

# SIMÉO

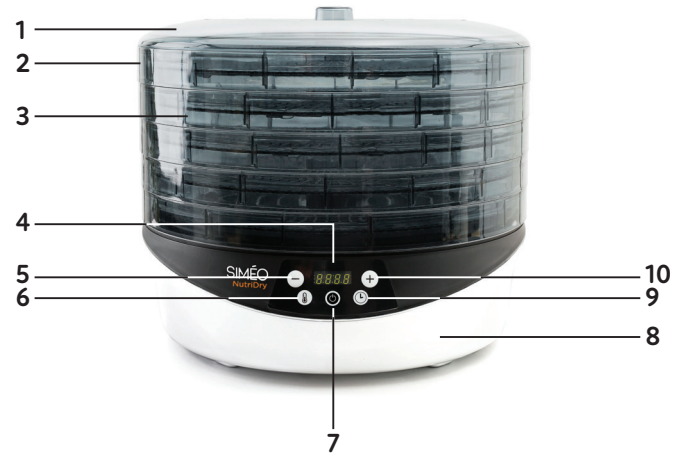
Déshydrateur **Nutridry**  
DRP500



Vous venez d'acquérir un produit de la marque Siméo. Ce dernier a été conçu avec soin et a été soumis à de nombreux tests de contrôle.

Nous vous remercions de la confiance portée à notre marque et souhaitons que cet appareil vous apporte entière satisfaction.

## DESCRIPTIF TECHNIQUE



1. Couvercle
2. Chambre de déshydratation
3. Plateaux de déshydratation (jusqu'à 8)
4. Ecran d'affichage LCD
5. Bouton -

6. Touche Thermomètre
7. Touche Marche/ Arrêt
8. Bac de récupération Corps de l'appareil
9. Touche Minuterie jusqu'à 48h et décompte

10. Bouton +
11. Feuille de cuisson NutriFlex (non représentée)
12. Feuille de cuisson FlowerFlex (non représentée)

## RECOMMANDATIONS DE SÉCURITÉ GÉNÉRALES

—

Nous vous demandons de lire très attentivement les instructions indiquées dans cette notice, car elles fournissent, entre autres, des informations importantes relatives à la sécurité d'installation, d'utilisation et d'entretien. Gardez votre notice, vous pourriez avoir besoin de vous y référer dans le futur.



- Respecter impérativement les consignes de sécurité, d'utilisation et de nettoyage de la présente notice. Tout non-respect de celles-ci annule la garantie.
- Cet appareil est uniquement destiné à un usage domestique. Il n'a pas été conçu pour être utilisé dans les cas suivants qui ne sont pas couverts par la garantie :
  - dans les coins cuisines réservés au personnel des magasins, bureaux et autres environnements professionnels ;
  - dans les fermes ;
  - par les clients des hôtels, motels et autres environnements à caractère résidentiel ;
  - dans les environnements de type chambres d'hôtes.

- Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés d'au moins 8 ans et par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou dénuées d'expérience ou de connaissance, s'ils (si elles) sont correctement surveillé(e)s ou si des instructions relatives à l'utilisation de l'appareil en toute sécurité leur ont été données et si les risques encourus ont été appréhendés. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- L'appareil ne doit pas être mis en fonctionnement au moyen d'une minuterie extérieure ou un système de commande à distance séparé.
- Prendre garde aux dangers potentiels en cas de mauvaise utilisation de l'appareil.
- L'appareil ne doit pas être immergé dans l'eau ou dans quelque liquide que ce soit.
- Les instructions complètes pour nettoyer en toute sécurité les surfaces en contact avec les aliments et l'ensemble de l'appareil sont précisées dans la rubrique « Nettoyage et entretien ».





- Il est recommandé d'examiner régulièrement l'appareil. Si le câble d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son service après-vente ou des personnes de qualification similaire afin d'éviter un danger.
- En cas de panne ou de mauvais fonctionnement ou si l'appareil est endommagé, ne pas l'utiliser. Il doit être réparé par un professionnel d'un Centre Services Agréé Siméo. Vous trouverez les coordonnées du Centre Services Agréé Siméo le plus proche de chez vous sur : [www.simeo.tm.fr](http://www.simeo.tm.fr)



- Débrancher impérativement le cordon d'alimentation de l'appareil dans les cas suivants :
  - S'il est laissé sans surveillance
  - Après utilisation
  - Avant tout nettoyage ou entretien
  - En cas de mauvais fonctionnement
- Ne brancher l'appareil que sur une prise avec mise à la terre répondant aux prescriptions de sécurité électrique actuellement en vigueur. Dans le cas où une rallonge serait nécessaire, utiliser une rallonge avec prise de terre incorporée et d'une intensité nominale suffisante pour supporter l'alimentation de l'appareil.

- S'assurer que la tension du secteur corresponde bien à celle mentionnée sur l'étiquette signalétique de l'appareil.
- Dérouler entièrement le cordon d'alimentation.
- Afin d'éviter toute surcharge du réseau électrique, ne pas brancher d'autres appareils sur le même circuit.
- Ne pas tirer sur le cordon d'alimentation ou sur l'appareil lui-même pour le débrancher.
- Ne pas manipuler l'appareil les mains mouillées.
- Placer l'appareil sur une surface plane, horizontale, sèche et non glissante.
- Veiller à ne pas mettre l'appareil au bord de la table ou du plan de travail pour éviter qu'il ne bascule.
- S'assurer que le cordon d'alimentation et toute éventuelle rallonge électrique ne soient pas disposés aux endroits de passage pour éviter tout basculement.
- Ne jamais déplacer l'appareil lorsqu'il est en fonction.
- Ne jamais utiliser l'appareil à l'extérieur.
- Ne pas utiliser l'appareil près d'un point d'eau.
- Ne pas placer l'appareil près d'une source de chaleur et éviter que le cordon d'alimentation touche une surface chaude.
- L'appareil doit être protégé du gel. Ne jamais le laisser dans une voiture en hiver, ou dans tout autre lieu soumis au gel, pour éviter tout endommagement.

## RECOMMANDATIONS DE SÉCURITÉ PARTICULIÈRES



- ATTENTION SURFACE CHAUDE.
  - Certaines parties de l'appareil deviennent chaudes lors de leur utilisation et le restent un certain temps après emploi. Veiller à ne pas les toucher pour éviter tout risque de brûlure.
- 
- Afin d'éviter tout risque d'incendie, utiliser l'appareil dans une pièce bien aérée et le poser sur un support non sensible à la chaleur et l'éloigner au moins de 20 cm de toute paroi. L'espace au-dessus et à l'arrière de l'appareil doit être dégagé.
- |   |  |   |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Utiliser cet appareil pour un usage exclusivement alimentaire.</li><li>• Ne pas utiliser l'appareil dans une pièce humide (salle de bain...).</li><li>• Ne jamais placer l'appareil à proximité ou sur une plaque de cuisson ni dans un four.</li><li>• Ne jamais utiliser des aliments</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>hors dimensions ou des aliments emballés. Retirer au préalable tous les papiers d'emballage, aluminium ou film alimentaire susceptibles de se trouver autour des aliments.</li><li>• Ne pas déshydrater des poudres fines qui pourraient se loger dans le ventilateur ou les ouïes d'aération.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ne jamais faire fonctionner l'appareil lorsqu'il est vide sauf en cas de préchauffage.</li><li>• Ne jamais introduire vos doigts ou tout autre corps étranger (cuillère, couteau...) dans les ouïes d'aération et plus particulièrement lorsque l'appareil est en fonction.</li></ul> |
|---|--|---|

- S'assurer que tous les éléments du déshydrateur soient correctement en place avant de faire fonctionner l'appareil.
- Ne jamais utiliser d'autres accessoires que ceux livrés avec l'appareil.
- Ne jamais utiliser la feuille de cuisson

silicone et le bac de récupération dans un micro-ondes ou un four traditionnel.

## AVANT LA PREMIÈRE MISE EN SERVICE

---

- Déballez l'appareil et retirez tous les sachets en plastique, cales, cartons et papiers qui protègent les différentes pièces.
- Conservez les éléments d'emballage.
- Ne laissez jamais les sachets en plastique à la portée des enfants.
- Retirez aussi les éventuelles étiquettes auto-adhésives suscep-

tibles d'être apposées sur l'habillage du produit ou tout autre éventuel feuillet d'information.

- Pour le nettoyage des différentes pièces de l'appareil, reportez-vous à la rubrique "Nettoyage et entretien".

## MISE EN SERVICE

**Les qualités et durées de déshydratation varient en fonction de nombreux facteurs : la température de l'air, l'humidité ambiante, le taux d'eau contenu dans les aliments, la taille des aliments...**

1. Posez votre appareil sur une surface plane, sèche et non glissante.
2. Enlevez les plateaux du déshydrateur et disposez-y les aliments préalablement traités et coupés.



### Remarques importantes

- Ne mettez qu'un seul type d'aliment par plateau.
- Disposez vos aliments côte à côte mais ne les superposez jamais.
- Si vous déshydratez des herbes ou aliments coupés en très petits morceaux, utilisez une feuille de cuisson pour éviter qu'ils ne tombent sur le plateau inférieur.

3. Superposez le nombre de plateaux souhaités.
4. Refermez le couvercle et branchez le cordon d'alimentation.
6. Allumez l'appareil en appuyant sur la touche Marche/Arrêt. Les plateaux de déshydratation se mettent de suite à tourner.



### A NOTER

Le paramétrage initial affiche une température de séchage de 50°C et un temps de séchage de 10 heures.

7. Appuyez sur la touche « Thermo-mètre » puis sur les touches « - » et « + » pour régler la température de séchage souhaitée. Le choix se fait de 35°C à 70°C par paliers de 1°C
8. Appuyez sur la touche «Minuterie» puis sur les touches «-» et «+»

pour régler la durée de séchage souhaitée. Le réglage se fait en commençant par les heures puis les minutes :

- Les heures de 1 à 48 heures par paliers de 1 heure
  - Les minutes de 10 à 50 minutes par paliers de 10 minutes
9. Une fois la durée de séchage écoulée, un signal sonore retentit.



### A NOTER

Vous pouvez à tout moment arrêter le séchage en appuyant sur le bouton «Marche/Arrêt». Les paramètres initiaux s'affichent alors à nouveau.

10. Vérifiez vos aliments :
- Si le séchage n'est pas complet, redémarrez un nouveau séchage.

- Si le séchage est complet, appuyez sur le bouton « Marche/Arrêt » et attendez la fin de la rotation des plateaux avant d'enlever le couvercle et récupérer les aliments déshydratés.
11. Débranchez le cordon d'alimentation.
  12. Laissez refroidir les aliments puis conservez-les dans des contenants adéquates (cf. Rubrique "Quels contenants choisir ?" page 25).

### Utilisation de la feuille NutriFlex et de la grille FlowerFlex

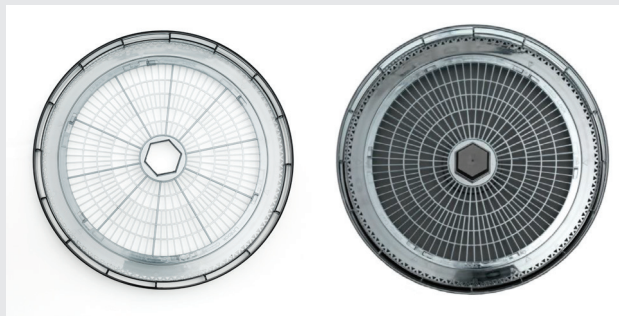
**La feuille NutriFlex** est idéale pour sécher les purées, les biscuits ou tous les aliments collants. Elle est lavable et réutilisable.

**La grille FlowerFlex** a été spécialement conçue pour le séchage délicat des herbes et des fleurs. Elle est également très pratique pour les fruits de petites tailles ou les découpes fines. Elle est lavable et réutilisable.

### Plateaux de déshydratation ajustables

Tous les plateaux du déshydrateur DRP500 sont ajustables. Il suffit de retirer le centre des plateaux pour pouvoir les superposer.

Pour cela, faites tourner l'intérieur de chaque plateau en décalant les flèches indicatives dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (sens « Unlock »). Pour remonter l'intérieur de chaque plateau, procédez à l'inverse dans le sens des aiguilles d'une montre (sens « lock »).



Vous pouvez ainsi faire lever du pain ou préparer des yaourts maison grâce à l'espace gagné en hauteur.



## NETTOYAGE ET ENTRETIEN

---

### REMARQUES IMPORTANTES

- Les opérations de nettoyage et d'entretien doivent être faites appareil débranché et complètement refroidi.
- N'immergez en aucun cas l'appareil dans l'eau ou dans quelque liquide que ce soit. Ne le lavez pas à l'eau courante.
- Assurez-vous que les plateaux soient bien secs avant de les réassembler.
- N'utilisez pas de produits chimiques ou de nettoyeurs abrasifs ou de laine d'acier pour nettoyer les différentes pièces de l'appareil.

## NETTOYAGE AVANT LA PREMIÈRE MISE EN SERVICE

---

1. Lavez le bac de récupération, les plateaux de déshydratation, le couvercle et les feuilles de cuisson avec de l'eau chaude savonneuse, rincez et séchez-les soigneusement.
2. Nettoyez le corps de l'appareil avec un chiffon doux et légèrement humide.

## NETTOYAGE APRÈS UTILISATION

---

Les opérations de nettoyage et d'entretien doivent être faites après chaque utilisation.

1. Nettoyez le bac de récupération, les plateaux de déshydratation, le couvercle et les feuilles de cuisson à l'eau chaude savonneuse, rincez et essuyez-les soigneusement.
2. Nettoyez le corps de l'appareil avec un chiffon doux et légèrement humide.

## RANGEMENT

---

Après nettoyage de l'appareil, rangez votre déshydrateur dans un endroit sec et propre.

# GUIDE DE DÉPANNAGE

Anomalies	Causes	Solutions
L'appareil ne s'allume pas.	L'appareil n'est pas sous tension.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vérifiez la présence de courant à la prise.</li> <li>- Vérifiez que le cordon d'alimentation soit correctement branché dans la prise secteur.</li> <li>- Sinon vérifiez le disjoncteur ou les fusibles de votre installation électrique.</li> </ul>
L'appareil ne chauffe pas alors qu'il est sous tension ou le ventilateur ne fonctionne pas.	La résistance ou le ventilateur sont défectueux.	Contactez le Service Relations Clientèles via l'adresse email indiquée au dos de la notice d'utilisation.
L'appareil surchauffe ou ne chauffe pas assez.	Le système de contrôle de température est défectueux.	Eteignez l'appareil et contactez le Service Relations Clientèles via l'adresse email indiquée au dos de la notice d'utilisation.
Les aliments ne sèchent pas.	Il y a trop d'ingrédients sur les plateaux.	Réduisez la quantité d'aliments.
	Les aliments se chevauchent.	Laissez un espace entre les aliments.
La déshydratation n'est pas homogène.	Les aliments ne sont pas tous coupés à la même épaisseur.	Coupez les aliments à la même taille, espacez les aliments sur le plateau.
	Il y a trop d'ingrédients sur les plateaux.	Réduisez la quantité d'aliments.
Des gouttes d'eau apparaissent sur la paroi.	Les aliments contiennent trop d'eau.	Réduisez la quantité d'aliments et augmentez le temps de séchage.
	Il y a trop d'ingrédients sur les plateaux.	Réduisez la quantité d'aliments.

## CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

---

Puissance : 500 W

Tension d'utilisation : 220-240 V~ 50-60 Hz

Poids : 3,160 kg

Dimensions : 350 x 330 x 290 mm

## ACCESSOIRES

---

Vous trouverez l'ensemble des accessoires de nos produits sur notre site : **[www.accessoires-electromenager.fr](http://www.accessoires-electromenager.fr)**

Toute utilisation de produits non recommandés par Siméo entraîne l'annulation de la garantie.

## DESTRUCTION DE L'APPAREIL

Merci de respecter les recommandations ci-dessous :

- Vous ne devez pas vous débarrasser de cet appareil avec vos déchets ménagers.
- Un système de collecte sélective pour ce type de produit est mis en place par les communes, vous devez vous renseigner auprès de votre mairie afin d'en connaître les emplacements.

En effet, les produits électriques et électroniques contiennent des substances dangereuses qui ont des effets néfastes sur l'environnement ou la santé humaine et qui doivent être recyclées.



Données et visuels non contractuels.  
Dans un souci d'amélioration constante du produit, certaines caractéristiques sont susceptibles d'être modifiées sans préavis.

## GARANTIE

---

- La garantie générale de l'appareil est de 2 ans et ne couvre que l'utilisation domestique de l'appareil.
- Sont exclus de la garantie :
  - les pièces d'usure,
  - les pièces amovibles ou mobiles endommagées suite à une mauvaise manipulation, une chute ou à un choc lors de leur manipulation, tels que le couvercle, les plateaux de déshydratation et le corps de l'appareil.
  - les appareils utilisés autrement qu'en fonctionnement normal dans la sphère privée.
- Le fabricant ne pourra être tenu responsable des dommages éventuels causés par un usage incorrect de l'appareil, non conforme au mode d'emploi ou par des réparations effectuées par un personnel non qualifié.
- Les réparations doivent être uniquement effectuées dans un des Centres Services Agréés de la marque.
- Pour tout renseignement :
  - pour la France : contactez le Service Relations Clientèles au +33 3 88 18 66 18 ou par email à [customer-support@lavafields.com](mailto:customer-support@lavafields.com)
  - pour la Belgique et le Luxembourg : contactez le Service Relations Clientèles au +32 71 12 14 88 ou par email à [support-be@lavafields.com](mailto:support-be@lavafields.com)
  - visitez également le site internet de Siméo : [www.simeo.tm.fr](http://www.simeo.tm.fr)
- La durée de la garantie débute à partir de la date d'achat d'origine. Il peut y être fait recours uniquement avec la présentation de l'appareil défectueux accompagné de la facture ou preuve d'achat.
- Conformément à l'article L111-2 du code de la consommation, la disponibilité des pièces de rechange, prévues pour un produit réparable est de 5 ans à partir de sa date de fabrication (information mentionnée sur le produit : numéro de lot ou de série).
- RAPPEL : pour toute intervention, il vous sera demandé de retourner le produit sous son conditionnement initial afin d'éviter tout dommage supplémentaire lié au transport. Nous vous invitons donc à conserver l'emballage d'origine dans son intégralité.
- Lieu de juridiction : Strasbourg.
- Les dispositions de la garantie ne sont pas exclusives du bénéfice au profit de l'acheteur de la garantie légale pour défauts et vices cachés qui s'applique en tout état de cause dans les conditions des articles 1641 et suivants du Code Civil.



# INITIATION À LA DÉSHYDRATATION

—

## LA PRÉPARATION DES ALIMENTS

Avant de vous lancer dans une recette, commencez par des préparations simples comme des rondelles, des quartiers de fruits ou de légumes par exemple.

### La découpe

Tout d'abord, retirez les parties non désirées : tiges, noyaux, graines, écorces ou peaux indésirables. Pelez les fruits si vous le souhaitez.

Ensuite, découpez des rondelles ou quartiers de la même épaisseur pour un séchage uniforme

- Pour un séchage rapide, optez pour une découpe fine (pas plus fin que 5 mm).
- Pour un séchage en grande quantité, réalisez des tranches plus larges d'1 cm d'épaisseur pour optimiser l'espace.

Pour la découpe des rondelles vous pouvez utiliser un bon couteau, mais le plus pratique est de s'équiper d'une petite mandoline japonaise. Choisissez des fruits

relativement fermes et frais pour faciliter le découpage.

Si vous souhaitez découper vos aliments en dés, veillez à ce qu'ils soient suffisamment gros pour ne pas passer à travers les grilles en séchant ou utilisez une feuille de séchage.

Les fruits et légumes à chair molle comme les tomates, les nectarines, les pêches, les cerises, les abricots et les raisins peuvent être simplement coupés en deux ou en quartiers.

Les baies ne nécessitent pas de découpe et peuvent être directement disposées sur une feuille de séchage ou une grille à maille fine.

### Le prétraitement anti-oxydation

Au contact de l'air, les fruits et légumes non-traités vont ternir ou brunir pendant

le processus de séchage. Si vous souhaitez préserver leur jolie couleur, vous pouvez les prétraiter pour prévenir leur oxydation.

### Le jus de fruit

Le jus de certains fruits comme l'ananas, le citron ou le citron vert (lime) est un antioxydant naturel. Pour une trempette de jus de fruit, mélangez une tasse de jus de citron dans 250 ml d'eau tiède et faites-y tremper vos aliments pendant 10 minutes.

Notez que ce type de traitement influence fortement le goût de vos aliments et leurs apportera une touche d'acidité supplémentaire. Cela fonctionne bien avec des aliments très sucrés comme la carotte, la banane, la betterave, la pomme, mais évitez de l'associer avec des fruits acidulés ou amers.

