes qui contribueraient à réduire notre empreinte carbone). Je vous propose de jouer à la fourmi pendant cette période estivale qui arrive et amener à votre fourmilière de quoi vous réchauffer, de vous soigner, de vous revigorer pendant des longues soirées d'hiver.

Je vous propose de faire vos tisanes maison ! Allez cueillir sauge, thym, feuille de cassis, menthe, ortie, tilleul, verveine, les boutons de rose, camomille, citronnelle et plein d'autres délices qui poussent dans la nature. Créez vos mélanges originaux.



USTENSILES UTILISÉS

[Déshydrateur Atacama](#)



DEGRÉS

35°



TEMPS DE SÉCHAGE

Environ 24 heures

INGRÉDIENTS

Sauge
Thym
Feuille de cassis
Menthe
Ortie
Tilleul
Verveine
Boutons de rose
Camomille
Citronnelle

ÉTAPES

1. Lavez vos aromatiques et épongez-les délicatement avec un linge.
2. Détacher les feuilles des branches et les étaler sur les plateaux de votre déshydrateur en prenant soin de ne pas trop empiler les feuilles une sur l'autre.
3. Conserver dans un bocal hermétique ou sous-vide à l'abri de l'humidité et de la lumière.

