

# DeJelin

 Quality Brand

---

EEN MOOIE BELGISCHE GESCHIEDENIS  
EEN VOEDINGSKUNDIG ENGAGEMENT  
LOFDICHT VAN DE ZACHTHEID  
DE SMAAK VAN UITMUNTENDHEID



## EEN MOOIE BELGISCHE GESCHIEDENIS

In het hoofd van Jean-Marie Jenicot groeide het idee voor het merk Dejelin. Als ingenieur van opleiding, werkte Jean-Marie al lange tijd voor verschillende bekende merken van huishoudtoestellen voordat hij zijn eigen gamma huishoudtoestellen ontwierp. Hij startte met een stoomkoker.

*“Indertijd was ik niet tevreden met de bestaande stoomkokers op de markt. Ik wilde een stoomkoker ontwerpen van een meer hoogwaardige kwaliteit, die op meer verschillende manieren kon worden ingezet, maar vooral, een stoomkoker die beter zorg draagt voor de gezondheid. Op dat moment kwam ik in contact met Pol Grégoire en ontdekte ik Levende Voeding. Zachtjes koken op een lage temperatuur leek plots een evidentie. Ik wilde zacht*

*koken en Levende Voeding toegankelijk maken voor iedereen”.*

Tijdens zijn zoektocht naar kwalitatieve materialen, bezocht Jean-Marie verschillende keukens van sterrenchefs om uiteindelijk een basishulpmiddel van deze chefs te kiezen. Dit zou dan de essentie worden van de stoomkoker van Dejelin: de gastronormbak. Deze bakken van roestvrij staal beschikken over verschillende positieve kenmerken. Het ontwerp in roestvrij staal van 18/10 respecteert de voedingsmiddelen volledig: er wordt geen materiaal overgedragen en de geur van de voedingsmiddelen blijft behouden, ook de smaak blijft onaangetast. Laten we hier een groot gamma aan afmetingen en functies aan

toevoegen voor een onuitputtelijke modulariteit.

Op basis van de gastronormbak GN ½ ontwikkelde Jean-Marie een uniek en innovatief systeem voor stoomkoken. *“Wat mij het meest stoorde bij de bestaande stoomkokers was het gebrek aan modulariteit, maar vooral slechte verdeling van de stoom. In een klassieke stoomkoker wordt de stoom verdeeld via het midden van het toestel. Dit betekent dat de bovenste laag perfect gaart, maar de tweede laag zal veel minder goed garen, aangezien de voedingsmiddelen op de bovenste laag de stoom blokkeren. Wat betreft het derde en laagste niveau, daar loont het niet eens de moeite om iets te koken.*

*Ik heb dus gekozen voor een gastronormbak die in het midden en aan de zijkanten geperforeerd is, vervolgens voegde ik een verhoging toe zodat de*





## INTRODUCTIE

*stoom op een homogene manier kan worden verdeeld: zowel centraal als lateraal, net als in een stoomoven.*” De stoomkoker van DeJelin is anders dan andere stoomkokers dankzij een uniek dubbelwandig systeem dat de prestaties van een stoomoven combineert met de modulariteit van een stoomkoker.

Na enkele tests in de keuken van Pol Grégoire verkreeg Jean-Marie het gewenste resultaat: een snelle en zachte bereiding van de voedingsmiddelen. De temperatuur bedraagt 80°C voor krokante groenten vol leven en rijk aan smaak. De zachte stoom maakt de smaken van de voedingsmiddelen los en behoudt hun voedingswaarden. In september 2005 kwam de stoomkoker op de markt onder de naam DeJelin en hij verscheen al snel in alle keukens van liefhebbers van de levende keuken, maar ook in de keukens van lekkerbekken, amateurkoks en professionele koks.

Eén jaar later gaf Pol Grégoire, die onmiddellijk betoverd was door het stoomkoken, zijn mening aan Jean-Marie. Er bleek dat een groot deel van de minerale zouten en vitamines zich in het kooksap van de voedingsmiddelen bevond. Jammer genoeg kwam deze kostbare jus rechtstreeks terecht in het kookwater, waardoor hij niet langer kan worden geconsumeerd. Jean-Marie ontwierp daarop de “bio gastronormbak” die de jus opvangt. Deze unieke gastronormbak maakt het mogelijk om de stoom te laten ontsnappen via laterale perforaties en tegelijkertijd toch het kooksap van de voedingsstoffen op te vangen in de bovenste laag. Jean-Marie kon zo verder werken aan zijn passie en was nog steeds op zoek naar innovatie. Hij bleef het gamma van DeJelin verbeteren en verder ontwikkelen in overeenstemming met

de behoeften van.