### **Le miel**

Un traitement classique dans les magasins pour les fruits séchés bios. Cela apportera de la douceur à vos fruits, mais aussi quelques calories supplémentaires. Pour une trempette de miel, dissoudre 1 tasse de sucre (ou de sirop de coco, d'érable, d'agave) dans 3 tasses d'eau chaude. Laissez tiédir le mélange, puis ajoutez 1 tasse de miel. Trempez-y les fruits un à un et retirez-les à l'aide d'une cuillère trouée. Bien égoutter avant de les disposer sur le plateau.

### **Le blanchiment à la vapeur douce**

Vous pouvez blanchir vos aliments à la vapeur pour prévenir l'oxydation. Le mieux est d'utiliser la vapeur douce afin de préserver un maximum les propriétés enzymatiques et nutritives de vos aliments.

Pour ce faire, utilisez le mode basse température de votre cuit-vapeur. Placez vos ingrédients dans le panier vapeur.

Quelques minutes suffisent. Puis plongez-les directement dans de l'eau froide pour stopper le processus de cuisson. Cette technique est idéale pour les légumes !

### **Le trempage**

Les oléagineux, les graines et les légumineuses renferment des nutriments en abondance... Des bonnes graisses pour certaines, des protéines pour d'autres, un concentré de vitamines en passant par une bonne dose de minéraux comme le magnésium, calcium et potassium, sans oublier les fibres.

Saviez-vous qu'il y a un moyen tout simple de les rendre encore plus bénéfiques ? Et oui, il suffit de les faire tremper dans l'eau !

Les oléagineux, les graines et les légumineuses contiennent des inhibiteurs d'enzymes qui empêchent leur bonne digestion. Ces inhibiteurs d'enzymes servent à protéger les noix et graines jusqu'à ce que les conditions

extérieures soient optimales pour la germination (assez de pluie et de soleil). Ces inhibiteurs disparaissent dès que ces conditions sont remplies.

Si vous souhaitez réaliser des gawrnola, des barres énergisantes, des crackers, des farines, des poudres énergisantes ou autres préparations à base de graines, d'oléagineux ou de légumineuses, il est préférable de les pré-tremper.

### **Les oléagineux**

Lorsqu'on les fait tremper, on désactive les inhibiteurs d'enzymes et le processus de germination peut commencer.

- Les enzymes s'activent et pré digèrent les noix.
- Le taux de vitamines augmente, tout comme le pouvoir d'assimilation du magnésium, potassium, calcium, fer et zinc.
- La quantité de graisse diminue.

Voilà pourquoi il est intéressant de tremper les fruits à coques, plusieurs heures et puis de les déshydrater à nouveau pour les conserver.

### **Les graines et légumineuses**

Tout comme les oléagineux, les graines et les légumineuses atteignent leur plein potentiel nutritionnel lorsqu'elles germinent. La germination transforme la graine et augmente son potentiel nutritif.

- L'eau réactive les enzymes présentes dans la graine qui va alors procéder à une prédigestion.
- L'amidon est transformé et plus simple à digérer.
- Le taux de vitamines et d'oligo-éléments augmentent.

### **L'assaisonnement**

Vous pouvez assaisonner vos aliments avec de l'huile parfumée, des épices ou des herbes aromatiques. Si vous ajoutez des épices :

- Il est conseillé de mélanger les épices à un corps humide, gras ou collant comme de l'huile, du miel, du sirop, du miso, etc. Comptez environ une cuillère à café d'huile pour 250 g de fruits ou de légumes.
- Attention : mieux vaut ne pas avoir la main trop lourde sur les épices. La surface de vos aliments se réduit au séchage, mais pas la quantité d'épices.

### **Le dressage / montage**

Une fois que vos ingrédients sont découpés, il faut les disposer sur les plateaux de votre déshydrateur. Voici quelques trucs et astuces, pour optimiser l'espace et le temps de séchage :

- Si vous avez prétraité vos aliments, retirez l'excès d'humidité avec du papier absorbant avant de les disposer sur les plateaux.
- Veillez à ce que les aliments découpés ne se chevauchent pas, cela nuit à

une déshydratation uniforme.

- Pour les préparations uniformes et liquides, poser une feuille de papier sulfurisé perforée au milieu ou une feuille NutriFlex réutilisable sur le plateau.
- Pour les herbes et les baies, posez une grille à maille fine FlowerFlex en silicone sur le plateau.
- Pour maintenir une bonne circulation d'air, au moins 10% de la surface du plateau de séchage doit rester libre.

## LE SÉCHAGE

### — Quelle est la durée d'un cycle de séchage?

Vous trouverez le temps de séchage de la majorité des ingrédients dans les tableaux de déshydratation (p. 67). Ces tableaux sont à titre indicatif, car le temps de séchage dépend de plusieurs facteurs.

- Tout d'abord l'humidité ambiante. Vous pouvez vérifier le taux d'humidité du jour de votre région en consultant la météo. Plus ce taux se rapproche de 100% plus il faudra du temps pour sécher vos aliments.
- Dans un second temps, observez la nature de l'aliment que vous séchez et sa teneur en eau. La teneur en eau d'un fruit ou d'un légume peut varier selon la saison, les précipitations, mais surtout en fonction de leur maturité.

- Pour terminer, la découpe des aliments vous permet d'optimiser la durée du séchage. Plus votre découpe sera fine et plus la déshydratation sera rapide. Pour cela équipez-vous d'une mandoline.

A vous de diminuer ou d'augmenter le temps de séchage de quelques heures selon les conditions que vous rencontrez. N'ayez pas peur d'expérimenter.

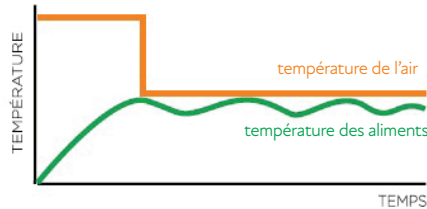
La durée et l'intensité du séchage sont assez personnelles et dépendent surtout de votre goût. Très rapidement, vous trouverez votre séchage optimal.



### Quelle est la température idéale pour préserver les nutriments ?

Tout d'abord, il est important de bien distinguer la température du four de celle de l'aliment. Lorsque l'air chaud circule dans les aliments, l'humidité est évaporée de la surface des aliments, ce qui crée un effet de refroidissement qui maintient la température des aliments plus froide que la température de l'air. Gardez à l'esprit que l'indicateur de température représente la température de l'air et non celui des aliments.

Au début du processus de déshydratation, la température des aliments est 6 à 10 °C plus basse que la température de l'air, en raison des effets de l'évaporation. La température des aliments se rapprochera de celles du four (1 à 3 °C d'écart) seulement au bout d'une à deux heures selon la découpe ou l'épaisseur de la préparation.



Afin de se débarrasser des germes et de désactiver les micro-organismes responsables de la dégradation des fruits et légumes, nous vous recommandons de débiter le programme de séchage à 60 – 63 °C. Pour les adeptes de l'alimentation vivante, pas de panique ! A 63 °C dans le four, la température au cœur des aliments humides ne dépasse pas 47 °C, valeur idéale pour préserver la qualité crudité.

Ce début de séchage à température moyenne permet également de stopper l'oxydation et d'accélérer le processus de séchage en amenant plus rapidement les aliments à la température adéquat. Comptez une à deux heures à 60 °C.

Vous pouvez ensuite continuer le séchage à une température plus basse pour

préserver les enzymes et les nutriments.

De manière générale, nous recommandons :

- Fleurs : env. 35 à 40 °C
- Herbes : env. 40 °C
- Pâtisseries : 40 à 50 °C
- Légumes : 50 à 55 °C
- Fruits : 55 à 60 °C
- Viandes, poissons : 65 à 70 °C

### Autres moyens de vérifier le séchage de vos préparations :

- Les légumes correctement séchés doivent être secs et cassants
- Les fruits correctement séchés doivent être racornis et souples
- Les champignons correctement séchés doivent être racornis jusqu'à être cassants
- Les herbes correctement séchées doivent être friables

À la fin du séchage, laissez l'air chaud à l'intérieur jusqu'à ce qu'il refroidisse naturellement. Une fois arrivé à température ambiante, vous pouvez retirer les aliments des plateaux.



## LA CONSERVATION

—

Les aliments déshydratés se conservent plus longtemps que les aliments frais, mais cette période de temps n'est pas infinie. Les aliments déshydratés ne possèdent pas d'agents de conservation comme la plupart des aliments du commerce. Ces aliments ont donc une période de conservation limitée qui dépend de plusieurs facteurs.

### **Le type d'aliment et son niveau de déshydratation**

Certains aliments se conservent mieux que d'autres tout simplement grâce à leurs composants. Par exemple, les aliments riches en sucre ou en graisse résistent plus facilement aux bactéries et à l'humidité que d'autres qui se transforment facilement en véritable éponges et deviennent plus propices à la prolifération des bactéries.

Vous pouvez optimiser la conservation de vos aliments déshydratés en respectant bien le niveau de déshydratation du produit.

N'hésitez pas à observer le résultat au milieu et un peu avant la fin du programme. Pour ce faire, ouvrez le NutriDry et analysez la texture de l'aliment. Vous pouvez consulter ces informations dans le tableau de déshydratation (p.67).

Avant d'emballer vos aliments déshydratés, veillez à ce qu'ils soient complètement refroidis (autrement, ils pourraient produire de la vapeur et développer de la pourriture). Si vous souhaitez les emballer pour une conservation très long terme, attendez 1 semaine environ.

## **Les conditions atmosphériques**

### **L'humidité**

Le développement des bactéries dans les aliments dépend directement du taux d'humidité qu'ils contiennent. Tous les éléments nutritifs et les enzymes des aliments que vous avez précieusement préservés sont un vrai festin pour les bactéries ! Avec le temps, il ne restera plus que leurs déchets.

Pour préserver les aliments déshydratés de l'humidité, utilisez des récipients bien hermétiques. Le mieux est de les stocker bien au sec (évittez donc la cave).

### **L'air**

L'oxygène de l'air autour de la nourriture contribuera à l'oxydation des huiles, des lipides, des vitamines et des enzymes contenus dans les aliments déshydratés. Pour ralentir le processus de rancidité, vous pouvez également utiliser des contenants étanches ou sous vide.

### **La chaleur**

Les bactéries préfèrent les milieux chauds et humides. Vous pouvez donc optimiser la durée de conservation de vos aliments déshydratés au réfrigérateur ou congélateur si ceux-ci sont correctement protégés de l'humidité.

## QUELS CONTENANTS CHOISIR?

### Les bocaux en verre hermétique

Les bocaux en verre avec couvercle hermétique (type weck) sont idéaux pour préserver les aliments déshydratés de l'humidité et des petits insectes. Veillez à les entreposer à l'abri de la lumière.

### Les sachets étanches

Une alternative économique et pratique qui protège les aliments de l'humidité et en partie de l'oxydation. Vous pouvez les stocker dans des boîtes en métal à café ou à biscuit pour les protéger de la lumière. Emballez les morceaux séchés par petites quantités afin que vous puissiez tout consommer après l'ouverture de l'emballage.

### Les sacs scellés et boîte de conservation sous-vide

Pour conserver les aliments déshydratés, l'emballage sous vide est la méthode idéale. Puisqu'avec la déshydratation nous avons retiré toute l'humidité, le scellage sous vide gardera l'humidité à l'écart et empêchera la formation des bactéries. De plus, retirer l'air empêchera la rancidité causée par l'oxydation. Les aliments déshydratés se conserveront jusqu'à 20 fois plus longtemps dans des emballages sous vide que dans d'autres contenants étanches.



## LA DÉGUSTATION

---

Les aliments déshydratés s'intègrent facilement à votre alimentation de tous les jours. Ils peuvent être consommés comme en-cas ou vous pouvez les incorporer à votre repas comme condiment ou topping. Ce n'est pas tout, vous pouvez aussi les réhydrater pour les cuisiner.

### Dégustation directe

Vous pouvez déguster vos aliments déshydratés tels quels en pétales ou en morceaux. Ils agrémentent facilement n'importe lequel de vos plats comme un potage, une salade, une purée, une viande ou un poisson. Un petit plus vitaminé qui surprendra vos papilles et donnera du peps à tous vos plats.

Les aliments déshydratés friables peuvent également être transformés en poudre. Vous obtiendrez un exhausteur de goût 100% naturel pour aromatiser vos sauces et autres mets.

Pour terminer, ce sont de délicieux en-cas faciles à transporter et à déguster où que l'on soit. Veillez tout de même à modérer votre consommation. Ces en-cas déshydratés sont légers uniquement au sens propre. En réalité, ce sont de vraies petites bombes énergétiques, car tout y est concentré, les vitamines, les minéraux et les calories aussi. Quelques bouchées vous apporteront toute l'énergie nécessaire pour repartir du bon pied.

### La reconstitution

Réhydrater vos aliments déshydratés, c'est un vrai plus dans la cuisine ! Des aliments correctement séchés se réhydratent très bien.

Ils conservent une grande partie de leurs arômes, saveurs, minéraux et vitamines. Il existe différentes méthodes pour qu'ils retrouvent leur taille initiale. Il est important de ne pas ajouter de sucre, de sel ou d'épices pendant les 5 premières minutes.

### **Immersion à l'eau froide**

Placez les aliments secs dans un plat et recouvrez-les d'eau. Laissez gonfler une à deux heures.

### **Immersion dans l'eau chaude**

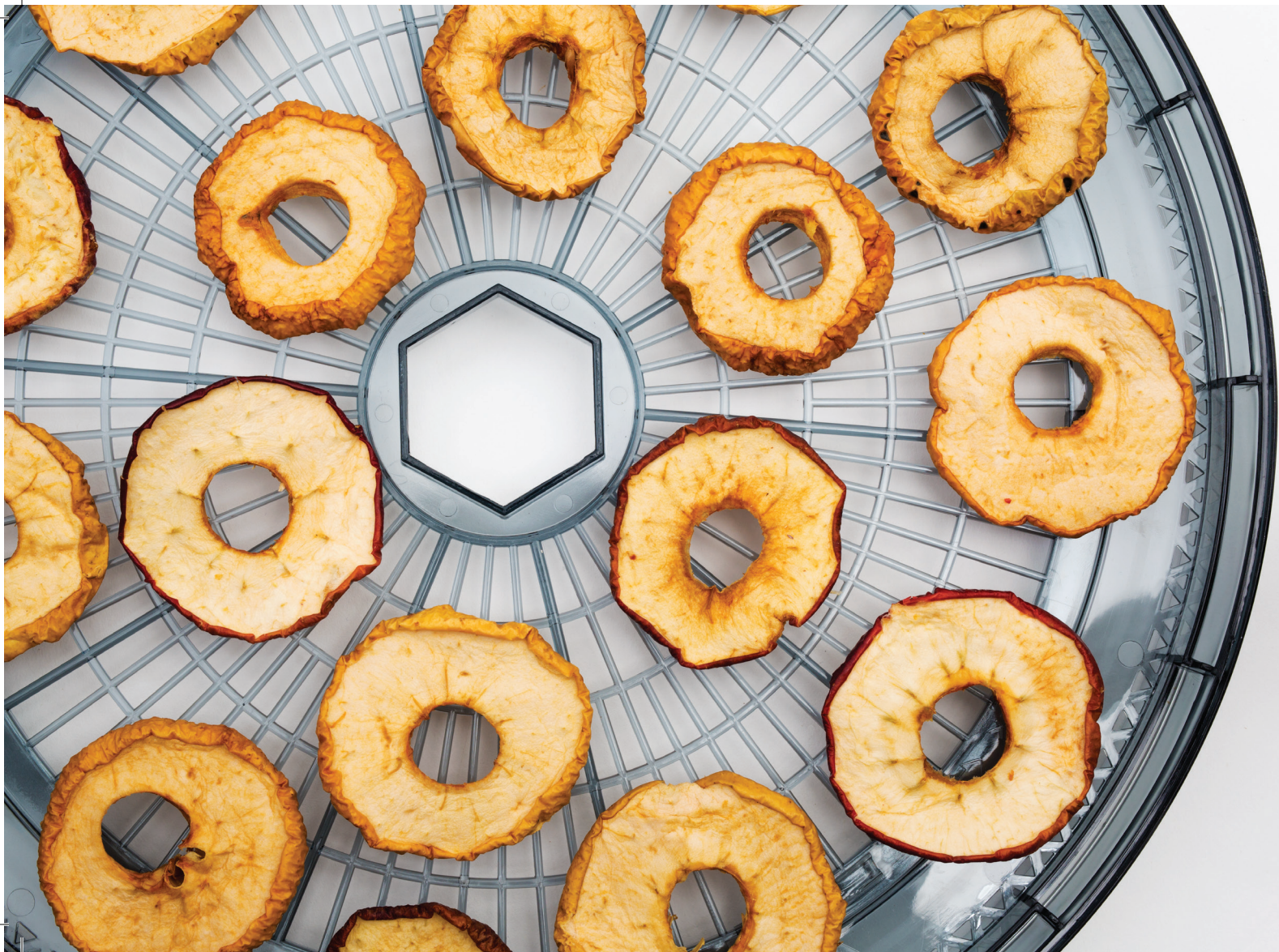
Attention, on parle d'eau chaude, mais pas bouillante. Il serait dommage de ruiner des heures de séchage en détruisant toute la vitalité de vos aliments déshydratés avec de l'eau trop chaude.

Pour cette méthode, nous vous recommandons d'utiliser une bouilloire à température variable. Vous pouvez alors sélectionner la température de 50 ou 55 °C et réhydrater rapidement (5 à 20 minutes) vos ingrédients avec de l'eau chaude tout en préservant leurs atouts nutritionnels.

### **Réhydratation à la vapeur**

Préchauffez votre cuit-vapeur à basse température (60 °C). Pendant ce temps, placez les aliments déshydratés dans un bol et couvrez avec de l'eau froide ou tiède. Dès que le cuit-vapeur est chaud, posez ce bol directement sur le panier vapeur et refermez. Observez la réhydratation des aliments. Dès qu'ils ne gonflent plus du tout c'est qu'ils se sont bien réhydratés.







# RECETTES

---

DÉSHYDRATER TOUT SIMPLEMENT

LES CUIRS DE FRUITS

LES CROQUANTS

LES PÂTISSERIES

LES POUDRES

YOGOURT

CHARQUIS

HERBES ET FLEURS

# DÉSHYDRATER TOUT SIMPLEMENT

## CHIPS DE CHOU KALE

PRÉPARATION : 15 MIN | SÉCHAGE : 12 HEURES

Cette recette de chips ne nécessite pas de découpe à la mandoline. Elle est très simple à réaliser et peut se décliner avec d'autres légumes feuillus comme de la salade du chou frisé. Les légumes feuillus frisés sont idéaux, car les petites ondulations des feuilles retiennent mieux l'assaisonnement qu'une surface lisse.

### Ingrédients

- 300 g de chou kale
- ½ mangue fraîche
- 1 poivron rouge
- 1 c.à.s. de purée de noix de cajou ou de tahin
- 4 c.à.s. de graines de tournesols
- Le jus d'un citron
- ½ c.à.c. de curcuma
- ½ c.à.c. de paprika fumé
- 1 pincée de sel

### Étapes

Nettoyez les feuilles de chou, et retirez les tiges (nervure centrale) et coupez-les en morceau de taille moyenne.

Mixez le reste des ingrédients dans un blender jusqu'à l'obtention d'une petite sauce. C'est votre assaisonnement !

Mélangez les feuilles de chou et votre assaisonnement dans un saladier. Malaxez bien le tout pour incorporer l'assaisonnement de manière homogène et ramollir les feuilles de chou.

Disposez les feuilles de chou assaisonnées sur une feuille NutriFlex afin que l'assaisonnement ne s'écoule pas entre les plateaux.

Laissez déshydrater à 40 °C pendant 12 heures.

## CHIPS D'AUBERGINES

PRÉPARATION : 2H30 | MARINADE : 30 MIN | SÉCHAGE : 20 HEURES

L'aubergine séchée et habillée d'épices a un petit air délicieux de bacon grillé. L'aubergine crue n'est pas très digeste. Pour la rendre plus digeste, le mieux est de la faire dégorger avant de la déshydrater.

### Ingrédients

- 1 ou 2 aubergines (500 g)
- Gros sel de mer
- 1 c.à.s. de tamari
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.s. de purée de datte
- 1 c.à.c. d'épices barbecue

### Étapes

Nettoyez les aubergines et retirez le pédoncule. Coupez-les en lamelles 3 à 5 mm d'épaisseur à l'aide d'une mandoline.

Disposez les lamelles dans un plat et saupoudrez-les de gros sels. Empilez les lamelles et veillez à ce qu'elles soient toutes en contact avec le gros sel. Laissez dégorger pendant 2 heures.

