

TRAITEMENT DES ALIMENTS PAR SECHAGE OU DESHYDRATATION

Longtemps, le séchage au soleil est un des moyens utilisés pour conserver les aliments. Mais actuellement, il existe d'autres méthodes disponibles pour réaliser le séchage chez soi.

OBJECTIF DU SECHAGE DES ALIMENTS

L'objectif de cette technique est de provoquer l'élimination d'eau (déshydratation, dessiccation) de l'aliment (poisson, viande, légume, fruit, lait, céréale, purée de pomme de terre...) par une source de chaleur (four, soleil, séchoir à air chaud ventilé, à rayons infrarouges...) afin de diminuer l'humidité du produit, et ainsi ralentir les réactions enzymatiques et empêcher la prolifération microbienne.

COMMENT FAIRE SECHER LES ALIMENTS ?

➤ Séchage simple à l'ombre

Cette méthode ne nécessite aucun équipement spécifique. Il faut tout simplement que le temps soit chaud et sec : les herbes aromatiques peuvent être simplement placées à l'ombre, sur des grilles ou des plaques recouvertes de papier, dans une pièce bien ventilée, et retournées très régulièrement. Quant aux champignons ou aux piments, on peut les enfiler sur un fil que l'on accroche en hauteur.



Séchage de champignon

➤ Séchage au soleil

On sèche certains aliments comme les fruits, les viandes et les poissons en les étalant simplement au soleil après les avoir découpés en lamelles.



Pomme séchée



Poissons séchés

➤ **Séchage dans un appareil électrique appelé « déshydrateur alimentaire »**

Cet appareil est utilisé quand le temps est trop humide (saison de pluie). Il permet un séchage optimal grâce à un thermostat permettant de choisir la température et il a l'avantage de pouvoir être utilisé en toute saison, de jour comme de nuit grâce à un minuteur. Les aliments, disposés sur des plateaux empilés, sont séchés lentement, à une température douce, et un système de ventilation permet d'accélérer le processus.



Un deshydrateur alimentaire

A défaut de deshydrateur alimentaire, on peut utiliser un **simple four de cuisine** avec un thermostat réglé très bas et équipé du mode chaleur tournante (exemple : entre 40°C et 50°C pour les fruits et légumes ; entre 30°C et 35°C pour les herbes aromatiques).



Séchage de fruit

QUELS SONT LES AVANTAGES DU SECHAGE ALIMENTAIRE ?

- **Stockage facile des produits séchés** : pas besoin de congélateur ni de réfrigérateur car les aliments se conservent en général à température ambiante.
- **Préservation des vitamines et la totalité des minéraux**. Seuls les vitamines C et B sont partiellement détruites.
- **Préservation des saveurs** : le séchage n'a pas besoin d'un ajout d'autres produits comme le sel, le vinaigre ou le sucre.
- **Diminution du poids et du volume de l'aliment** ainsi les produits séchés occupent beaucoup moins d'espace que les produits frais ce qui facilite leur stockage.

COMMENT CONSERVER LES ALIMENTS SECHES ?

Les produits séchés sont conservés dans des boîtes plastiques ou bocaux en verre munis de couvercle et fermés hermétiquement, afin qu'ils ne réabsorbent pas l'humidité atmosphérique. On peut les stockés pendant 6 à 12 mois s'il ne se développe pas de moisissures. Si tel était le cas, cela signifierait que le séchage a été incomplet : écartez les morceaux qui s'abîment et recommencez le séchage.