Na de ontwikkeling van verschillende accessoires voor stoomkoken (een asperge-koker, eierkoker, de bio-gastronormbak). Lanceert DeJelin in 2015 drie sapextractors die beantwoorden aan al onze noden: van een echte Slow juicer tot een multi-functioneel model. Anno 2017 komen NutriDry droogmachines het gamma aanvullen voor de creatie van gevarieerde, levendige en smaakvolle gerechten.

“  
*DeJelin zet zich in de eerste plaats in voor een gezonde aanpak en besteedt een groot deel van zijn onderzoek en ontwikkeling van producten die alle voedingsstoffen en alle smaken behouden.*”





# EEN VOEDINGSKUNDIG ENGAGEMENT

## EEN GEVARIEERDE KEUKEN

Uitgebalanceerde maaltijden, dat is goed. De voeding variëren, dat is beter! Bij DeJelin zeggen we de zachte keuken, zodat u uw maaltijden kan variëren. U leert nieuwe ingrediënten te gebruiken en zal nieuwe combinaties maken met behulp van eenvoudige en smaakvolle gerechten.

### **Stoomkoken met de stoomkoker NutriSteam**

Stoomkoken is een eeuwenoude manier van koken met respect voor de voedingsstoffen en onze gezondheid. De stoomtoestellen van DeJelin beperken zich niet enkel tot stoomkoken, maar ze bieden een volledig arsenaal aan manieren om zacht te koken: koken op lage temperatuur, vacuüm koken, koken onder druk, gisting, enz. Ontdek het plezier van een warme, verkwikkende keuken vol vitaminen.

DeJelin ontwikkelde een volledig gamma

producten rond stoomkoken waarmee u gezonder kan koken, kan experimenteren of uw gerechten kan perfectioneren, afhankelijk van uw behoeften.

### **Koude extractie met de extractoren van NutriJuice**

Veel meer dan sap. Deze extractoren zijn erg polyvalent: naast de gekende sap extractie functies kan U zelfs plantaardige boter bereiden kan u kaviaar van aubergines, humus en pesto maken, kruiden en koffie kan malen gezonde bevroren gerechten bereiden.

### **Voedingsmiddelen drogen met de NutriDry droogmachine**

De droogmachines van DeJelin vullen het gamma voor een gezonde en levende keuken verder aan. Bewaar uw groenten en fruit in alle eenvoud dankzij onze digitale droogmachines. Perfect om van te genieten van de voedingsmiddelen op het moment dat u ze in de winkel vindt... en buiten het seizoen! Maak uw eigen gedroogde delicatessen: rauwe koekjes, grawnola, taartbodems of rauwe pizza, essenbrood, koolchips of stukjes opgerold fruit.



## EEN LICHTERE KEUKEN

Het gamma van Dejelin zal u stap voor stap begeleiden richting een gezondere en lichtere keuken. Kies thuis altijd voor Dejelin en u zal snel enkele kilo's vermageren en uw natuurlijke balans terugvinden. Licht koken en toch heerlijke gerechten bereiden, het is nu mogelijk!

### WIST U DAT

Als u groenten en fruit eet duurt het gemiddeld tussen de 3 en 5 uur voordat alle voedingsstoffen kunnen opgenomen worden. Uw spijsverteringsstelsel moet hard werken om de voeding af te breken zodat deze door het lichaam kunnen worden opgenomen. Als u sappen van groenten en fruit drinkt dat bereid is via extractie kunnen alle voedingsstoffen al opgenomen worden binnen 15 minuten en zal het spijsverteringsstelsel veel minder hard moeten werken.

### Meer verteerbaar

Koude extractie vergemakkelijkt de vertering van voedingsstoffen. De sapextractor van Dejelin breekt de celmembranen van groenten en fruit op een zachte manier om de nutriënten die erin vastzitten, los te maken. Zo krijgt u een sap dat rijk is aan vitaminen, enzymen en mineralen, zonder de vaste vezels (die moeilijker te verteren zijn). Op die manier komt uw spijsverteringsstelsel tot rust en kan u snel genieten van de voordelen van groenten en fruit.

### Zonder vetten

LStoomkoken vraagt niet om de toevoeging van vetstoffen. Daarom is de stoomkoker van Dejelin uw ideale partner om uw ideale gewicht te bereiken in alle zachtheid. Toch is zacht stomen niet enkel weggelegd voor de personen die enkele kilo's willen vermageren. Dankzij de stoomkoker kan u licht eten en dit komt uw spijsvertering ten goede! U zal niet langer een opgeblazen gevoel hebben na het eten.