Pendant ce temps, préparez la marinade en mélangeant le reste des ingrédients dans un récipient.

Une fois que les aubergines ont dégorgé, jetez le jus, puis rincez-les à l'eau claire pour éliminer le sel. Essorez les lamelles au maximum.

Disposez les aubergines dans un plat et faites pénétrer la marinade. Laissez mariner à

température ambiante pendant 30 minutes.

Jetez l'excès de marinade et disposez les aubergines sur des feuilles NutriFlex pour éviter que la marinade ne s'écoule sur les plateaux.

Laissez déshydrater pendant 20 heures à 47 °C en retournant les chips d'aubergines à la moitié du temps de séchage (10h).

## COURONNE DE POMME DE NOËL

PRÉPARATION : 15 MIN | SÉCHAGE : 8 HEURES

Ces douceurs déshydratées peuvent être préparées à l'automne, la saison des pommes, en prévision des longues soirées d'hiver. De vraies petites bouchées de réconfort à partager sans modération pour oublier le froid des fêtes de fin d'année.

### Ingrédients

- 3 pommes type Jonagold ou Gala
- 1 c.à.c. de cannelle en poudre
- 1 pincée de gingembre en poudre
- 1 pincée de clou de girofle en poudre
- 1 pincée d'étoile anisée en poudre

### Étapes

Lavez les pommes, conservez la peau et retirez le cœur de la pomme à l'aide d'un vide-pomme ou d'un couteau.

Découpez la pomme en lamelle de 3 à 5 mm d'épaisseur à l'aide d'une mandoline pour former des anneaux.

Disposez les couronnes de pommes sur les plateaux du NutriDry. Dans un bol, mélangez les épices et saupoudrez-en sur les couronnes de pommes.

Laissez déshydrater pendant 8 heures à 47 °C.

## POP-CORN DE CHOU-FLEUR AU ZAATAR ET À LA FLEUR D'ORANGER

PRÉPARATION : 15 MIN | SÉCHAGE : 10 A 12 HEURES

Les fleurons de chou-fleur se ratatinent jusqu'à se transformer en délicieux petite bouchée pleine de saveur. A savourez lors d'une soirée télé !

### Ingrédients

- 1 chou-fleur
- 1 c.à.c. de Zaatar (mélange d'épices libanaises)
- 1 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.c. de miel
- 1 c.à.c. tahin
- 1 c.à.c. d'eau de fleur d'oranger
- 1 c.à.s. de jus de citron

### Étapes

Otez les fleurons et réservez la tige du chou-fleur pour une soupe.

Lavez les fleurons de chou-fleur et disposez-les dans un saladier.

Dans un petit bol, mélangez le reste des ingrédients jusqu'à obtenir une sauce homogène.

Versez la sauce sur les fleurons de chou-fleur et mélangez jusqu'à incorporation complète de l'assaisonnement.

Disposez les fleurons de chou-fleur sur une feuille de séchage NutriFlex afin que l'assaisonnement ne s'écoule pas sur les plateaux inférieurs.

Laissez déshydrater 10 à 12 heures à 47 °C.

## BANANES SÉCHÉES

PRÉPARATION : 15 MIN | SÉCHAGE : 12 HEURES

En se déshydratant, les rondelles de bananes se transforment en délicieux petits caramels fondant à souhait. Succulent pour accompagner une tasse de café. Les bananes mi-séchées sont aussi très pratiques pour sucrer vos préparations mixées (energy ball ou smoothies). A utiliser comme des dates medjool.

Découpez les bananes en rondelles d'1 cm d'épaisseur et disposez-les sur le plateau du NutriDry.

Déshydratez pendant 12 heures à 45 °C.

Ces bananes se conservent quelques jours dans un récipient hermétique au réfrigérateur.

## TOMATE MI-SÈCHES

PRÉPARATION : 5 MIN | SÉCHAGE : 12 HEURES

Cette technique de séchage permet de concentrer les saveurs des tomates. Vos tomates fades prennent alors le véritable goût des tomates du sud mûries au soleil.

Découpez les tomates en quartiers et disposez-les sur les plateaux. Côté peau sur le plateau pour éviter que le jus des tomates ne s'écoule à travers le grillage. Saupoudrez les tomates d'herbes de Provence ou d'épices de votre choix.

Laissez déshydrater pendant 12 heures à 45 °C.





## LES CUIRS DE FRUITS

Les cuirs de fruits se confectionnent tout simplement à partir d'une purée de fruits crus que l'on étale sur une feuille de NutriFlex, et qu'on laisse sécher pendant quelques heures au déshydrateur.

Sa texture unique nous ouvre les portes de la créativité culinaire.

### Le matériel

- Un blender puissant : cet appareil est essentiel pour réduire les fruits et légumes en fine purée.
- Une feuille NutriFlex qui se dépose directement sur le plateau. Pratique pour décoller facilement le cuir.
- Un couteau à palette ou une spatule pour répartir la préparation de manière lisse et uniforme sur la feuille NutriFlex.

### La sélection des ingrédients

#### Quels types de fruits peut-on utiliser ?

Vous pouvez utiliser à peu près tous les fruits pour faire du cuir, en revanche certains offrent peu de consistance. C'est le cas des fruits rouges et des kiwis. Ajoutez alors de la mangue et de la banane à votre purée pour consolider le cuir.

Attention, si vous utilisez des pommes ou des poires il est conseillé de les transformer en compote. Sinon leur chair farineuse rend le cuir trop cassant. Une cuisson douce à la vapeur apportera plus de souplesse.

#### Et le cuir de légumes ?

Il est également possible de faire du cuir de légumes, mais il faut y ajouter du sucre (30 à 50 g) pour les rendre souples et élastiques. Vous pouvez également y intégrer de la mangue, un avocat ou de la purée

d'oléagineux pour leur donner une texture plus lisse et crémeuse.

#### Quelle quantité ?

Voici les mesures de base pour une purée :

- 250 g ou 300 g de fruits et/ou de légumes
- 50 g de sucre (ou de sirop d'agave) optionnel pour les cuirs de fruits, mais nécessaire pour les cuirs de légumes
- 20 g de purée d'oléagineux si vous souhaitez donner un aspect plus lisse et crémeux
- 1 à 2 c.à.s. de jus de citron pour préserver les couleurs et éviter l'oxydation



## 1 La purée

Epluchez vos fruits et légumes et retirez éventuellement les noyaux et les pépins. Versez le tout dans le bol de votre blender et ajoutez un ingrédient sucrant ou non selon vos goûts (miel, sirop, datte). Mixez le tout jusqu'à obtenir une purée ultra lisse.

Vous pouvez également y ajouter un yaourt ou du lait de coco, mais dans ce cas le cuir doit être consommé rapidement.

## 2 Le montage

A l'aide d'un couteau à palette ou d'une spatule, étalez la purée sur une feuille NutriFlex disposée sur un plateau. Les bords doivent être légèrement plus épais que le centre, car ils vont sécher en premier. S'ils sont de la même épaisseur que le centre, ils sèchent trop rapidement et deviennent fragiles.

### Message fruité

Versez la préparation pour cuir de fruits dans une poche à douille et écrivez votre message sur une feuille NutriFlex

## Toile de saveurs

Réalisez des arcs-en-ciel de saveurs en associant des purées de différentes couleurs. Versez les purées dans une poche à douilles et transformez votre cuir en une somptueuse œuvre d'art.

## 3 Le séchage

Faites sécher le cuir plus ou moins 4 à 6 heures à 47 °C.

Pour savoir si votre cuir est prêt, passez délicatement la main dessus.

- S'il se froisse laissez encore sécher 30 minutes
- S'il reste doux et lisse, il est prêt.

## 4 La dégustation

Le cuir de fruits se module au gré de vos envies. Vous pouvez le découper avec des ciseaux ou des emporte pièces. Exprimez votre créativité et ajoutez de la vitalité à vos plats.

- Du cuir pour emballer vos ingrédients : cornet, cannelloni, tortilla, rouleaux de printemps, briwat ou samosa, barquette, ...
- Du cuir pour décorer : Découpez de jolies formes pour décorer vos gâteaux

ou enroulez le cuir sur lui-même pour confectionner de jolies roses. Tout est possible !

## 5 La conservation

Disposez votre cuir sur une feuille de papier sulfurisé, enroulez-le et enveloppez le tout dans du film alimentaire. Attention si vous l'enveloppez sans papier sulfurisé, il sera indécollable et se déchirera.

Sans ajout de produit laitier, les cuirs se conservent :

- 6 mois pour les cuirs de fruits
- 1 mois pour les cuirs de légumes



## Cuir de mangue

Parfait pour les petites faims ou pour accompagner un pad thaï cru.

### Ingrédients

- 250 g de mangue bien mûre
- 1 c.à.s. de jus de citron vert (lime)

## Cuir de kiwi

Un en-cas acidulé comparable au bonbon tapis citrique qui nous fait directement retomber en enfance.

### Ingrédients

- 300 g de kiwi
- 100 g de banane
- 50 g de sucre de canne ou de sirop de coco/dattes (optionnel)

## Cuir de banane

Simple et irrésistible ce cuir s'empporte partout avec nous pour les petits creux.

### Ingrédients

- 4 bananes
- 1 c.à.s. de citron

## Cuir de fruits rouges

### Ingrédients

- 200 g de fruits rouges au choix
- 1 banane
- 50 g de sucre de canne ou de sirop de coco/dattes (optionnel)
- 1 c.à.s. de purée d'amande

# LES CROQUANTS

## GRAWNOLA

TREMPAGE : 1 NUIT | PRÉPARATION : 20 MIN | SÉCHAGE : 12 HEURES

Le Grawnola est un délicieux mélange de fruits, de graines et de noix enrobé d'une purée de fruits sucrée, d'oléagineux ou de mélasse ou de sirop d'érable. Il apporte une touche croustillante et savoureuse à vos glaces, yaourts, smoothies, ou fera un excellent crumble à parsemer par-dessus vos tartes.

### Ingrédients

- 100 g d'amandes
- 150 g de graines de sarrasin
- 60 g de graines de courge
- 2 pommes
- 50 g de raisins sec
- 150 g de sirop d'érable
- 2 c.à.c. de cannelle
- Les graines d'une gousse de cardamome broyées
- 1 c.à.c. de gingembre en poudre
- 1 pince de clou de girofle en poudre
- 1 c.à.s. de purée d'amande

### Étapes

Hachez grossièrement les amandes au couteau.

Faites tremper les amandes et le sarrasin une nuit. Puis rincez abondamment jusqu'à ce que l'eau soit bien claire.

Hachez les pommes au couteau.

Versez les pommes, les amandes et le sarrasin dans un saladier et mélangez.

Ajoutez le sirop et les épices et mélangez à nouveau.

Étalez la préparation sur une feuille NutriFlex et laissez sécher 2 heures à 60 °C puis 10 heures à 45 °C.





## GRAWNOLA À L'ITALIENNE

TREMPAGE : 6 HEURES | PRÉPARATION : 20 MIN | SÉCHAGE : 12 HEURES

Voici une version salée de grawnola pour agrémenter vos soupes, salades, viandes ou poissons.

### Ingrédients

- 50 g de noix
- 100 g de sarrasin germé
- 2 carottes
- 1 poivron rouge
- 4 tomates séchées
- 2 figues séchées (facultatif)
- 1 c.à.s. de graines de tournesol
- 1 c.à.s. de graines de courge
- 100 g d'olives noires
- 1 c.à.c. d'origan

### Étapes

Faites tremper les noix 6 heures puis rincez abondamment.

Râpez les carottes et le poivron, puis hachez finement les noix, les tomates séchées et les olives noires au couteau.

Mélangez tous les ingrédients dans un saladier puis répartissez ce mélange sur une feuille NutriFlex. Laissez sécher pendant 12 heures à 47 °C.

## Tempura de légumes

PRÉPARATION : 30 MIN | SÉCHAGE : 4 HEURES

Ces petits beignets de légumes sont parfaits pour accompagner une soupe miso, un bol de ramen, et une salade de nouille udon ou soba. Ils demandent un temps de séchage plus court que d'habitude pour préserver un cœur moelleux.

### Ingrédients

- 1 poivron de la couleur de votre choix
- 1 courgette
- 25 g de graines de lin blond
- 25 g de graines de tournesol
- 25 g de graines de sésames
- 1 c.à.c. de curry jaune

### Étapes

Découpez les légumes en fine julienne à la mandoline.

Moudre les graines de lin, de tournesol et de sésame dans un mortier ou à l'aide d'un extracteur de jus.

Versez les graines moulues dans un bol et ajouter le curry.

Ajoutez cette chapelure sur les juliennes de poivron et de courgette. Mélangez bien le tout et formez des petites boules.

Déposez les petites boules sur une feuille NutriFlex et aplatissez-les comme des cookies.

Laissez sécher pendant 4 heures à 47 °C.

## CROÛTONS

PRÉPARATION : 30 MIN | SÉCHAGE : 12 HEURES

Une recette anti-gaspi pour utiliser la pulpe de noix que l'on récolte en faisant du lait de noix à l'extracteur de jus. Délicieux pour agrémenter vos soupes crues !

### Ingrédients

- 120 g de graines de lin moulu
- 250 g de pulpe de noix
- 100 g de courgette râpée
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 2 c.à.s. de levure alimentaire
- 2 c.à.c. de curry ou mélange d'épices de votre choix

### Étapes

Versez tous les ingrédients dans un saladier et mélangez jusqu'à obtenir une pâte uniforme.

Étalez le mélange sur une grande planche à découper pour obtenir une grande plaque de 6 mm d'épaisseur.

Coupez la plaque en petits cubes à l'aide d'un couteau.

Séparez les cubes et répartissez-les sur une feuille FlowerFlex au grillage fin.

Laissez déshydrater 12 heures à 45 °C. Les croûtons doivent être bien secs et croquants.





## CRACKERS À L'ITALIENNE

PRÉPARATION : 30 MIN | SÉCHAGE : 10 À 12 HEURES

### Ingrédients

- ½ tasse de graines de lin pré-trempées 1 heure dans ½ tasse d'eau
- 1 tasse de graines de tournesol
- 1 tasse de graines de lin moulues
- 1 petite courgette
- 1 poivron
- 4 tomates séchées
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 3 dattes pré-trempées et dénoyautées
- 1 c.à.s. de citron
- 2 c.à.c. d'origan
- ½ c.à.c. de gros sel
- 1 poignée de persil frais
- 1 poignée de basilic frais

### Étapes

Versez les graines de lin moulues, et les graines de tournesol dans un blender et mixez jusqu'à l'obtention d'une farine. Mettez cette préparation de côté.

Mixer les légumes dans un blender jusqu'à obtenir une purée de légumes. Ajoutez-y le basilic et le persil frais et mixez par à-coup avec le blender, pour les hacher et les incorporer au mélange. Ajoutez-y la farine tournesol-lin et mélangez jusqu'à obtenir une pâte.

Versez cette pâte dans un saladier et ajoutez-y la gelée de graines de lin pré-trempées. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Étalez la préparation sur une feuille NutriFlex à l'aide d'une spatule et dessinez des carrés ou des triangles pour former les crackers.

Laissez sécher 10 à 12 heures à 47 °C.



## CRACKERS ASIATIQUE

PRÉPARATION : 30 MIN | SÉCHAGE : 12 HEURES

### Ingrediënten

- 100 g de graines de lin moulues
- 50 g de graines de lin entières
- 1 carotte
- 2 tomates
- 1 poivron jaune
- 1 bouquet de coriandre
- 1 c.à.s. de tamari (sauce soja)
- ½ c.à.c. de cumin en poudre
- ½ c.à.c. de curcuma en poudre
- ½ c.à.c. de piment en poudre
- ½ c.à.c. de paprika
- ½ c.à.c. de coriandre en poudre

### Stappen

Dans un saladier, mélangez les épices, les graines de lin moulues et entières.

Mixez le reste des ingrédients au blender, versez cette purée de légumes dans le saladier,

et mélangez le tout.

Disposez une feuille NutriFlex sur un plateau et étalez-y la préparation.

Répartissez uniformément le mélange sur la feuille et tracez des carrés ou des triangles pour former les crackers.

Laissez déshydrater 12 heures à 47 °C jusqu'à ce que les crackers soient secs et croquants.

## CRACKERS RUSTIQUE

PRÉPARATION : 40 MIN | SÉCHAGE : 16 HEURES

### Ingrédients

- 500 g d'oignons rouges
- 2 gousses d'ail
- 400 ml d'eau
- 200 ml d'huile de tournesol
- 500 g de graines de lin moulues
- 450 g de graines de tournesol
- 1 c.à.c. de poivron noir fraîchement moulu
- 1 c.à.s. de thym séché
- 1 c.à.s. de sel de mer

### Étapes

Versez tous les ingrédients secs (graines de tournesol et de lin) dans votre blender équipé d'un bol à aliments secs et mixez jusqu'à obtenir une farine. Versez la farine dans un saladier.

Mixez ensuite le reste des ingrédients dans votre blender jusqu'à obtenir une purée lisse, puis ajoutez-y la farine.

Déposez une feuille NutriFlex sur un plateau du déshydrateur, et versez-y 2 tasses de votre préparation.

Étalez la préparation et tracez des séparations avec un couteau ou une spatule pour former de petits carrés (36 carrés).

Recommencez l'opération pour terminer votre préparation.

Laissez déshydrater à 45 °C pendant 16 heures jusqu'à ce que ça soit sec et croquant.

# LES PÂTISSERIES



## FOND DE TARTE

Préparez-les à l'avance et vous gagnerez un temps fou en cuisine. Il suffit d'y mettre un peu de crème de cajou ou de purée de fruits agrémentée de quelques fruits frais en morceaux et d'herbes fraîches. Et voilà un super dessert monté en quelques minutes.

## TARTELETTE AMANDE BANANE (8 À 10 TARTELETTES)

PRÉPARATION : 40 MIN | SÉCHAGE : 10 À 12 HEURES

### Ingrédients

- 200 g d'amandes (germées et déshydratées)
- 4 bananes

### Étapes

Mixez tous les ingrédients dans un power blender.

Disposez une feuille Nutriflex sur un plateau puis placez-y un emporte-pièce. Versez un peu de préparation à l'intérieur du cadre, puis retirez délicatement l'emporte-pièce.

Renouvelez l'opération jusqu'à terminer votre préparation.

Laissez sécher pendant 4 heures à 47 °C, puis décollez-les délicatement pour les reposer directement sur le plateau, et laissez encore déshydrater 6 heures.





## PÂTE SABLÉE (8 À 10 TARTELETTES)

PRÉPARATION : 40 MIN | SÉCHAGE : 10 À 12 HEURES

### Ingrédients

- 2 c.à.s. de graines de lin
- 200 g de poudre d'amande
- 4 c.à.s. de farine de coco
- 4 c.à.s. de sirop d'érable/de coco

### Étapes

Mélangez tous les ingrédients dans un saladier jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Disposez une feuille NutriFlex sur un plateau puis placez-y un emporte-pièce. Versez un peu de préparation à l'intérieur du cadre, puis retirez délicatement l'emporte-pièce.

Renouvelez l'opération jusqu'à terminer votre préparation.

Laissez sécher pendant 4 heures à 45 °C, puis décollez-les délicatement pour les reposer directement sur le plateau, et laissez encore déshydrater 6 heures. Ils doivent être bien fermes et croustillants.

## CROÛTE

PRÉPARATION : 40 MIN | SÉCHAGE : 10 HEURES

Un fond de tarte très croustillant, parfait pour sublimer une barquette de framboise.

### Ingrédients

- 100 g d'amandes (germées et déshydratées)
- 1 c.à.s. de graines de lin
- 1 c.à.c. de cannelle
- 2 poires

### Étapes

Mixez finement les amandes et les graines de lin dans un blender. Mélangez ensuite les farines dans un bol et ajoutez-y la cannelle.

Découpez les poires en fine julienne à l'aide d'une mandoline et mixez le reste des poires au blender pour obtenir un jus.

Ajoutez les juliennes et le jus des poires à la farine, mélangez bien le tout et formez une pâte homogène.

Étalez la pâte sur une feuille NutriFlex, puis glissez le tout sur un plateau.

Faites sécher pendant 10 heures à 45 °C, puis retournez délicatement la pâte et refaites sécher encore quelques heures pour que le fond soit sec et croustillant.



## PIZZA

PRÉPARATION : 40 MIN | SÉCHAGE : 10 HEURES

La pizza est un plat parfait pour s'initier à la cuisine crue. Vous pouvez garnir cette pizza de pesto maison ou de purée de cajou avec des légumes marinés et quelques graines germées. Un vrai régal !

### Ingrédients

- 2 tomates fraîches
- 1 poivron
- 1 tomate séchée
- 50 g de graines de lin
- 50 g de graines de tournesol ou de chanvre
- 1 c.à.s. d'origan
- ½ c.à.c. d'ail en poudre
- ½ c.à.c. de sel d'Himalaya

### Étapes

Mixer tous les ingrédients sauf les graines de chanvre dans un power blender jusqu'à obtenir une purée lisse.

Ajoutez les graines de chanvre et donnez deux trois à-coup pour les mélanger à la purée.

Disposez une feuille NutriFlex sur un plateau et placez-y un emporte-pièce, disposez un peu de préparation à l'intérieur du cadre, puis retirez délicatement l'emporte-pièce.

Renouvelez l'opération jusqu'à terminer votre préparation.

Laissez sécher pendant 12 heures à 45 °C, puis les décoller délicatement pour les reposer directement sur le plateau, et laissez encore déshydrater jusqu'à ce qu'elle soit bien ferme et croustillante.



## WRAPS CROQUANTS

PRÉPARATION : 40 MIN | SÉCHAGE : 10 HEURES

Entre le cuir et le cracker, cette tortilla remplacera vite vos wraps industriels.

### Ingrédients

- ½ oignon blanc ou jaune
- 4 grandes carottes
- 1 tasse de tomates séchées
- 3 gousses d'ail
- 1 tasse de persil frais
- Le jus d'un citron
- 1 c.à.c. de sel marin
- 1 tasse et ½ de graines de lin broyées

### Étapes

Versez tous les ingrédients sauf les graines de lin broyées dans votre blender et mixez jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Ajoutez ensuite les graines de lin broyées et mixez par à-coup pour l'intégrer délicatement à la préparation.

Étalez la pâte sur des feuilles NutriFlex en formant des ronds de taille égales. La taille de la tortilla déshydraté sera quasi identique à la taille initiale que vous choisirez.

Laissez déshydrater pendant 2 heures à 40 °C. Ensuite retournez les tortillas et laissez à nouveau sécher pendant 1 heure à 40 °C.

Pour les conserver, séparez chaque wraps avec du papier sulfurisé et emballez-les dans un contenant hermétique (sachet étanche ou sous-vide). Vous pouvez les garder jusqu'à 14 jours dans votre réfrigérateur.

## BISCRU D'ABRICOT

PRÉPARATION : 45 MIN | SÉCHAGE : 12 HEURES

### Ingrédients (pour 10 biscrus)

- 50 g d'abricots secs
- 1 pomme
- 1 c.à.c. de cannelle en poudre
- 1 c.à.s. de graines de tournesol
- 50 g de graines de sarrasin pré-trempé 1 nuit
- 50 g de farine de sarrasin

### Étapes

Réhydratez les abricots secs pendant 20 minutes dans de l'eau tiède.

Mixez la pomme, les abricots, la cannelle et les graines de tournesol au blender. Versez cette purée dans un saladier. Ajoutez-y la farine et les graines de sarrasin et mélangez bien le tout.

Disposez une feuille NutriFlex sur un plateau, et placez des petites boules de préparation façonnées à l'aide d'une petite cuillère.

Laissez sécher pendant 12 heures à 45 °C. Retournez les biscuits en cours de séchage pour qu'il soit bien secs et croquants.

## Crukies chocolaté

PRÉPARATION : 10 MIN | SÉCHAGE : 4 A 6 HEURES

### Ingrédients (pour 10 crukies)

- 100 g de farine de noix de cajou
- 50 g de farine de noisette (ou d'amande)
- 50 g de flocon d'avoine moulu (ou farine de sarrasin)
- 60 ml de sirop de dattes ou d'érable
- 1 c.à.c. de cannelle
- 1 c.à.s. d'extrait de vanille
- 1 c.à.s. de cacao cru

### Étapes

Versez tous les ingrédients dans un saladier et mélangez à la main. Si votre préparation est trop sèche, ajouter un peu de sirop. Elle doit être collante, ne pas s'effriter, ni devenir liquide.

Façonnez des petites boules pour former les crukies et disposez les sur une feuille NutriFlex.

Laissez déshydrater 4 à 6 heures à 47 °C. Veillez à ce qu'ils restent moelleux.

## LES POUDRES

Les poudres sont très simples à faire. Il suffit de broyer des aliments déshydratés (secs et friables) au mortier. Pour un résultat plus fin, vous pouvez les mixer au blender. Les poudres se conservent comme les épices : au sec, dans un récipient étanche et à l'abri de la lumière.

Les oignons et l'ail en poudre sont des assaisonnements idéaux pour les viandes et les sauces. La poudre de tomate peut être utilisée pour relever vos sauces, pâtes, jus, soupe. Elle s'utilise comme du concentré de tomate.

### La poudre de betterave

PRÉPARATION : 10 MIN | SÉCHAGE : 10 HEURES

Un colorant alimentaire 100% naturel. La nature est riche en couleurs ! Créer ses propres colorants naturels alimentaires, ça n'a rien de très sorcier. Voici la recette pour une poudre rose qui égayera les repas de vos enfants !

Coupez et mixez une belle betterave rouge avec un peu d'eau.

Étalez la purée de betterave sur une feuille de séchage NutriFlex.

Déshydratez à 47 °C pendant 8 à 10 heures jusqu'à ce que ça soit craquant et bien sec.

Détachez la feuille rouge et écrasez-la au pilon ou passez-la au mixer jusqu'à obtenir une poudre fine.

Quelques pincées de cette poudre coloreront vos spaghettis, risotto ou salade de quinoa !



## Mix italien

PRÉPARATION : 10 MIN | SÉCHAGE : 8 HEURES

### Ingrédients

- 80 g d'olives noires
- 50 g de tomates séchées (sans huile)
- 1 oignon
- 150 g de noix de cajou
- 4 c.à.c. d'origan séché

### Étapes

Faites tremper les noix de cajou 6 heures dans de l'eau. Rincez abondamment.

Hachez finement au couteau les olives, les tomates séchées, l'oignon et les noix de cajou.

Dans un récipient, mélangez l'ensemble des ingrédients. Puis disposez la préparation sur une feuille NutriFlex.

Déshydratez à 50 °C pendant 8 heures. La préparation doit être bien sèche, presque friable. Pour réaliser la poudre, versez le tout dans un blender et mixez jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Vous obtenez donc un mix italien cru et vegan pour agrémenter vos sauces, soupes, pizza ou autres préparations méditerranéennes.



## POUDRE FORESTIÈRE

PRÉPARATION : 10 MIN | SÉCHAGE : 12 HEURES

Les champignons crus marinés sont un délice, mais pour les préparer on retire généralement le pied qui n'est pas assez tendre pour être consommé. Voici une recette qui vous permet de recycler les pieds des champignons pour une cuisine zéro déchet. Cette poudre des bois est un condiment 100% naturel idéal pour relever vos sauces.

Elle apporte un petit goût fumé.

Découpez les pieds des champignons en fines tranches et disposez-les sur les plateaux du déshydrateur.

Laissez sécher pendant 12 heures à 45 °C.

Une fois que les pieds de champignons sont bien secs et cassants, réduisez-les en poudre dans un blender.





## CRUMESAN

TREMPAGE : 4 HEURES | PRÉPARATION : 10 MIN | SÉCHAGE : 12 HEURES

A la recherche d'une alternative vegan pour saupoudrer vos pâtes de fromage ? Essayez ce grawnola aux allures de parmesan !

### Ingrédients

- 100 g de noix de cajou pré-trempées
- 50 g de pignon de pin pré-trempés
- 4 c.à.s. de flocons levure alimentaire
- 1 c.à.c. de gros sel
- Le jus d'un demi-citron

### Étapes

Mixez les noix de cajou, les pignons de pin et le jus de citron au blender jusqu'à obtenir une texture lisse. Ajoutez ensuite la levure et le sel. Mixez encore un peu pour les mélanger.

Étalez la préparation sur une feuille de séchage.

Laissez déshydrater 12 heures jusqu'à ce que la pâte soit sèche et cassante.

Vous pouvez la couper en morceau ou bien la réduire en poudre avec un mortier.

# YOGOURT

---

PRÉPARATION : 20 MIN | INCUBATION : 5 HEURES

## Ingrédients

- 1 tasse de lait en poudre
- ½ litre de lait écrémé
- 2 c.à.s. de yogourt naturel non pasteurisé

## Étapes

Pour faire votre yogourt, ajoutez 1 tasse de lait en poudre à ½ litre de lait. Faites bouillir pendant 2 secondes. Retirez du feu et laissez refroidir à 46 °C.

Dès que le lait est refroidi, ajoutez 2 c.à.s. de yogourt naturel non pasteurisé. Versez dans des récipients, couvrez et laissez incuber dans le déshydrateur à 46 °C pendant 5 heures.

Lorsque vous avez terminé, réfrigérez le yogourt. Avant de servir, ajoutez des fruits frais pour la gourmandise.







# CHARQUIS

Pour le charqui (lanières de viande séchée), choisissez quelques coupes maigres de viande crue. Plus la teneur en matière grasse est élevée, plus la durée de conservation est courte.

## La Préparation

Coupez votre viande en morceaux uniformes de 2,5 cm de large et 1 cm d'épaisseur, aussi longues que vous le souhaitez. Une fois la viande coupée, coupez tout le gras visible. Le charqui coupé dans le sens du grain sera moelleux ; le charqui coupé à travers le grain sera très tendre, mais plus fragile.

Assaisonnez avec de la sauce soja, Worcestershire, tomate, ou barbecue ; de la poudre d'ail, d'oignon ou de curry ; du sel ou du poivre.

Pour mieux préserver le charqui, appliquez une salaison ou saumure avant la déshydratation.

Les salaisons sont du sel et des mélanges d'assaisonnement frottés sur les surfaces de la viande et les saumures combinent de l'eau avec du sel et des assaisonnements. La viande est trempée dans le traitement de la saumure jusqu'à ce que le sel soit absorbé.

Pour une salaison, saupoudrez uniformément le mélange sur les deux côtés des lanières de la viande. Étalez les lanières les unes sur les autres dans un contenant scellé. Pour une saumure, étalez la viande en couches et versez la saumure sur les couches supérieures. Marinez pendant 6 à 12 heures au réfrigérateur. Tournez les lanières à quelques reprises pour assurer un durcissement complet.

## Le séchage

Secouez tout excédent. Étalez une seule couche de lanières de viande sur un plateau du déshydrateur. Séchez à 68 °C pendant 4 à 6 heures. Épongez à l'occasion les gouttelettes de graisse qui apparaissent sur la surface. Préparez toujours le charqui en utilisant une pièce fraîche. Un charqui bien séché, lorsqu'il est plié, se fissure, mais ne se casse pas.

## Conservation

Pour une meilleure préservation des saveurs, entreposez le charqui dans un récipient étanche à l'air et dans un endroit frais, sombre et sec. Si des perles d'humidité apparaissent à l'intérieur du récipient, le charqui n'a pas été suffisamment séché et peut moisir. Laissez sécher pendant plus longtemps.

1/4

## HERBES ET FLEURS

—

Composez vos propres tisanes directement du jardin. C'est simple !

### Étapes

Coupez les sections abimées ou décolorées. Lavez à l'eau froide. Séchez avec une serviette. Préchauffez le déshydrateur à 35 - 45 °C.

Étalez les herbes sur des plateaux munis de feuilles FlowerFlex à fine maille. Séchez pendant 2 à 4 heures.

Le temps peut varier considérablement. Si cela prend plus de 4 heures, augmentez la température. Conservez dans un contenant hermétique.

### Mélange berbère

- ¼ de verveine
- ¼ de menthe
- ¼ d'hibiscus
- ¼ de rose séchée
- Épices optionnelles : anis étoilé et cannelle

### Mélange douce nuit

- 1/3 de camomille
- 1/3 de tilleul
- 1/3 de verveine

### Mélange digestion facile

- ¼ de menthe
- ¼ de tilleul
- ¼ de verveine
- ¼ de mélisse officinale
- Optionnel : origan





Redonnez du croustillant aux craquelins, aux croustilles, aux biscuits ou aux céréales en les plaçant sur un plateau de séchage pendant 1 heure à 63 °C.

### **Lever votre pâte à pain**

Le déshydrateur peut recréer un environnement idéal pour faire lever votre pâte à pain. Retirez les plateaux et préchauffez le déshydrateur à 46 °C. Placez un récipient peu profond rempli d'eau au fond du déshydrateur. Insérez un plateau de séchage au-dessus de l'eau et placez le bol de pâte sur le plateau.

Couvrez la pâte avec un chiffon. Laissez la pâte lever pendant 30 minutes à 1 heure. Une fois qu'elle est levée, continuez la préparation en fonction de votre recette.

### **Conserver les noix**

Les noix riches en graisses sont une source de concentrée de protéine. Séchez à l'état naturel ou épicez-les. Étalez les noix en une seule couche. Vous pouvez blanchir les noix avant la déshydratation. Séchez à 46 - 52 °C pendant 8 à 12 heures.

Conservez dans un contenant hermétique.

REMARQUE: Les noix peuvent rancir si elles ne sont pas réfrigérées en raison de leur teneur élevée en gras.

### **Sécher des pâtes**

Aucun besoin de supports pour pâtes. Placez les bandes de pâtes fraîches sur des plateaux de séchage. Séchez pendant 2 à 4 heures à 57 °C. Conservez dans des récipients hermétiques.



TABLEAU DE DÉSHYDRATATION

LEGUMES	PRÉPARATION	TEST	DUREE
<b>ASPERGES</b>	Lavez et coupez en morceaux	FRIABLE	5-6 HEURES
<b>AUBERGINES</b>	Lavez, pelez et coupez en tranches	SOUPLE	4-8 HEURES
<b>BETTERAVES</b>	Lavez, cuisez-les à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres Laissez-les refroidir, pelez et coupez-les en tranches ou en cubes	SOUPLE	8-12 HEURES
<b>BROCOLIS</b>	Lavez, coupez les tiges en morceaux. Déshydratez les fleurons en entier	FRIABLE	10-14 HEURES
<b>CAROTTES</b>	Lavez, coupez les extrémités, pelez si désiré. Coupez-les en lamelles ou en cubes	SOUPLE	6-10 HEURES
<b>CELERI</b>	Lavez, séparez les tiges, coupez en tranches	SOUPLE	3-10 HEURES
<b>CHAMPIGNONS</b>	Brossez ou essuyez-les avec un chiffon humide, coupez en tranches	SOUPLE	3-7 HEURES
<b>CHOUX</b>	Lavez et coupez en morceaux	FRIABLE	7-11 HEURES
<b>CONCOMBRES</b>	Lavez et coupez en tranches	SOUPLE	4-8 HEURES
<b>HARICOTS, HARICOTS VERTS OU JAUNES</b>	Lavez, équeutez et coupez en morceaux	FRIABLE	3-7 HEURES
<b>LEGUMES FEUILLUS</b>	Lavez, coupez, retirez les tiges dures. Les feuilles ne peuvent pas se chevaucher. Retournez-les pour un séchage uniforme	FRIABLE	8-12 HEURES
<b>MAÏS</b>	Ecossez le maïs, coupez la soie et cuisez à la vapeur. Coupez l'épi et étendez-le sur le plateau. Retournez-les plusieurs fois pendant le séchage	FRIABLE	6-10 UUR
<b>MAÏS SOUFFLE</b>	Laissez les grains sur l'épi jusqu'à ce qu'ils soient bien séchés puis retirez-les de l'épi	SOUPLE	4-8 HEURES

TABLEAU DE DÉSHYDRATATION

LEGUMES	PRÉPARATION	TEST	DUREE
<b>PANAIS</b>	Brossez, pelez si désiré et coupez en tranches	FRIABLE	7-11 HEURES
<b>PETITES POIS</b>	Ecossez, lavez et cuisez au cuit-vapeur. Rincez à l'eau froide, séchez avec une serviette	FRIABLE	4-8 HEURES
<b>POIVRONS</b>	Retirez la tige, les graines et la partie blanche. Lavez et séchez, coupez en morceaux ou en lamelles	SOUPLE	4-8 HEURES
<b>POMMES DE TERRE</b>	Utilisez des pommes de terre nouvelles, lavez et cuisez-les à la vapeur pendant 4-6 minutes. Coupez-les en morceaux ou en tranches	FRIABLE OU SOUPLE	6-14 HEURES

FRUITS	PRÉPARATION	TEST	DUREE
<b>ABRICOTS</b>	Lavez, coupez en deux et dénoyautez, faites sécher avec la peau vers le bas	SOUPLE	20-28 HEURES
<b>ANANAS</b>	Pelez, retirez les sections fibreuses et le milieu. Coupez en tranches ou en quartiers	SOUPLE	10-18 HEURES
<b>BAIES</b>	Laissez-les entières, si la peau est cirée, il faut les faire blanchir	SOUPLE	10-15 HEURES
<b>BANANES</b>	Pelez et coupez-les en rondelles	SOUPLE	6-10 HEURES
<b>CANNEBERGES</b>	Retirez les tiges et dénoyautez, coupez-les en deux et placez-les la peau vers le bas. Veillez à bien les surveiller afin qu'elles ne cuisent pas trop	SOUPLE	10-12 HEURES
<b>CERISES</b>	Retirez les tiges et dénoyautez, coupez-les en deux et placez-les la peau vers le bas. Veillez à bien les surveiller afin qu'elles ne cuisent pas trop	SOUPLE	13-21 HEURES
<b>FIGUES</b>	Lavez, découpez en tranches, placez la peau vers le bas	SOUPLE	22-30 UUR
<b>FRAISES</b>	Lavez, équeutez, coupez en tranches	SOUPLE	7-15 UUR
<b>KAKIS</b>	Lavez, retirez la tige et pelez. Coupez en tranches	SOUPLE	11-19 UUR
<b>KIWIS</b>	Pelez et coupez en tranches	SOUPLE	7-15 UUR

TABLEAU DE DÉSHYDRATATION

FRUITS	PRÉPARATION	TEST	DUREE
<b>MELONS</b>	Pelez, retirez les graines et coupez en quartiers	SOUPLE	8-10 HEURES
<b>NECTARINES</b>	Lavez et dénoyautez. Coupez en tranches, peau vers le bas	SOUPLE	8-16 HEURES
<b>PECHES</b>	Lavez et dénoyautez. Coupez en tranches, peau vers le bas	SOUPLE	8-16 HEURES
<b>POIRES</b>	Lavez, pelez et enlevez les pépins. Coupez en tranches ou en quartiers	SOUPLE	8-16 HEURES
<b>POMMES</b>	Pelez, retirez les pépins et coupez en tranches, saupoudrez les anneaux de pommes avec de la cannelle si désiré	SOUPLE	7-15 HEURES
<b>PRUNEAUX</b>	Lavez, coupez-les en deux et dénoyautez. Poussez légèrement sur la peau afin de les aplatir et de faciliter le séchage	SOUPLE	8-16 HEURES
<b>RAISINS</b>	Lavez, équeutez et coupez-les en deux ou laissez-les entiers, peau vers le bas. Le blanchiment réduira le temps de séchage de 50%	SOUPLE	8-16 HEURES
<b>RHUBARBE</b>	Lavez, coupez en rondelles	SOUPLE	6-10 HEURES

SIMÉO

# SIMÉO

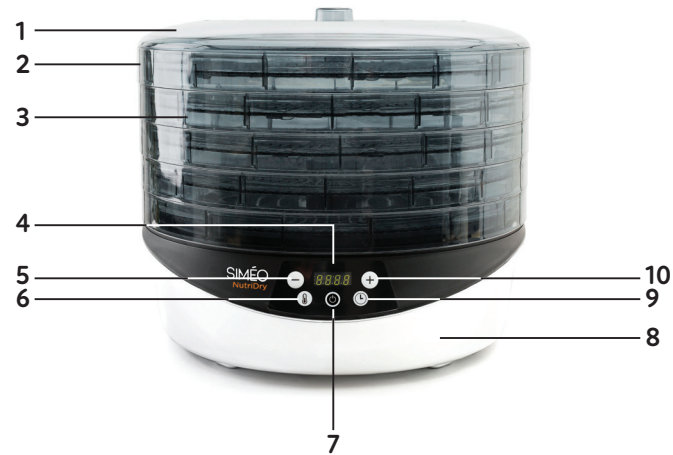
Nutridry Voetseldroger  
DRP500



U hebt net een product aangeschaft van het merk Siméo. Het werd met zorg ontwikkeld en heeft diepgaande controletesten ondergaan.

Wij danken u voor het getoonde vertrouwen in ons merk en hopen dat dit toestel u volledig kan bekoren.

## TECHNISCHE OMSCHRIJVING



1. Deksel
2. Droogkamer
3. Droogplaten (tot 8)
4. LCD display
5. Knop -
6. Thermometerknop

7. “Aan/Uit” knop
8. Opvangbak
9. Timerknop tot 48 uur en aftellen
10. Knop +

11. NutriFlex blad (niet afgebeeld)
12. FlowerFlex bakrooster (niet afgebeeld)

## ALGEMENE VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

—

Lees aandachtig de instructies in deze gebruiksaanwijzing, ze bevatten, onder andere, belangrijke informatie over veilige installatie, gebruik en onderhoud. Bewaar uw gebruiksaanwijzing om later te raadplegen indien nodig



- Houd u aan de veiligheids-, gebruiks- en reinigingsvoorschriften van deze gebruiksaanwijzing. Bij niet naleven hiervan vervalt de garantie.
- Dit toestel is uitsluitend bedoeld voor huishoudelijk gebruik. Het werd niet ontworpen om gebruikt te worden in volgende gevallen, die niet gedekt worden door de garantie :
  - Personeelskeukens in winkels, kantoren en andere werkomgevingen;
  - Boerderijen;
  - Klanten in hotels, motels en andere residentiële omgevingen;
  - Bed & breakfast omgevingen.



- Dit toestel mag gebruikt worden door kinderen vanaf 8 jaar en door personen met verminderde fysieke, motorische of geestelijke capaciteiten of door personen met een gebrek aan ervaring en kennis, op voorwaarde dat zij onder toezicht staan of instructies ontvangen aangaande het gebruik van het toestel op een veilige manier en op voorwaarde dat zij de betreffende gevaren begrijpen. Kinderen mogen niet met het toestel spelen. Reiniging en onderhoud door de gebruiker mogen niet worden uitgevoerd door kinderen zonder toezicht.
- Het toestel mag niet worden bediend met een externe timer of een apart afstandsbedieningssysteem.
- Hoed u voor de mogelijke gevaren bij verkeerd gebruik van het toestel.
- Het toestel mag niet worden ondergedompeld in water of enig andere vloeistof.
- Volledige instructies voor het veilig reinigen van oppervlakken die in contact komen met voedingsmiddelen en het hele toestel worden gegeven in het hoofdstuk “Reiniging en onderhoud”.



- Wij raden u aan het toestel regelmatig te controleren. Indien het elektriciteitssnoer beschadigd is, moet het vervangen worden door de fabrikant, zijn dienst na verkoop of gelijksoortige gekwalificeerde personen om gevaar te vermijden.
- Gebruik het toestel niet als het defect is of slecht functioneert of als het beschadigd is. Het moet hersteld worden door een vakman van een Siméo Erkend Service Center. U vindt de gegevens van het dichtstbijzijnde Siméo Service Center op: [www.simeo.tm.fr](http://www.simeo.tm.fr)



- Trek in de volgende gevallen de stekker uit het stopcontact :
  - Indien onbeheerd achtergelaten
  - Na gebruik
  - Vóór reiniging of onderhoud
  - In geval van storing
- Sluit het toestel alleen aan op een geaard stopcontact dat voldoet aan de huidige elektrische veiligheidsvoorschriften. Als een verlengsnoer nodig is, gebruik dan een verlengsnoer met een ingebouwde aardaansluiting en met voldoende stroomsterkte om de stroomtoevoer naar het toestel te weerstaan.

- Zorg dat de netspanning overeenkomt met de spanning op het typeplaatje van het toestel.
- Rol het elektriciteitssnoer helemaal uit.
- Sluit geen andere toestellen aan op hetzelfde circuit om overbelasting van het elektriciteitsnet te voorkomen.
- Trek niet aan het elektriciteitssnoer of het toestel zelf om de stekker uit het stopcontact te trekken.
- Hanteer het toestel niet met natte handen.
- Plaats het toestel op een vlak, horizontaal, droog, niet glad oppervlak.
- Plaats het toestel niet op de rand van een tafel of werkblad om te vermijden dat het zou omvallen.
- Zorg dat het elektriciteitssnoer en eventuele verlengsnoer niet in doorgangen liggen om te vermijden dat het toestel zou omvallen.
- Verplaats het toestel nooit terwijl het in werking is.
- Gebruik het toestel nooit buitenshuis.
- Gebruik het toestel niet in de nabijheid van een waterbron.
- Plaats het toestel niet in de nabijheid van een warmtebron en vermijd dat het elektriciteitssnoer in contact komt met een warm oppervlak.
- Het toestel mag niet blootgesteld worden aan vorst. Laat het toestel 's winters nooit in de auto of op een andere vorstgevoelige plaats liggen om schade te voorkomen.

## SPECIFIEKE VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

---



- WAARSCHUWING HEET OPPERVLAK.
  - Sommige delen van het toestel worden warm tijdens het gebruik en blijven dat nog enige tijd. Raak ze niet aan om brandwonden te voorkomen.
- 
- Om brandgevaar te voorkomen, gebruik het toestel in een goed geventileerde ruimte en plaats het op hittebestendig oppervlak, op minstens 20 cm van een muur. De ruimte boven en achter het toestel moet vrij zijn.
- 
- Dit toestel is enkel bedoeld voor gebruik met levensmiddelen.
  - Gebruik het toestel niet in een vochtige ruimte (badkamer enz.).
  - Plaats het toestel nooit in de buurt van of op een kookplaat of in een oven.
  - Gebruik nooit te groot of verpakt voedsel. Verwijder van tevoren eventueel inpakpapier, aluminiumfolie of huishoudfolie rond het voedsel.
  - Droog geen fijne poeders die in de ventilator of ventilatieopeningen kunnen komen.
  - Gebruik het toestel nooit als het leeg is, behalve tijdens het voorverwarmen.
  - Steek nooit uw vingers of andere vreemde voorwerpen (lepel, mes, enz.) in de ventilatieopeningen, vooral niet wanneer het toestel in werking is.

- Zorg dat alle elementen van de voedseldroger goed op hun plaats zitten voordat u het toestel laat werken.
- Gebruik nooit andere accessoires dan die bij het toestel zijn geleverd.
- Gebruik het siliconen blad en de opvangbak nooit in een microgolf oven of conventionele oven.

## VOOR HET EERSTE GEBRUIK

---

- Pak het toestel uit en verwijder alle plastic zakjes, wiggen, karton en papier die de verschillende onderdelen beschermen.
- Bewaar het verpakkingsmateriaal.
- Houd plastic zakken buiten bereik van kinderen.
- Verwijder ook alle zelfklevende labels die op de behuizing van het product zijn aangebracht of andere informatiefolders.
- Zie “Reiniging en onderhoud” voor het reinigen van de verschillende onderdelen van het toestel.

# INGEBRUIKNAME

**De kwaliteit en de duur van het drogen variëren afhankelijk van een aantal factoren: luchttemperatuur, luchtvochtigheid, watergehalte van het voedsel, grootte van het voedsel, enz.**

1. Plaats het toestel op een vlak, droog en niet glad oppervlak.
2. Haaldeplaten van de voedseldroger en leg het voorbereide en gesneden voedsel erop.



## Belangrijke opmerkingen

- Leg slechts één soort voedsel op elke plaat.
- Schik het eten naast elkaar, maar nooit op elkaar.
- Als u kruiden of voedsel in zeer kleine stukjes droogt, gebruik dan een blad om te voorkomen dat ze op de onderste plaat vallen.

3. Stapel het gewenste aantal platen.
4. Sluit het deksel en steek de stekker in het stopcontact.
6. Zet het toestel aan door op de “Aan/Uit” knop te drukken. De droogplaten beginnen onmiddellijk te draaien.



## OPMERKING

De fabriekinstelling heeft een droogtemperatuur van 50°C en een droogtijd van 10 uur.

7. Druk op de knop “Thermometer” en vervolgens op de knoppen “-” en “+” om de gewenste droogtemperatuur in te stellen. U kunt kiezen tussen 35°C en 70°C in stappen van 1°C.
8. Druk op de knop “Timer” en vervolgens op de knoppen “-” en “+” om de gewenste droogtijd

in te stellen. De instelling begint met uren en dan minuten:

- Uren van 1 tot 48 in stappen van 1 uur
  - Minuten van 10 tot 50 minuten in stappen van 10 minuten
9. Als de droogtijd is verstreken, klinkt er een geluidssignaal.



## OPMERKING

U kunt het drogen op elk moment stoppen door op de «Aan/Uit» knop te drukken. De fabriekinstellingen worden dan opnieuw weergegeven.

10. Controleer het voedsel :

- Als het drogen niet voltooid is, start een nieuw droogcyclus.
- Als het drogen is voltooid, druk op de “Aan/Uit” knop en wacht tot de platen niet meer draaien voordat



u het deksel verwijdert en het gedroogde voedsel van de platen haalt.

11. Trek de stekker uit het stopcontact.

12. Laat het voedsel afkoelen en bewaar het vervolgens in geschikte containers (zie het gedeelte “Welke containers kiezen?” pagina 97)

### NutriFlex blad en FlowerFlex rooster gebruiken

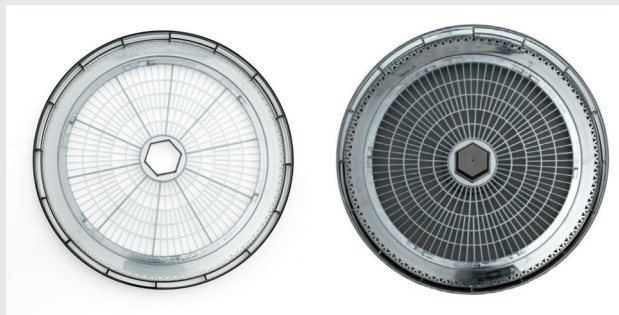
**Het NutriFlex blad** is ideaal voor het drogen van puree, koekjes of ander kleverig voedsel. Het is afwasbaar en herbruikbaar.

**Het FlowerFlex rooster** is speciaal ontworpen voor het delicaat drogen van kruiden en bloemen. Het is ook erg praktisch voor klein fruit of fijn gesneden fruit. Het is afwasbaar en herbruikbaar.

### Aanpasbaar droogplaten

Alle platen in de DRP500 zijn aanpasbaar. Verwijder gewoon het midden van de platen om ze te stapelen.

Draai hiervoor het midden van elke plaat door de pijlen tegen de klok in te bewegen (richting «Unlock»). Om het midden van elke plaat weer in de plaat te zetten, gaat u in de tegenovergestelde richting te werk (richting «Lock»).



Hierdoor kunt u brood laten rijzen of zelf yoghurt kunt maken dankzij de extra hoogte.

## REINIGING EN ONDERHOUD

---

### BELANGRIJKE OPMERKINGEN

- Reiniging en onderhoud moeten worden uitgevoerd terwijl de stekker van het toestel uit het stopcontact is getrokken en het toestel volledig is afgekoeld.
- Dompel het toestel nooit onder in water of enig andere vloeistof. Reinig het niet onder stromend water.
- Zorg dat de platen volledig droog zijn voordat u ze weer in elkaar zet.
- Gebruik geen chemicaliën, schuurmiddelen of staalwol om onderdelen van het toestel te reinigen.

## REINIGEN VOOR HET EERSTE GEBRUIK

---

1. Reinig de opvangbak, de droogplaten, het deksel en de bladen met een warm zeepsopje, spoel ze af en droog ze zorgvuldig.
2. Reinig de behuizing van het toestel met een zachte, licht vochtige doek.

## REINIGEN NA GEBRUIK

---

Reiniging en onderhoud moeten na elk gebruik worden uitgevoerd.

1. Reinig de opvangbak, de droogplaten, het deksel en de bladen met een warm zeepsopje, spoel ze af en droog ze zorgvuldig.

2. Reinig de behuizing van het toestel met een zachte, licht vochtige doek.

## OPBERGING

---

Bewaar uw voedseldroger na het reinigen op een schone, droge plek.

## TROUBLE SHOOTING

Storingen	Oorzaken	Oplossingen
Het toestel start niet.	Het toestel is niet aangesloten op het net.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Controleer of er stroom op het stopcontact staat.</li> <li>- Controleer of het elektriciteitsnoer goed in het stopcontact zit.</li> <li>- Zo niet, controleer dan de stroomonderbreker of zekeringen van uw elektrische installatie.</li> <li>- Druk op de “Aan/Uit” knop om het toestel in te schakelen.</li> </ul>
Het toestel wordt niet warm wanneer het wordt ingeschakeld of de ventilator werkt niet.	Het verwarmingselement of de ventilator is defect.	Neem contact op met de klantendienst via het e-mailadres op de achterkant van de gebruiksaanwijzing.
Het toestel is oververhit of niet warm genoeg.	Het temperatuurregelsysteem is defect.	Schakel het toestel uit en neem contact op met de klantendienst via het e-mailadres op de achterkant van de gebruiksaanwijzing.
Voedsel droogt niet.	Er liggen te veel ingrediënten op de platen.	Verminder de hoeveelheid voedsel.
	Het voedsel overlapt.	Laat ruimte tussen het voedsel.
Droging is niet uniform.	Niet al het voedsel is even dik gesneden.	Snijd het voedsel op dezelfde grootte en verdeel het over het droogblad.
	Er liggen te veel ingrediënten op de platen.	Verminder de hoeveelheid voedsel.
Er verschijnen waterdruppels op de wand.	Voedsel bevat te veel water.	Verlaag de hoeveelheid voedsel en verhoog de droogtijd.
	Er liggen te veel ingrediënten op de platen.	Verminder de hoeveelheid voedsel.

## TECHNISCHE GEGEVENS

---

Vermogen : 500 W

Bedrijfsspanning : 220-240 V~ 50-60 Hz

Gewicht : 3,160 kg

Afmetingen : 350 x 330 x 290 mm

## ACCESSOIRES

---

U vindt alle accessoires voor onze producten op onze website : [www.accessoires-electromenager.fr](http://www.accessoires-electromenager.fr)

Bij gebruik van producten die niet door Siméo worden aanbevolen, vervalt de garantie.

## VERNIETIGING VAN HET TOESTEL

Volg de onderstaande aanbevelingen op :

- Gooi dit toestel niet weg met het huishoudelijk afval.
- De plaatselijke autoriteiten hebben een selectief inzamelsysteem voor dit soort producten. Neem contact op met uw gemeente om te weten te komen waar dit systeem zich bevindt.

Elektrische en elektronische producten bevatten gevaarlijke stoffen die schadelijk zijn voor het milieu en de menselijke gezondheid en moeten worden gerecycleerd.



Gegevens en afbeeldingen zijn niet contractueel. Met het oog op voortdurende productverbetering kunnen sommige functies zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.

## GARANTIE

---

- De algemene garantie van het toestel bedraagt 2 jaar en geldt alleen voor huishoudelijk gebruik.
- Worden niet door de garantie gedekt:
  - slijtgevoelige onderdelen,
  - verwijderbare of bewegende onderdelen die beschadigd zijn als gevolg van verkeerd gebruik, val of schok tijdens het hanteren, zoals het deksel, de droogplaten en de behuizing,
  - toestellen die anders dan bij normaal gebruik in de privésfeer wordt gebruikt.
- De fabrikant kan niet aansprakelijk worden gesteld voor schade veroorzaakt door onjuist gebruik van het toestel, gebruik dat niet in overeenstemming is met de gebruiksaanwijzing of herstellingen die zijn uitgevoerd door niet-gekwalificeerd personeel.
- Herstellingen mogen alleen worden uitgevoerd bij een van de erkende servicecentra van het merk.
- Voor meer informatie:
  - voor Frankrijk: neem contact op met de klantendienst op +33 3 88 18 66 18 of per e-mail op [customer-support@lavafields.com](mailto:customer-support@lavafields.com)
  - voor België en Luxemburg: neem contact op met de klantendienst op +32 71 12 14 88 of per e-mail naar [support-be@lavafields.com](mailto:support-be@lavafields.com)
  - bezoek ook de website van Siméo: [www.simeo.tm.fr](http://www.simeo.tm.fr)
- De garantieperiode gaat in op de datum van de oorspronkelijke aankoop. De garantie kan alleen worden ingeroepen op vertoon van het defecte toestel en de factuur of het aankoopbewijs.
- In overeenstemming met artikel L111-2 van de Franse consumentenwet is de beschikbaarheid van reserveonderdelen voor een herstelbaar product 5 jaar vanaf de productiedatum (informatie die op het product staat: lot- of serienummer).
- Herinnering: voor elke tussenkomst wordt u gevraagd het product in de originele verpakking terug te sturen om extra transportschade te voorkomen. Bewaar de originele verpakking.
- Bevoegde rechtbank: Straatsburg.
- De bepalingen van de garantie sluiten het voordeel voor de koper van de wettelijke garantie voor gebreken en verborgen gebreken niet uit, die in elk geval van toepassing is onder de voorwaarden van de artikelen 1641 en volgende van het Franse Burgerlijk Wetboek.



# INITIATIE IN HET DROGEN

—

## DE BEREIDING VAN VOEDINGSMIDDELEN

Alvorens met een recept te beginnen, is het aan te raden om eerst met eenvoudige bereidingen te beginnen. Maak bijvoorbeeld eens ringen of partjes gedroogd fruit of gedroogde groenten.

### Het snijden

Verwijder eerst de ongewenste deeltjes, steeltjes, pitten, zaden of de schil. Schil het fruit als u dat wenst.

Snij daarna ringen of partjes van dezelfde dikte zodat ze uniform kunnen drogen.

- Snij ze erg fijn voor een snel resultaat (niet minder dan 5 mm).
- Om grote hoeveelheden te drogen, maakt u plakjes van meer dan 1 cm dikte om zo de ruimte optimaal te benutten.

Voor het snijden van ringen gebruikt u best een scherp mes of beter nog een kleine Japanse mandoline. Kies relatief stevig en vers fruit om het gemakkelijker te kunnen snijden.

Als u uw levensmiddelen in blokjes wil snijden, moet u ervoor zorgen dat de blokjes voldoende groot zijn zodat ze niet tussen de roosters vallen tijdens het drogen of gebruik een droogblad.

Zachte fruit- en groentesoorten zoals tomaten, nectarines, perziken, kersen, abrikozen en druiven kunnen gewoon in twee of vier stukjes gesneden worden.

Bessen hoeven niet gesneden te worden, u legt ze gewoon op het droogpapier of op een rooster met een fijn gaas.

### De voorbehandeling tegen oxidatie

In contact met de lucht zullen onbehandelde vruchten en groenten verkleuren of bruin worden tijdens het drogen. Als u de mooie natuurlijke kleur wil behouden, kunt u ze op voorhand

behandelen om oxidatie te voorkomen.

### Vruchtensap

Het sap van bepaalde vruchten, zoals ananas, citroen en limoen, is een natuurlijke antioxidant. Meng een kopje citroensap met 250 ml lauwwater en laat er uw voedingsmiddelen 10 minuten in weken.

Deze behandeling heeft wel een grote invloed op de smaak van uw levensmiddelen en geeft een extra zurige toets. Deze methode werkt goed met uiterst zoete voedingsmiddelen zoals wortel, banaan, biet, en appel maar gebruik hem liever niet voor zure of bittere vruchten.

### Honing

Een klassieke behandeling die men in winkels toepast voor gedroogd bio

fruit. Uw fruit wordt zoet maar krijgt er ook wat calorieën bij. Los voor een honingmarinade 1 kopje suiker (of kokos-, esdoorn- of agavesiroop) op in 3 kopjes warm water. Laat het mengsel afkoelen tot het lauwwarm is en voeg dan een kopje honing toe. Dompel het fruit er één voor één in met een schuimspaan. Laat goed uitlekken alvorens het fruit op het blad te leggen.

### **Blancheren met zachte stoom**

U kunt uw voedingsmiddelen met stoom blancheren om oxidatie te voorkomen. Het best is om zachte stoom te gebruiken om de enzymatische en voedingsseigenschappen van uw levensmiddelen zoveel mogelijk te bewaren.

Gebruik dan ook de lage-temperatuurstand van uw stoomkoker. Leg uw ingrediënten in het stoommandje. Enkele minuten volstaan. Dompel ze daarna meteen onder in koud water om het gaar proces te stoppen. Deze techniek is ideaal voor groenten!

### **Weken**

Oliehoudende gewassen, zaden

en peul-vruchten bevatten tal van voedingsstoffen... Goede vetten of eiwitten, bomvol vitamines en een goede dosis mineralen zoals magnesium, calcium en kalium en dan mogen we ook de vezels nog niet vergeten.

Wist u dat er een eenvoudige manier bestaat om er nog beter van te genieten? Het volstaat ze in water te weken!

Oliehoudende gewassen, zaden en peulvruchten bevatten remmers van enzymen die de goede vertering verhinderen. Deze remmers beschermen de noten en zaden tot de omstandigheden buiten optimaal zijn voor het kiemen (voldoende regen en zon). Deze remmers verdwijnen zodra aan deze voorwaarden voldaan wordt.

Als u bijvoorbeeld grawnola, energierepen, crackers, meel, energiepoeder of andere bereidingen wil maken op basis van zaden, noten of peulvruchten loont het de moeite om ze eerst te weken.

### **Noten**

Als we noten weken, kunnen we de remmers van enzymen uitschakelen. Het

kiemproces kan beginnen.

- De enzymen worden geactiveerd en zorgen voor een voorvertering van de noten.
- Het vitaminegehalte stijgt net als het vermogen om magnesium, kalium, calcium, ijzer en zink op te nemen.
- De hoeveelheid vet neemt af.

Daarom is het interessant om schaalvruchten enkele uren te weken en daarna opnieuw te drogen om ze te bewaren.

### **Zaden en peulvruchten**

Net zoals noten bereiken zaden en peulvruchten hun volle voedingspotentieel wanneer ze kiemen. Het kiemen transformeert het zaad en doet het voedingspotentieel stijgen.

- Het water reactiveert de enzymen die in de zaden aanwezig zijn en zorgt zo voor een voorvertering.
- Het zetmeel wordt getransformeerd en is eenvoudiger te verteren.
- Het vitaminegehalte en oligo-elementen nemen toe.

### Op smaak brengen

U kunt uw voedingsmiddelen op smaak brengen met olie, kruiden of aromatische kruiden. Als u kruiden toevoegt:

- Het wordt aangeraden om de kruiden te mengen met iets vochtigs, vets of kleverigs zoals olie, honing, siroop, miso, enz. Reken ongeveer een theelepel olie voor 250 g fruit of groenten.
- Let op! Het is beter niet al te kwistig te zijn met kruiden. Het oppervlak van uw voedingsmiddelen wordt kleiner bij het drogen, maar de hoeveelheid kruiden niet.

### Klaarleggen/montage

Eens uw ingrediënten versneden zijn, moet u ze op de platen van de droger leggen. We geven u enkele tips en adviezen mee zodat u optimaal gebruik kunt maken van de ruimte en de droogtijd:

- Als u uw voedingsmiddelen op voorhand hebt behandeld, moet u het overtollige vocht verwijderen met huishoudpapier alvorens ze op de roosters te leggen.
- Zorg ervoor dat de versneden voedingsmiddelen niet op elkaar liggen, anders kunnen ze niet uniform drogen.
- Voor een egaal resultaat plaatst u wat geperforeerd bakpapier of een herbruikbare NutriFlex-folie op het inox rooster.
- Leg voor kruiden en bessen een fijn FlowerFlex-rooster in silicone op het inox rooster.

- Om te zorgen voor een goede luchtcirculatie moet minstens 10% van het oppervlak van het droogrooster vrij blijven.

## HET DROGEN

### — Hoelang duurt een droogcyclus?

U vindt de droogtijd van de meeste ingrediënten terug in de droogtabellen (p. 127). Deze tabellen worden ter indicatie gegeven, want de droogtijd hangt af van verschillende factoren.

- Eerst een vooraf is er het omgevend vocht. U kunt de luchtvochtigheid in uw streek opzoeken via het weerbericht. Hoe dichter dit cijfer bij 100% komt, hoe langer het zal duren om uw levensmiddelen te drogen.
- In tweede instantie moet u rekening houden met de aard van het te drogen voedingsmiddel en het vochtgehalte. Het vochtgehalte van een vrucht of groenten kan variëren volgens het seizoen, de neerslag maar vooral in functie van de rijpheid.

- Tenslotte kunt u met de manier waarop u de voedingsmiddelen snijdt de droogduur optimaliseren. Hoe fijner u snijdt, hoe sneller het drogen verloopt. Gebruik daarvoor bijvoorbeeld een mandoline.

Het is aan u om de droogtijd met enkele uren te verlengen of te verkorten naargelang de omstandigheden waarin u zich bevindt.

Wees ook niet bang om te experimenteren. De duur en de intensiteit van het droog-proces zijn vrij individueel en hangen vooral van uw eigen smaak af. Al snel zal u de optimale instellingen die u het best bevallen vinden.

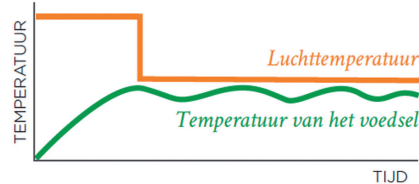


## INITIATIE IN HET DROGEN

### Wat is de ideale temperatuur om de voedingsstoffen te behouden?

Eerst en vooral is het belangrijk om een onderscheid te maken tussen de temperatuur van de oven en die van het levensmiddel. Wanneer de warme lucht circuleert rond de voedingsmiddelen, verdampt het vocht van het oppervlak van de voeding, waardoor er een afkoelend effect ontstaat. Zo blijft de temperatuur van de levensmiddelen koeler dan die van de lucht. Hou er ook rekening mee dat de temperatuurindicator de luchttemperatuur aangeeft en niet de temperatuur van de voedingsmiddelen.

Bij het begin van het droogproces ligt de temperatuur van de voedingsmiddelen 6 tot 10 °C lager dan de luchttemperatuur, door het verdampingseffect. De temperatuur van de voedingsmiddelen komt pas na een tot twee uur dichterbij die van de oven (1 tot 3 °C verschil), nog afhankelijk van de manier waarop de voedingsmiddelen werden versneden of voorbereid.



Om kiemen weg te werken en de micro-organismen uit te schakelen die verantwoordelijk zijn voor de ontbinding van fruit en groenten raden wij u aan om het droogprogramma op 60-63 °C te beginnen. Dat is geen probleem voor liefhebbers van rauwe voeding! Als de oven op 63 °C staat ingesteld, komt de kerntemperatuur van de voedingsmiddelen niet boven de 47 °C, de ideale waarde om de rauwe eigenschappen te behouden.

Als we het droogproces op een matige temperatuur beginnen, kunnen we meteen ook de oxidatie stopzetten en het droogproces versnellen doordat de voedingsmiddelen sneller een geschikte temperatuur bereiken. Reken op een tot twee uur op 60 °C.

Daarna kunt u het drogen verder zetten op een lagere temperatuur om de enzymen en voedingsstoffen te bewaren.

Algemeen raden wij het volgende aan:

- Bloemen: ong. 35 tot 40 °C
- Kruiden: ong. 40 °C
- Gebak: 40 tot 50 °C
- Groente: 50 tot 55 °C
- Fruit: 55 tot 60 °C
- Vlees, vis: 65 tot 70 °C

Andere manieren om het drogen van uw bereidingen te controleren:

- Goede gedroogde groenten moeten droog en krokant zijn.
- Goede gedroogde fruit is soepel en harder.
- Goede gedroogde champignons zijn taai tot krokant.
- Goede gedroogde kruiden zijn broos.

Laat aan het einde van het droogproces volledig afkoelen op natuurlijke wijze. Eens op kamertemperatuur, mag u de voedingsmiddelen van de plaat verwijderen.

## HET BEWAREN

---

Gedroogde voedingsmiddelen kunnen langer bewaard worden dan verse, maar ook niet eindeloos. Gedroogde voedingsmiddelen bevatten geen bewaarmiddelen zoals de meeste in de handel verkrijgbare voedingsmiddelen. Deze voedingsmiddelen hebben dus een beperkte bewaarduur die afhangt van meerdere factoren.

### **Het type voeding en de mate van drogen**

Bepaalde levensmiddelen kunnen beter bewaard worden dan andere dankzij hun bestanddelen. Zo zijn voedingsmiddelen die rijk zijn aan suiker of vetten vlotter bestand tegen bacteriën en vocht dan andere die sneller een echte spons worden en bacteriën sneller laten verspreiden.

U kunt de bewaartermijn van uw gedroogde levensmiddelen optimaliseren door goed te letten hoever u de producten laat drogen.

Aarzel niet om eens in het midden en kort voor het einde van het programma te gaan kijken. Open de NutriDry en analyseer de textuur van de levensmiddelen. U kunt deze informatie raadplegen in de droogtabel (p.127).

Laat uw gedroogde levensmiddelen volledig afkoelen alvorens ze te verpakken (anders kan er stoom ontstaan en kunnen ze rotten). Als u ze voor lange termijn wil bewaren, wacht u best 1 week ongeveer met verpakken.



## De atmosferische omstandigheden

### Vocht

De ontwikkeling van bacteriën in voedingsmiddelen hangt rechtstreeks af van het vochtgehalte. Alle voedingsstoffen en enzymen van de voedingsstoffen die u zo zorgvuldig hebt bewaard, zijn een echt feestmaal voor bacteriën. Mettertijd blijft er dan alleen nog afval over.

Om uw gedroogde voedingsmiddelen tegen vocht te beschermen, gebruikt u hermetisch afsluitbare recipiënten. Het beste is om ze droog te bewaren (niet in de kelder dus).

### Lucht

De zuurstof in de lucht rond het voedsel draagt bij tot het oxideren van de olie, vetten, vitamines en enzymen die in de gedroogde voedingsmiddelen zitten. Om het ranzig worden uit te stellen, kunt u ook luchtdicht afgesloten bakjes gebruiken.

### Warmte

Bacteriën gedijen het best in een warm en vochtig milieu. U kunt de bewaarduur van uw gedroogde voedingsmiddelen verlengen in de koelkast of diepvriezer indien ze correct beschermd zijn tegen vocht.

## WELKE VERPAKKING KIEZEN?

### Hermetisch afgesloten bokalen

Glazen bokalen met een hermetisch af te sluiten deksel (weckpotten) zijn ideaal om gedroogde voedingsmiddelen te beschermen tegen vocht en insecten. Bewaren in een donkere ruimte.

### Afgesloten zakjes

Een zuinig en praktisch alternatief dat de voedingsmiddelen tegen vocht en deels ook tegen oxidatie beschermt. U kunt ze bewaren in metalen koffie- of koekjesdozen om ze tegen het licht te beschermen. Verpak gedroogde stukjes in kleine hoeveelheden zodat u na het openen van de verpakking meteen alles kunt gebruiken.

### Vacuüm zakjes en bewaardozen

Om gedroogde voedingsmiddelen te bewaren is een vacuüm verpakking ideaal. Tijdens het drogen hebben we alle vocht verwijderd. Het vacuüm verpakken garandeert dat er geen vocht kan ontstaan en voorkomt de vorming van bacteriën.

Als we de lucht verwijderen, kan de voeding ook niet ranzig worden onder invloed van oxidatie. De gedroogde levensmiddelen kunnen tot 20 keer langer bewaard worden in vacuümverpakkingen dan in andere afgesloten verpakkingen.



## HET PROEVEN

—

Gedroogde levensmiddelen kunnen perfect elke dag worden gebruikt. U kunt ze ook als tussendoortje nemen of u kunt ze als bijgerecht of topping aan uw maaltijd toevoegen. Bovendien kunt u er ook vocht aan toevoegen om ze te bereiden.

### **Directe degustatie**

U kunt gedroogde levensmiddelen zo opeten, zoals bloemblaadjes of stukjes. Ze vormen een gemakkelijke aanvulling voor uw gerechten, zoals soepen, salades, in een puree of op vlees of vis. Het is een extra vitamietoets die uw smaakpapillen zal verrassen en pit geeft aan uw gerechten.

Broze gedroogde levensmiddelen kunnen ook tot poeder vermalen worden. Zo verkrijgt u een 100% natuurlijke smaakversterker voor uw sauzen en andere gerechten.

Tenslotte zijn het ook overheerlijke tussendoortjes om overal mee te nemen en van te genieten. Let er wel op dat u maat houdt. Deze gedroogde tussendoortjes zijn alleen letterlijk gesproken licht. Het zijn kleine energiebommetjes omdat alles geconcentreerd is, niet alleen de vitamines en de mineralen maar ook de calorieën. Enkele hapjes geven u alle energie die u nodig hebt om vrolijk verder te gaan.

### **Reconstitutie**

Opnieuw vocht inbrengen in uw gedroogde levensmiddelen is een echte troef in de keuken! Dat lukt erg goed met correct gedroogde levensmiddelen. Ze behouden een

groot deel van hun aroma's, smaken, mineralen en vitamines. Er bestaan verschillende methodes om ze opnieuw tot hun oorspronkelijke vorm te brengen. Het is belangrijk gedurende de eerste 5 minuten geen suiker, zout of specerijen toe te voegen.

### **Onderdompelen in koud water**

Leg de gedroogde voedingsmiddelen op een schotel en overgiet ze met water. Laat een tot twee uur weken.

### **Onderdompelen in warm water**

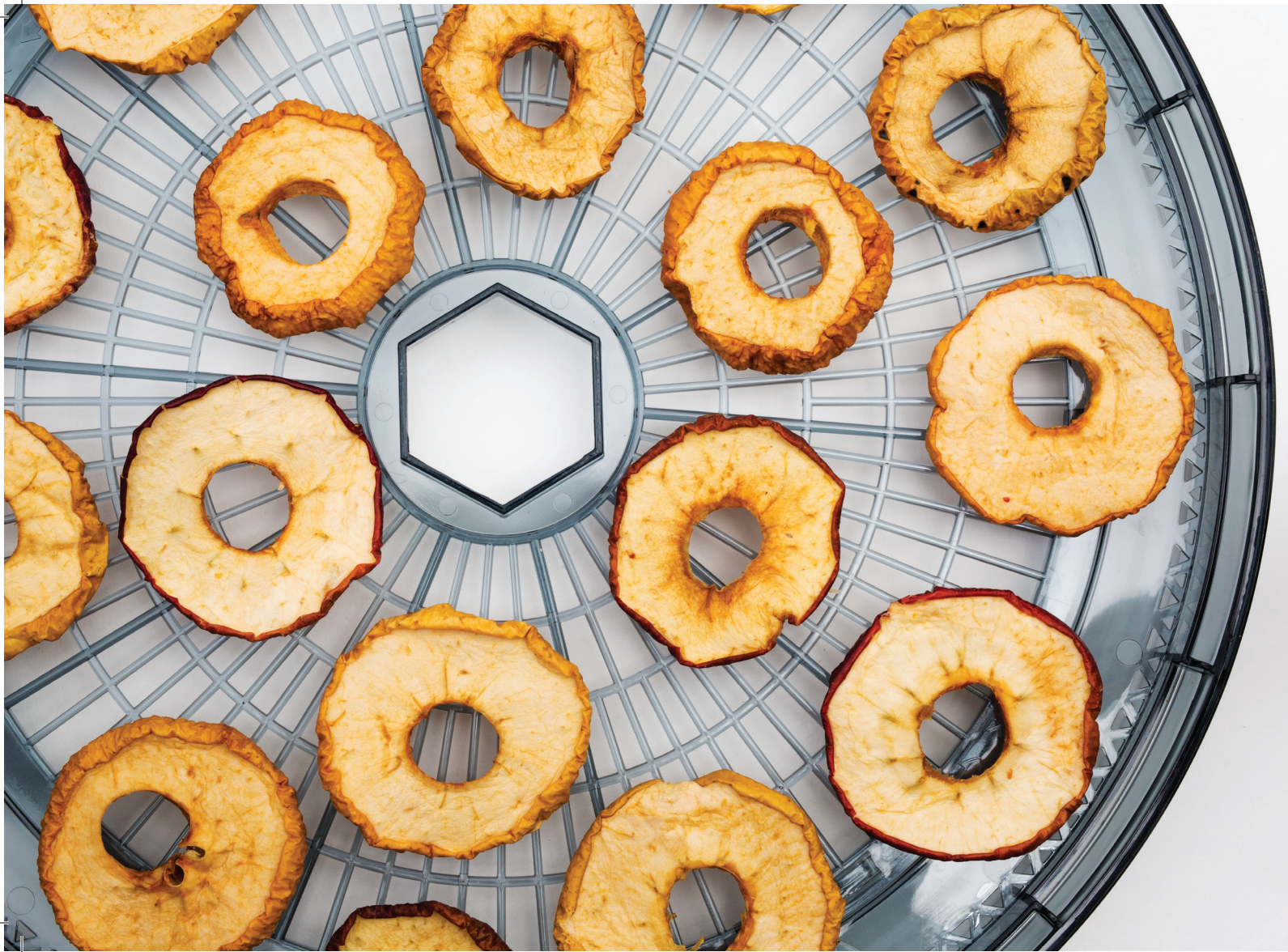
We gebruiken hiervoor warm, maar geen kokend water. Het zou jammer zijn het urenlange droogwerk te verpesten door de voedingsstoffen in uw gedroogde voeding met te warm water te vernietigen.

Voor deze methode raden wij aan een koker met regelbare temperatuur, zoals de Kyoto van DeJelin te gebruiken. U kunt kiezen uit 50 of 55 °C graden en uw ingrediënten snel (in 5 tot 20 minuten) rehydrateren met warm water met behoud van de voedingstoffen.

### **Rehydrateren met stoom**

Verwarm uw stoomkoker NutriSteam voor op lage temperatuur (60 °C). Plaats ondertussen de gedroogde voedingsmiddelen in een kom en overgiet met koud of lauw water. Zodra de NutriSteam warm is, zet u de kom rechtstreeks in het stoommandje en sluit af. Bekijk de rehydratatie van de voedingsmiddelen door het glazen deksel. Zodra ze niet meer zwellen, hebben ze voldoende vocht opgenomen.





# RECEPTEN

---

GEWOON GEDROOGD

FRUITLEER

KROKANTJES

GEBAK

POEDER

YOGHURT

JERKY

KRUIDEN EN BLOEMEN

## GEWOON GEDROOGD

### BOERENKOOL CHIPS

BEREIDING : 15 MIN | DROOGTIJD : 12 UUR

Dit recept vraagt geen mandoline om te snijden. Ze is erg eenvoudig te realiseren en kan ook dienen voor andere bladgroenten zoals de sla van de kool. De kool bladgroenten zijn ideaal, aangezien de golving van de bladeren de kruiden beter vasthoudt dan een glad oppervlak.

#### Ingrediënten

- 300 g boerenkool
- ½ verse mango
- 1 rode paprika
- 1 eetlepel cashewnoten puree of thain
- 4 eetlepels zonnebloempitten
- Het sap van een citroen
- ½ theelepel kurkuma
- ½ theelepel gerookte paprika
- 1 snuifje zout

#### Stappen

Was de kool bladeren, verwijdert de stelen (middennerf) en snij ze in stukken van gemiddelde grootte.

Mix in een blender de rest van de ingrediënten tot u een sausje verkrijgt. Dat is uw kruiding!

Meng de bladeren van de kool en uw kruiding in een kom. Kneed goed zodat de kruiding homogeen verspreid wordt en de bladeren wak worden.

Plaats de gekruide kool bladeren op een NutriFlex blad zodat de kruiding niet tussen de grills door sijpelt.

Laat op 40 °C drogen gedurende 12 uur.



## AUBERGINECHIPS

BEREIDING : 2U30 | MARINADE : 30 MIN | DROOGTIJD : 20 UUR

Gedroogde aubergine met kruiden smaakt een beetje zoals geroosterd spek. Rauwe aubergine is niet gemakkelijk te verteren. Om daaraan te verhelpen, is het beter om deze te laten uitlekken voor het drogen.

### Ingrediënten

- 1 of 2 aubergines (500 g)
- Grof zeezout
- 1 eetlepel tamari
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel dadelpuree
- 1 theelepel barbecuekruiden

### Stappen

Was de aubergines en verwijder de steel. Snij in plakken van 3 tot 5 mm dik met een mandoline.

Plaats de schijfjes in een kom en bestrooi met grof zout. Stapel de schijfjes en zorg dat ze allemaal in contact zijn met het grof zout. Laat gedurende 2 uur weken.

Ondertussen, bereid de marinade door de overige ingrediënten te mengen in een kom.

Eens de aubergines geweekt hebben, giet u het sap weg. Spoel de schijfjes met water om het zout te verwijderen. Wring de plakjes aubergine zoveel mogelijk uit.

Plaats de aubergines in een kom met de marinade. Laat op kamertemperatuur marinieren gedurende 30 minuten.

Giet het overschot van de marinade weg en plaats de aubergines op NutriFlex bladen zodat de marinade niet tussen de grills door sijpelt.

Laat gedurende 20u op 47 °C drogen en draai de aubergines halverwege (10u) om.

## KERST APPELKROONTJE

BEREIDING : 15 MIN | DROOGTIJD : 8 UUR

Deze gedroogde lekkernijen kunnen in de herfst tijdens het appelseizoen worden bereid ter voorbereiding op de lange winteravonden. Echte troost hapjes om naar hartenlust te delen om de koude van de eindejaarsperiode te vergeten.

### Ingrediënten

- 3 appels Jonagold of Gala
- 1 theelepel kaneelpoeder
- 1 snuifje gemberpoeder
- 1 snuifje kruidnagelpoeder
- 1 snuifje steranijspoeder

### Stappen

Was de appels, laat de schil en verwijder het klokhuis met een appelboor of een mes.

Snij de appel in plakjes van 3 tot 5 mm dik met een mandoline om zo ringen te maken.

Plaats de appel schijfjes op de platen van de NutriDry. In een kom, meng de kruiden en bestrooi de appelschijfjes ermee. Laat gedurende 8 uur drogen op 47 °C.

## POPCORN VAN BLOEMKOOL MET ZA'ATAR EN ORANJEBLOESEM

BEREIDING : 15 MIN | DROOGTIJD : 10 TOT 12 UUR

De roosjes van de bloemkool krimpen tot heerlijke, smaakvolle hapjes.  
Om op te smullen tijdens een televisieavond!

### Ingrediënten

- 1 bloemkool
- 1 theelepel Za'atar  
(Libanese kruidenmengeling)
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel honing
- 1 theelepel tahini
- 1 theelepel oranjebloesemwater
- 1 eetlepel citroensap

### Stappen

Verwijder de roosjes en houd de rest van de bloemkool bij voor soep.

Was de roosjes van de bloemkool en plaats ze in een kom.

Meng de andere ingrediënten in een kom tot u een homogeen mengsel bekomt.

Giet het mengsel op de roosjes van de bloemkool en meng tot het helemaal is opgenomen.

Plaats de roosjes van de bloemkool op een NutriFlex blad zodat de kruiding niet tussen de grills door sijpelt. Il manque la dernière phrase:

Laat 10 tot 12 uur op 47 °C drogen.

## GEDROOGDE BANAAN

BEREIDING : 15 MIN | DROOGTIJD : 12  
UUR

Door de droging veranderende bananenschijfjes in heerlijk smeltende snoepjes. Heerlijk bij een tasje koffie. Half gedroogde bananenschijfjes zijn ook heel handig om uw bereidingen zoet te maken (energy ball of smoothies). Te gebruiken als medjool dadels.

Snij de bananen in plakjes van 1 cm dik en leg ze op de schotel van de NutriDry.

Droog gedurende 12 uur op 45 °C.

Deze bananen bewaren enkele dagen in een hermetisch afgesloten bewaardoos in de koelkast.

## HALF GEDROOGDE TOMATEN

BEREIDING : 5 MIN | DROOGTIJD : 12  
UUR

Deze droogtechniek zorgt voor een concentraat van de smaken van de tomaten. Uw flauwe tomaten krijgen hierdoor de smaak van echte in het zuiden gerijpte tomaten.

Snij de tomaten in kwartjes en leg ze op de roosters. Leg ze met de schil op het rooster om te vermijden dat het tomatensap naar de lager gelegen roosters lekt. Bestrooi de tomaten met Provençaalse kruiden of specerijen naar keuze.

Laat gedurende 12 uur op 45 °C drogen.





# FRUITLEER

Het fruitleer wordt heel eenvoudig gemaakt op basis van een fruitpuree op een NutriFlex blad gesmeerd en gedurende enkele uren gedroogd in de voedseldroger. De unieke textuur opent de deur voor culinaire creativiteit.

## Uitrusting

- Een krachtige blender: dit toestel is essentieel om het fruit en de groenten tot een fijne puree te verwerken.
- Een NutriFlex blad rechtstreeks op de plaat. Handig om het leer los te krijgen.
- Een paletmes of spatel om de bereiding glad en uniform op het NutriFlex blad te spreiden.

## De selectie van de ingrediënten

### Welk type fruit mag gebruikt worden?

U kan ongeveer alle fruit gebruiken, echter, sommige geven weinig stevigheid. Zoals rode vruchten en kiwi's. Voeg hierbij mango en banaan toe aan uw bereiding om het steviger te maken.

Opgelet, als u appels of peren gebruikt is het aangeraden om er compote van te maken. Zo niet is de puree zo bloemig dat het leer breekbaar zal zijn. Een zacht stoomkoken zal ze flexibeler maken.

### En het groentenleer?

Het is ook mogelijk om groentenleer te maken, maar dan moet u suiker (30 tot 50 g) toevoegen om ze flexibel en elastisch

te maken. U kan ook mango, avocado of notenpuree toevoegen om een gladdere en romigere textuur te verkrijgen.

### Welke hoeveelheid?

Hieronder de basis hoeveelheden voor een puree

- 250 g of 300 g fruit en/of groenten
- 50 g suiker (of agavesiroop) optioneel voor fruitleer, maar nodig voor groentenleer
- 20 g notenpuree als u een gladder en romig aspect wenst te verkrijgen
- 1 à 2 eetlepel citroensap om de kleuren te behouden. Dit gaat oxidatie tegen.



**1 Puree**

Schil uw fruit en groeten en verwijder eventuele pitten en zaden. Doe ze in de kan van uw blender en voeg zoetmiddel toe naar smaak (honing, agavesiroop, dadels). Mix het geheel tot u een heel gladde massa verkrijgt.

U kan ook yoghurt of kokosmelk toevoegen, maar dan moet het leer snel worden opgegeten.

**2 Montage**

Spreid de puree met behulp van een paletmes of een spatel op een NutriFlex blad op een plaat.

De randen moeten een beetje dikker zijn dan het midden, want ze gaan als eerste drogen. Als ze even dik zijn dan het midden, zullen ze te snel drogen en breekbaar worden.

**Fruitige boodschap**

Giet de fruitleer bereiding in een spuitzak en schrijf uw boodschap op een NutriFlex blad.

**Smakenschilderij**

Maak een regenboog van smaken door puree van verschillende kleuren te combineren.

Giet de puree in een spuitzak en maak een kunstwerk van uw leer.

**3 De droogtijd**

Laat de bereiding gedurende ongeveer 4 tot 6 uur op 47 °C drogen.

Om te weten of het klaar is, wrijf er zachtjes over met de hand.

- Als het kreukt, laat nog 30 minuten drogen.
- Als het zacht en glad blijft is het klaar.

**4 Het degusteren**

Het fruitleer krijgt de vorm die u wenst. U kan het versnijden met een schaar of met vormpjes uitsteken. Laat uw creativiteit de vrije loop om levendigheid toe te voegen aan uw gerechten.

- Leer om uw ingrediënten in te pakken: hoorntje, cannelloni, tortilla, loempia, briwat of samosa, bootje...
- Leer om te versieren: Snij mooie vormpjes uit het leer om uw taart te versieren of rol het leer op om mooie rozen te verkrijgen. Alles is mogelijk!

**5 Het bewaren**

Plaats uw leer op een vel bakpapier, rol het op en bedek met vershoudfolie. Opgelet, als u het zonder bakpapier bedekt, zal het blijven plakken en scheuren.

Zonder toevoeging van melkproducten, bewaart het leer:

- 6 maanden voor het fruitleer
- 1 maand voor het groenteleer



## MANGOLEER

Ideaal voor de kleine hongertjes of als side dish bij een pad Thai.

### Ingrediënten

- 250 g rijpe mango
- 1 eetlepel limoensap

## KIWILEER

Een pittig tussendoortje, te vergelijken met zure matten, wat ons meteen terugbrengt naar onze kindertijd.

### Ingrediënten

- 300 g kiwi
- 100 g bananen
- 50 g rietsuiker of siroop van kokos/dadels (optioneel)

## BANAANLEER

Simpel en niet te missen, kan over meegenomen worden voor de kleine hongertjes.

### Ingrediënten

- 4 bananen
- 1 eetlepel citroen

## RODE VRUCHTEN LEER

### Ingrediënten

- 200 g rode vruchten naar keuze
- 1 banaan
- 50 g riet- of kokos- of dadel suiker (optioneel)
- 1 eetlepel amandelpuree

## DE KROKANTJES

### GRAWNOLA

WEKEN : 1 NACHT | BEREIDING : 20 MIN | DROOGTIJD : 12 UUR

De Grawnola is een heerlijke mengeling van fruit, zaden en noten omhuld in een zoete puree van fruit, noten, melasse of ahornsiroop. Het geeft een krokante en heerlijke toets aan uw ijsjes, yoghurt, smoothie, of maakt een heerlijke crumble om op uw taarten te kruimelen.

#### Ingrediënten

- 100 g amandelen
- 50 g boekweit
- 60 g pompoenzaad
- 2 appels
- 50 g rozijnen
- 150 g esdoornsiroop
- 2 eetlepel kaneel
- De zaadjes van een vermalen kardemomboon
- 1 theelepel gemberpoeder
- 1 snuifje gemalen kruidnagel
- 1 eetlepel amandelpuree

#### Stappen

Hak met een mes de amandelen grof.

Laat de amandelen en de boekweit 1 nacht weken.

Spoel grondig tot het water helemaal klaar is.

Hak de appels met een mes.

Giet de appels, amandelen en boekweit in een kom en meng.

Voeg de siroop en specerijen toe en meng opnieuw.

Spreid de bereiding op een NutriFlex blad en laat 2 uur op 60 °C en dan 10 uru op 45 °C drogen.





## ITALIAANSE GRAWNOLA

WEKEN: 6 UUR | BEREIDING : 20 MIN | DROOGTIJD : 12 UUR

Een gezouten versie van grawnola om soepen, slaatjes, vlees of vis te op smaak te brengen.

### Ingrediënten

- 50 g noten
- 100 g gekiemde boekweit
- 2 wortelen
- 1 rode paprika
- 4 gedroogde tomaten
- 2 gedroogde vijgen (facultatief)
- 1 eetlepel zonnebloempitten
- 1 eetlepel pompoenzaad
- 100 g zwarte olijven
- 1 theelepel oregano

### Stappen

Laat de noten 6 uur weken en spoel grondig.

Rasp de wortelen en de paprika, hak de noten, de gedroogde tomaten en de zwarte olijven fijn met een mes.

Meng alle ingrediënten in een kom en spreid de mengeling op een NutriFlex blad. Laat gedurende 12 uur op 47 °C drogen.



## GROENTEN TEMPURA

BEREIDING : 30 MIN | DROOGTIJD : 4 UUR

Deze kleine groenten beignets zijn ideaal bij een miso, een kom noedels, en een udon of soba noedelssla. Ze vragen een kortere droogtijd dan normaal om een zachte kern te behouden.

### Ingrediënten

- 1 paprika in een kleur naar keuze
- 1 courgette
- 25 g blond lijnzaad
- 25 g zonnebloempitten
- 25 g sesamzaad
- 1 theelepel gele kerrie

### Stappen

Snij de groenten in een fijne julienne met de mandoline.

Maal de lijnzaadjes, zonnebloempitten en sesamzaden met vijzel en stamper of met behulp van een sapextractor.

Giet de gemalen zaden in een kom en voeg de curry toe.

Doe dit meel op de julienne van paprika en courgette. Meng goed en maak bolletjes.

Plaats de bolletjes op een NutriFlex blad en plet zoals cookies.

Laat gedurende 4 uur op 47 °C drogen.

## CROUTONS

BEREIDING : 30 MIN | DROOGTIJD : 12 UUR

Een anti-verspilling recept om de notenpulp te gebruiken die we verkrijgen bij het maken van notensap in een sapextractor. Heerlijk om rauwe soepen te verfraaien!

### Ingrediënten

- 120 g gemalen lijnzaad
- 250 g notenpulp
- 100 g geraspte courgette
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels voedingsgist
- 2 theelepels kerrie of een kruidenmengsel naar smaak

### Stappen

Giet alle ingrediënten in een kom en meng tot u een homogene pasta verkrijgt.

Spreid de bereiding op een grote snijplank om een blad van 6 mm dikte te verkrijgen.

Snij het blad in kleine blokjes met een mes.

Haal de blokjes van elkaar en verspreid ze op een FlowerFlex blad met fijn gaas.

Laat gedurende 12 uur op 45 °C drogen.

De croutons moeten goed droog en krokant zijn.



## ITALIAANSE CRACKERS

BEREIDING : 30 MIN | DROOGTIJD : 10 TOT 12 UUR

### Ingrediënten

- ½ kopje lijnzaad dat vooraf 1 uur geweekt werd in ½ kopje water
- 1 kopje zonnebloempitten
- 1 kopje gemalen lijnzaad
- 1 kleine courgette
- 1 paprika
- 4 gedroogde tomaten
- 1 sjalot
- 1 teentje look
- 3 vooraf geweekte en ontpitte dadels
- 1 eetlepel citroen
- 2 theelepels oregano
- ½ theelepel grof zout
- 1 handje verse peterselie
- 1 handje verse basilicum

### Stappen

Giet de gemalen lijnzaadjes en de zonnebloempitten in een blender en mix fijn tot u bloem verkrijgt. Zet de bereiding aan de kant.

Mix de groenten in een blender tot u een groentepuree verkrijgt. Voeg de verse basilicum en peterselie toe en mix beetje bij beetje om ze te hakken en te mengen met de bereiding. Voeg de bloem van zonnebloempitten en lijnzaad toe en meng tot u een pasta verkrijgt.

Giet deze pasta in een kom en voeg de pasta van voorgeweekte lijnzaadjes toe. Meng tot u een homogene pasta verkrijgt.

Spreek de bereiding op een NutriFlex blad met een spatel en teken vierkantjes of driehoekjes om de crackers te vormen.

Laat gedurende 10 tot 12 uur op 47 °C drogen.



## AZIATISCHE CRACKERS

BEREIDING : 30 MIN | DROOGTIJD : 12 UUR

### Ingrediënten

- 100 g gemalen lijnzaad
- 50 g lijnzaad
- 1 wortel
- 2 tomaten
- 1 gele paprika
- 1 bosje koriander
- 1 eetlepel tamari (sojasaus)
- ½ theelepel gemalen komijn
- ½ theelepel gemalen kurkuma
- ½ theelepel gemalen piment
- ½ theelepel paprika
- ½ theelepel gemalen koriander

### Stappen

In een kom, meng de kruiden, de gemalen en de hele lijnzaadjes.

Mix de andere ingrediënten in de blender, giet deze bereiding in de kom en meng het geheel.

Plaats een NutriFlex blad op een plaat en spreid de bereiding hierop.

Verdeel de mengeling uniform op het blad en teken vierkantjes of driehoekjes om de crackers te vormen.

Laat gedurende 12 uur op 47 °C drogen tot de crackers droog en krokant zijn.

## RUSTIEKE CRACKERS

BEREIDING : 40 MIN | DROOGTIJD : 16 UUR

### Ingrediënten

- 500 g rode ui
- 2 teentjes look
- 400 ml water
- 200 ml zonnebloemolie
- 500 g gemalen lijnzaad
- 450 g zonnebloempitten
- 1 theelepel vers gemalen zwarte peper
- 1 eetlepel gedroogde tijm
- 1 eetlepel zeezout

### Stappen

Giet alle droge ingrediënten (zonnebloempitten en lijnzaadjes) in uw blender met een kan voor droge voeding en mix tot u bloem verkrijgt. Giet de bloem in een kom.

Mix dan de overige ingrediënten in uw blender tot een gladde puree en voeg de bloem toe.

Plaats een NutriFlex blad op een plaat van de voedseldroger, en giet er 2 kopjes van uw bereiding op.

Spread het en teken scheidingen met een mes of spatel om kleine vierkantjes te verkrijgen (36 vierkantjes).

Doe dit nogmaals tot uw bereiding op is.

Laat gedurende 16 uur op 45 °C drogen tot de crackers droog en krokant zijn.

# GEBAK



## TAARTBODEM

Bereid taartbodems op voorhand en u zal ongelofelijk veel tijd sparen in de keuken. Het volstaat om een beetje cashew crème toe te voegen, of een fruitpuree met een paar stukjes vers fruit in stukjes en kruiden. Een super dessert in een handomdraai.

## AMANDEL BANAAN TAARTJE (8 TOT 10 TAARTJES)

BEREIDING : 40 MIN | DROOGTIJD : 10 TOT 12 UUR

### Ingrediënten

- 200 g amandelen (gekiemd en gedroogd)
- 4 bananen

### Stappen

Mix al de ingrediënten in een blender.

Plaats een NutriFlex blad op een plaat en plaats er een vormpje op. Giet een beetje bereiding in het vormpje en verwijder voorzichtig het vormpje.

Herhaal dit tot uw bereiding op is.

Laat gedurende 4 uur op 47 °C drogen, haal de taartjes voorzichtig van het blad en plaats ze op de grill, laat nog 6 uur drogen.





## ZANDEEG (8 TOT 10 TAARTJES)

BEREIDING : 40 MIN | DROOGTIJD : 10 TOT 12 UUR

### Ingrediënten

- 2 eetlepels lijnzaad
- 200 g amandelpoeder
- 4 eetlepels kokosmeel
- 4 eetlepels esdoorn- of kokossiroop

### Stappen

Meng alle ingrediënten in een kom tot u een homogene pasta verkrijgt.

Plaats een NutriFlex blad op een plaat en plaats er een vormpje op. Giet een beetje bereiding in het vormpje en verwijder voorzichtig het vormpje.

Herhaal tot alle bereiding op is.

Laat gedurende 4 uur op 45 °C drogen, haal de taartjes voorzichtig van het blad en plaats ze op de plaat, laat nog 6 uur drogen. Ze moeten vast en krokant zijn.

## KORST

BEREIDING : 40 MIN | DROOGTIJD : 10 UUR

Een heel krokante taartbodem, perfect bij een frambozentaartje.

### Ingrediënten

- 100 g amandelen (gekiemd en gedroogd)
- 1 eetlepel lijnzaad
- 1 theelepel kaneel
- 2 peren

### Stappen

Mix de amandelen en lijnzaadjes fijn in een blender. Meng de bloem in een kom en voeg het kaneel toe.

Snij de peren tot julienne met een mandoline en mix het overschot in de blender om een sap te hebben.

Voeg de julienne van peren en het sap toe aan de bloem, meng goed tot u een homogene pasta verkrijgt.

Spreid de pasta op een NutriFlex blad, schuif het op een plaat.

Laat gedurende 10 uur op 45 °C drogen, draai dan voorzichtig de pasta en laat nog enkele uren drogen tot het goed droog en krokant is.

## PIZZA

BEREIDING : 40 MIN | DROOGTIJD : 10 UUR

De pizza is een perfect gerecht om te beginnen met raw cooking. U kan deze pizza bedekken met home made pesto of een cashew puree met gemarineerde groenten en enkele gekiemde zaden. Een echt lekkernij!

### Ingrediënten

- 2 verse tomaten
- 1 paprika
- 1 gedroogde tomaat
- 50 g lijnzaad
- 50 g zonnebloempitten of hennep
- 1 eetlepel oregano
- ½ theelepel gemalen look
- ½ theelepel Himalaya-zout

### Stappen

Mix al de ingrediënten behalve de hennepzaadjes in een powerblender tot u een gladde puree verkrijgt.

Voeg de hennepzaadjes toe en roer 2 tot 3 maal om ze te mengen aan de puree.

Plaats een NutriFlex blad op een plaat en plaats er een vormpje op. Giet een beetje bereiding in het vormpje en verwijder voorzichtig het vormpje.

Herhaal dit tot uw bereiding op is.

Laat gedurende 12 uur op 45 °C drogen, haal de taartjes voorzichtig van het blad en plaats ze op de plaat, laat nog drogen tot ze vast en krokant zijn.





## WRAPS

BEREIDING : 40 MIN | DROOGTIJD : 10 UUR

Tussen het leer en de cracker, zal deze tortilla al gauw uw industriële wraps vervangen.

### Ingrediënten

- ½ witte of gele ui
- 4 grote wortelen
- 1 kopje zongedroogde tomaten
- 3 teentjes look
- 1 kopje verse peterselie
- 1 citroen, het sap
- 1 theelepel zeezout
- 1 ½ kopje gemalen lijnzaad

### Stappen

Giet alle ingrediënten behalve de gemalen lijnzaadjes in uw blender en mix tot u de gewenste consistentie verkrijgt.

Voeg vervolgens de gemalen lijnzaadjes toe en mix geleidelijk om ze voorzichtig te mengen met de bereiding.

Spreid de pasta op de NutriFlex bladen in gelijke ronde vormen. De maat van de gedroogde tortilla is bijna gelijk aan de oorspronkelijke maat die u gekozen heeft.

Laat gedurende 2 uur op 40 °C drogen.

Draai de tortilla's vervolgens om en laat opnieuw drogen gedurende 1 uur aan 40 °C.

Om ze te bewaren, scheid elke wrap met bakpapier en bewaar ze in een hermetische verpakking (luchtdicht of vacuüm zakje). U kan ze tot 14 dagen in uw koelkast bewaren.

## ABRIKOZEN BISCRU

BEREIDING : 45 MIN | DROOGTIJD : 12 UUR

### Ingrediënten (voor 10 biscrus)

- 50 g gedroogde abrikozen
- 1 appel
- 1 theelepel gemalen kaneel
- 1 eetlepel zonnebloempitten
- 50 g 1 nacht voorgeweekte boekweit
- 50 g boekweitbloem

### Stappen

Rehydrateer de gedroogde abrikozen gedurende 20 minuten in lauw water.

Mix de appel, de abrikozen, het kaneel en de zonnebloempitten in de blender. Giet deze puree in een kom. Voeg de bloem en de boekweitzaden toe en meng goed.

Plaats een NutriFlex blad op een plaat, en plaats bolletjes (gemaakt met een klein lepeltje) van de bereiding op het blad.

Laat gedurende 12 uur op 45 °C drogen.

Draai de koekjes om tijdens de droogtijd zodat ze goed droog en krokant worden.



## CHOCOLADE CRUKIES

BEREIDING : 10 MIN | DROOGTIJD : 4 TOT 6 UUR

### Ingrediënten (voor 10 crukies)

- 100 g gemalen cashewnoten
- 50 g gemalen hazelnoten (of amandelen)
- 50 g gemalen havermoutvlokken (of boekweitmeel)
- 60 ml dadel- of esdoornsiroop
- 1 theelepel kaneel
- 1 eetlepel vanille-extract
- 1 eetlepel rauwe cacao

### Stappen

Giet alle ingrediënten in een kom en meng met de hand. Als uw bereiding te droog is, voeg een beetje siroop toe. Ze moet plakkerig zijn, niet brokkelen, noch vloeibaar zijn.

Maak kleine bolletjes om de crukies te maken en plaats ze op een NutriFlex blad.

Laat 4 tot 6 uur op 47 °C drogen. Zorg ervoor dat ze zacht blijven.

## POEDERS

Poeders zijn gemakkelijk te maken. Het volstaat de gedroogde voedingsmiddelen (die droog en broos zijn) met vijzel en mortel fijn te maken. Voor een nog fijner resultaat, kunt u ze ook in de blender mixen. Poeder kan bewaard worden zoals kruiden: droog, in een afgesloten verpakking en beschermt tegen licht.

De uien en de look in poeder zijn de ideale smaak-makers voor vlees en sauzen. Het tomatenpoeder kan gebruikt worden om sauzen, pasta, jus of soep op smaak te brengen. Het wordt als tomatenconcentraat gebruikt.

### Bietenpoeder

BEREIDING : 10 MIN | DROOGTIJD : 10 UUR

Een 100% natuurlijke voedselkleurstof. De natuur is rijk aan kleuren! Uw eigen natuurlijke kleuren maken is kinderspel. Hieronder het recept voor een roze poeder dat de gerechten van de kinderen zal opvrolijken!

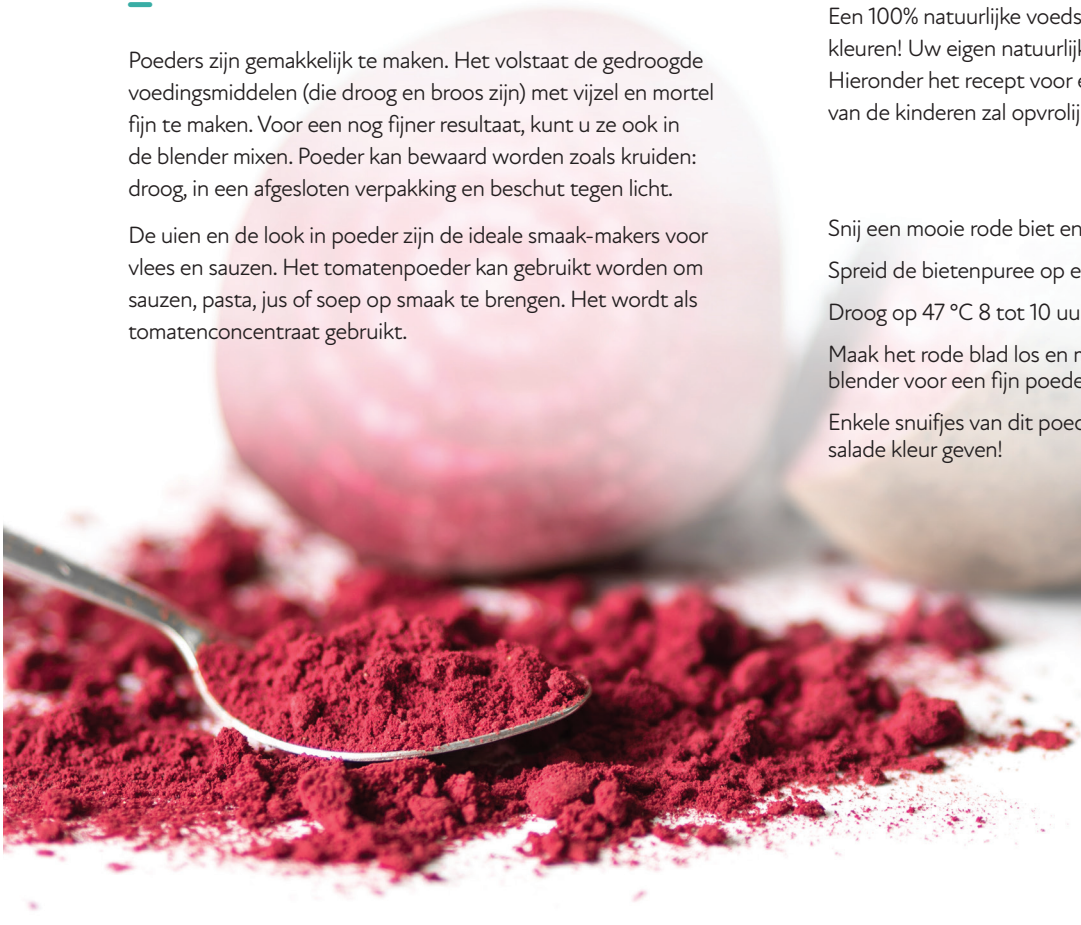
Snij een mooie rode biet en mix met een beetje water.

Spreid de bietenpuree op een NutriFlex blad.

Droog op 47 °C 8 tot 10 uur tot het goed krokant en droog is.

Maak het rode blad los en maal met een stamper of doe ze in de blender voor een fijn poeder.

Enkele snuifjes van dit poeder zal uw spaghetti, risotto of quinoa salade kleur geven!



## Italiaanse mix

BEREIDING : 10 MIN | DROOGTIJD : 8 UUR

### Ingrediënten

- 80 g zwarte olijven
- 50 g gedroogde tomaat (zonder olie)
- 1 ui
- 150 g cashewnoten
- 4 theelepels gedroogde oregano

### Stappen

Laat de cashewnoten 6 uur weken in water.  
Goed spoelen.

Hak met een mes de olijven, gedroogde tomaten, de ui en de cashewnoten fijn.

In een kom, meng het geheel van de ingrediënten. Plaats de bereiding dan op een NutriFlex blad.

Droog op 50 °C gedurende 8 uur. De bereiding moet goed droog zijn, bijna breekbaar. Om het poeder te verkrijgen, doe het in de blender en mix tot u de gewenste consistentie verkrijgt.

U hebt een rauwe Italiaanse en vegan mix om uw sauzen, soepen, pizza's en andere bereidingen op smaak te brengen.

## BOSPOEDER

BEREIDING : 10 MIN | DROOGTIJD : 12 UUR

Rauwe, gemarineerde champignons zijn heerlijk, maar om ze te bereiden verwijdert men gewoonlijk de voet die niet mals genoeg is om opgegeten te worden. Dit is een recept dat de voeten van de champignons recycleert voor een no-waste keuken.

Dit bospoeder is een 100% natuurlijke smaakmaker om uw sauzen op smaak te brengen. Ze brengt een gerookte toets.

Snij de voeten van de champignons in fijne schijfjes en plaats ze op de platen van de voedseldroger.

Laat gedurende 12 uur op 45 °C drogen.

Als de voeten van de champignons goed droog en breekbaar zijn, maal ze tot poeder in de blender.



## CRUMESAN

WEKEN : 4 UUR | BEREIDING : 10 MIN | DROOGTIJD : 12 UUR

Op zoek naar een vegan alternatief voor kaas op uw pasta? Probeer deze grawnola met Parmezaan look!

### Ingrediënten

- 100 g vooraf geweekte cashewnoten
- 50 g vooraf geweekte pijnboompitten
- 4 eetlepels voedingsgistvlokken
- 1 theelepel grof zout
- Het sap van een halve citroen

### Stappen

Mix de cashewnoten, de pijnboomputten en het citroensap in de blender tot u een gladde massa verkrijgt. Voeg vervolgens de gist en het zout toe. Mix nog een beetje om het geheel te mengen. Spreid de bereiding op een droogblad.

Laat gedurende 12 uur drogen tot de pasta droog en breekbaar is.

U kan het ofwel in stukken snijden, ofwel malen met een vijzel en stamper.



# YOGHURT

---

BEREIDING : 20 MIN | INCUBATIE : 5 UUR

## Ingrediënten

- 1 kopje melkpoeder
- ½ liter magere melk
- 2 eetlepel natuurlijke, niet gepasteuriseerde melk

## Stappen

Om uw yoghurt te maken, meng 1 kopje melkpoeder en ½ liter melk. Laat 2 seconden koken. Haal van het vuur en laat afkoelen tot 46 °C.

Zodra de melk is afgekoeld, voeg 2 eetlepels natuurlijke niet gepasteuriseerde melk toe.

Giet in recipiënten, bedek en laat gedurende 5 uur op 46 °C in de voedseldroger incuberen.

Als u gedaan heeft, doe de yoghurt in de koelkast.

Om op te dienen kan u vers fruit toevoegen.









# JERKY

Voor de Jerky (repen gedroogd vlees), kies enkele magere stukken rauw vlees. Hoe meer vet het vlees bevat, hoe korter de bewaringstijd.

## De bereiding

Snij uw vlees in gelijke stukken van 2,5 cm breed en 1 cm dik, zo lang als u wenst. Eens het vlees gesneden, verwijder alle zichtbare vet. Jerky in de richting van het vlees gesneden zal zacht zijn, Jerky tegen de richting in gesneden zal mals zijn, maar breekbaarder.

Breng op smaak met soja saus, Worcestershire, tomaat, of barbecue, look-, ui- of currypoeder, peper en zout.

Om de Jerky beter te bewaren, zout of pekelt het vlees voor het drogen.

Met zouten bedoelen we zout en kruidenmengeling op de oppervlakken van het vlees wrijven en met pekelen combineert men water met zout en kruiden. Het vlees wordt in een pekelt gedompeld tot het zout is opgenomen.

Om te zouten, bestrooi de mengeling gelijkmatig op beide zijden van de reep vlees. Stapel de repen op elkaar in een afgesloten

verpakking. Om te pekelen, spreid het vlees in lagen en giet de pekelt over de bovenste lagen.

Marineer gedurende 6-12 uur in de koelkast. Draai de repen verschillende malen om u ervan te verzekeren dat ze goed hard worden.

## Droogtijd

Schud alle overtollige zout en kruiden vande repen. Spreid een enkele laag repen vlees op een plaat van de voedseldroger. Droog op 68 °C gedurende 4-6 uur. Dep af en toe de vetdruppeltjes die op de repen verschijnen. Gebruik steeds vers vlees om Jerky te maken. Een goed gedroogde Jerky barst maar breekt niet bij het plooiën.

## Bewaren

Voor een betere bewaring van de smaken, stapel de Jerky in een luchtdichte verpakking en bewaar op een koele, donkere en droge plaats. Indien er vochtparels verschijnen aan de binnenkant van de verpakking, is de Jerky niet voldoende gedroogd en kan het schimmelen. Laat langer drogen.

## KRUIDEN EN BLOEMEN

Maak uw eigen kruidenthee rechtstreeks uit de tuin. Het is eenvoudig!

### Stappen

Verwijder beschadigde of verkleurde stukken. Was met koud water. Droog met absorberend papier. Verwarm de voedseldroger voor op 35 °C - 45 °C.

Spreid de kruiden op de platen met FlowerFlex bladen met fijn gaas. Droog gedurende 2 tot 4 uur.

De tijd kan sterk schommelen. Indien het meer dan 4 uur nodig heeft, verhoog de temperatuur. Bewaar in een hermetisch afsluitende verpakking.

### Berbermengsel

- ¼ verbena
- ¼ munt
- ¼ hibiscus
- ¼ gedroogde roos
- Optionele kruiden: steranijs en kaneel

### Mengsel voor een goede nachtrust

- 1/3 kamille
- 1/3 linde
- 1/3 verbena

### Mengsel ter bevordering van de spijsvertering

- ¼ munt
- ¼ linde
- ¼ verbena
- ¼ citroenmelisse
- Optioneel: oregano





## TIPS & TRICKS

Brood, koekjes en gebak terug knapperig maken. Maak crackers, chips, koekjes of granen terug knapperig door ze op een droogplaat te plaatsen gedurende 1 uur op 63 °C.

### Brooddeeg doen rijzen

De voedseldroger kan de ideale omgeving maken om uw brooddeeg te laten rijzen. Verwijder de platen en verwarm de voedseldroger voor op 46 °C. Plaats een laag recipiënt vol met water op de bodem van de voedseldroger, schuif een droogplaat boven het water en plaats de deegbal op de plaat. Bedek het deeg met een doek.

Laat het deeg rijzen gedurende 30 minuten tot 1 uur. Eens dat het gerezen is, maak de bereiding af volgens uw recept.

### Noten bewaren

Noten rijk aan vetten zijn een geconcentreerde bron van proteïnen. Droog ze natuurlijk of kruid ze. Spreid de noten in een enkele laag. U kan ook de noten blancheren voor het drogen. Droog ze aan 46 °C - 52 °C gedurende 8 tot 12 uur.

Bewaar in een hermetische afgesloten verpakking.

OPMERKING: noten kunnen schimmelen indien ze niet in de koelkast worden bewaard door hun hoog vetgehalte.

### Pasta drogen

Geen pasta houder nodig. Plaats de verse pasta repen op de drooggrills. Droog gedurende 2 tot 4 uur op 57 °C. Bewaar in een hermetische afgesloten verpakking.



DROOGTIJDENTABEL

GROENTEN	BEREIDING	TEST	DUUR
<b>ASPERGES</b>	Was de asperges en snijd ze in stukken	BREEKBAAR	5-6 UUR
<b>AUBERGINES</b>	Was de aubergine en snijd in schijvens	SOEPEL	4-8 UUR
<b>BIET</b>	Was de bieten, stop ze in de stoomkoker tot ze mals zijn. Laat de bieten afkoelen, verwijder de schil en snijd ze in stukken of in blokjes	SOEPEL	8-12 UUR
<b>BROCCOLI</b>	Was de broccoli, snijd de takken in stukken laat de bloemknoppen volledig drogen	BREEKBAAR	10-14 UUR
<b>WORTELEN</b>	Was de wortelen, snijd de uiteinden eraf, verwijder de schil indien gewenst snijd de wortelen in schijfjes of in blokjes	SOEPEL	6-10 UUR
<b>SELDERIJ</b>	Was de plant en haal de takken van elkaar, snijd in stukken	SOEPEL	3-10 UUR
<b>PADDENSTOELEN</b>	Borstel of wrijf ze met een vochtige doek, snij in plakjes	SOEPEL	3-7 UUR
<b>KOLEN</b>	Was de kool en snijd hem in stukken	BREEKBAAR	7-11 UUR
<b>KOMKOMMER</b>	Was de komkommer en snijd hem in schijven	SOEPEL	4-8 UUR
<b>BOONTJES, GROENE OF GELE BOONTJES</b>	Was de boontjes, verwijder de uiteinden en snijd in stukken	BREEKBAAR	3-7 UUR
<b>BLADGROENTEN</b>	Was de groenten, snijd ze in stukken, verwijder de harde nerven. De bladeren mogen elkaar niet overlappen. Draai ze om voor een uniform resultaat	BREEKBAAR	8-12 UUR
<b>MAÏS</b>	Peul de maïs, verwijder het vlies en kook met behulp van de stoomkoker. Snijd de kolf en verspreid hem over de plaat. Draai meerdere keren om tijdens het droogproces	BREEKBAAR	6-10 UUR
<b>GEPOFTE MAÏS</b>	Laat de granen vastgehecht blijven aan de kolf tot ze goed gedroogd zijn, verwijder ze vervolgens van de maïskolf	SOEPEL	4-8 UUR

DROOGTIJDENTABEL

GROENTEN	BEREIDING	TEST	DUUR
<b>PASTINAAK</b>	Borstel de pastinaak, verwijder de schil indien gewenst snijd in schijven	BREEKBAAR	7-11 UUR
<b>ERWTEN</b>	Peul de erwten, was ze en kook ze met de stoomkoker. Spoel ze af met koud water, droog na met een handdoek	BREEKBAAR	4-8 UUR
<b>PAPRIKA</b>	Verwijder het steeltje, de pitjes en het witte gedeelte. Was de paprika en snijd hem in stukken of in stroken	SOEPEL	4-8 UUR
<b>AARDAPPELEN</b>	Gebruik jonge aardappelen, was ze en kook ze in de stoomkoker gedurende 4-6 minuten. Snijd ze in stukken of in schijfjes	BREEKBAAR OF SOEPEL	6-14 UUR

FRUITS	BEREIDING	TEST	DUUR
<b>ABRIKOZEN</b>	Was de abrikozen, snij ze in twee en ontpit, laat drogen met de schil naar onder gericht	SOEPEL	20-28 UUR
<b>ANANAS</b>	Verwijder de schil, verwijder de vezelachtige delen en het hart. Snijd in schijven of in partjes	SOEPEL	10-18 UUR
<b>BESSEN</b>	Laat ze volledig, als de schil vettig is, moet u ze eerst wassen	SOEPEL	10-15 UUR
<b>BANANEN</b>	Verwijder de schil en snijd ze in stukken	SOEPEL	6-10 UUR
<b>VEENBESSEN</b>	Verwijder de schil en snijd ze in stukken	SOEPEL	10-12 UUR
<b>KERSEN</b>	Verwijder de steeltjes en ontpit de kersen, snijd ze in tweeën plaats ze op de plaat met de schil naar onder gericht. Let erop dat ze niet te ver garen	SOEPEL	13-21 UUR
<b>VIJGEN</b>	Was de vijgen, snij ze in plakken, plaats ze op de plaat met de schil naar onder gericht	SOEPEL	22-30 UUR
<b>AARDBEIEN</b>	Was de aardbeien, verwijder het kroontje, snijd in schijven	SOEPEL	7-15 UUR
<b>KAKI'S</b>	Was de kaki's, verwijder het steeltje en de schil. Snijd in schijven	SOEPEL	11-19 UUR
<b>KIWI'S</b>	Was de kaki's, verwijder het steeltje en de schil. Snijd in schijven	SOEPEL	7-15 UUR

DROOGTIJDENTABEL

FRUITS	BEREIDING	TEST	DUUR
<b>MELOENEN</b>	Verwijder de schil, verwijder de pitjes en snijd in partjes	SOEPEL	8-10 UUR
<b>NECTARINEN</b>	Was de nectarines en ontpit. Snijd in schijven, plaats op de plaat met de schil naar onder gericht	SOEPEL	8-16 UUR
<b>PERZIKKEN</b>	Was de perziken en ontpit. Snijd in schijven, plaats op de plaat met de schil naar onder gericht	SOEPEL	8-16 UUR
<b>PEREN</b>	Was de peren, verwijder de schil en verwijder de pitten. Snijd in schijven of in partjes	SOEPEL	8-16 UUR
<b>APPELS</b>	Schil de appel, verwijder de pitten en snijd hem in stukken, bestrooi de appelschijfjes met kaneel indien gewenst	SOEPEL	7-15 UUR
<b>PRUIMEN</b>	Was de pruimen, snijd ze in twee en verwijder de pit. Duw lichtjes op de buitenkant zodat deze wordt afgevlakt. Dit zal het droogproces bevorderen	SOEPEL	8-16 UUR
<b>DRUIVEN</b>	Was de druiven, verwijder het steeltje en snijd de druiven in twee of laat ze volledig, plaats op de plaat met de schil naar onder gericht. Als u de druiven blancheert, vermindert de droogtijd met 50%	SOEPEL	8-16 UUR
<b>RABARBER</b>	Was de rabarber, snijd in stukken van ... cm	SOEPEL	6-10 UUR

# SIMÉO

**DALCQ SAS** - Rue de Hainaut 86 – 6180 COURCELLES-BEGIË

Email : [support-be@lavafields.com](mailto:support-be@lavafields.com) - Website : [www.simeo.tm.fr](http://www.simeo.tm.fr)

Tel : +32 71 12 14 88

Dit document en deze afbeeldingen zijn niet contractueel. Met het oog op constante verbetering van het toestel, kunnen bepaalde kenmerken gewijzigd worden zonder voorafgaand bericht.

April 2024

**ARB SAS** - 8, rue Thomas Edison – 67 450 MUNDOLSHEIM - FRANCE

Email : [customer-support@lavafields.com](mailto:customer-support@lavafields.com) Website : [www.simeo.tm.fr](http://www.simeo.tm.fr)

Tel : +33 3 88 18 66 18

Données et visuels non contractuels. Dans un souci d'amélioration constante du produit, certaines caractéristiques sont susceptibles d'être modifiées sans préavis.

Avril 2024