### Het darmstelsel, ons tweede stel hersenen

Zoals Giulia Enders vertelt in haar boek "De mooie voedselmachine, De charme van je darmen", heeft ons spijsverteringsstelsel een grote invloed op ons humeur en onze energie. Een lichte en gezonde maaltijd met Dejelin vormt dus, zowel letterlijk als figuurlijk, een mond vol geluk. Verwen dus uw emotionele hersenen (uw darmstelsel) en draag er de grootste zorg door. Uw darmen zullen u dankbaar zijn!

## LOFDICHT VAN DE ZACHTHEID

---

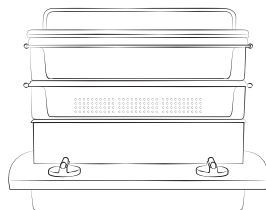
Het leidmotief van Dejelin bestaat erin te koken en toch de aard van de voedingsstoffen te behouden. Voor een verkwikkend gerecht, boordevol smaak en vitaliteit, bestaat de essentie erin om zoveel mogelijk voedingsstoffen te behouden: vitamines, mineralen, enzymen... En dat is precies wat Dejelin u wilt bijbrengen in uw dagelijkse bereidingen met de zachte bereidingswijze op een lage temperatuur, koude extractie en drogen.

Dejelin biedt u een volledige initiatie tot de levende keuken. Neem de tijd om te koken en laat de smaken zich ontwikkelen in alle zachtheid. Het geheim voor een voedingsrijke en smakelijke keuken? Neem uw tijd, val de voedingsmiddelen niet aan en geniet van het moment.

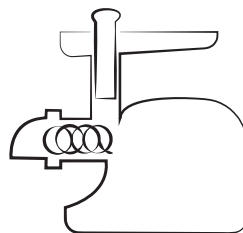


## DE SMAAK VAN UITMUNTENDHEID

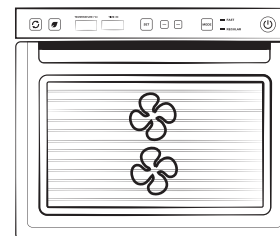
De keuken van Dejelin is een gezondere keuken, maar vooral ook een keuken met meer smaak! De klassieke bereidingswijze warmt de voedingsstoffen op en verandert de structuur, alsook hun voordelen en smaak. Met ons Dejelin gamma herontdekt u de ware smaak van voedingsmiddelen... ook de geur is veel intenser en de textuur is verfijnder.



Stoomkoken zorgt ervoor dat de textuur perfect tot uiting komt en de smaak komt naar boven als nooit tevoren. De warmte van de stoom is erg zacht en wordt traag verspreid doorheen de voedingsmiddelen terwijl ze rekening houdt met de structuur van de cellen. Het resultaat? Krokante groenten, sappig vlees en vis die niet verbrokkelt.



Koude extractie zorgt voor erg verfijnde sappen. Ze zijn rijk aan smaak en vormen de ideale basis voor uw pittige vinaigrettes of ze zorgen voor kleur in uw gerechten. Wilt u een risotto zo rood als een biet of zo groen als peterselie? Dejelin maakt dit mogelijk !



Na het smeltende gevoel, de zachtheid, romige textuur en de krokante beet, komt de knapperigheid van gedroogde voedingsmiddelen. Met de droogmachine kan u zorgen voor een crunchy bite voor al uw gerechten. Gezouten of gesuikerde grawnola of groentechips. Het is de perfecte smaaktoets die al uw gerechten tot een uitzonderlijk niveau zal brengen.



## DEJELIN NUTRIDRY ND500 SERIE

De NutriDry ND500 van Dejelin combineert de beste technologie voor het drogen van voedingsmiddelen. De NutriDry van Dejelin is de meest geavanceerde oplossing voor het drogen van voedingsmiddelen. Hij biedt u alle nodige functies om dit proces zo eenvoudig en handig mogelijk te maken. Geniet van de voordelen van een eenvoudige en efficiënte gedroogde bereiding die uw voedingsstoffen respecteert.

### **Optimale temperatuurcontrole**

De NutriDry droogmachine van Dejelin beschikt over een mechanisme dat de warme lucht langs de zijkant verspreidt. De platen met dubbele wand bieden een homogene verspreiding van de warme lucht doorheen alle lagen met voedingsstoffen. Met de Dejelin ND500 verspreidt de temperatuur zich gelijk van de eerste tot de laatste laag

Dankzij de numerieke thermostaat biedt de Dejelin NutriDry ND500 droogmachine een precieze en constante temperatuur.

De temperaturen stemmen overeen met de vereisten van raw cooking, waardoor u gegarandeerd gezonde gerechten kan bereiden die rijk zijn aan alle nodige nutriënten. Met de Dejelin NutriDry wordt de kwaliteit van uw rauwkost verzekerd!

### **Lateral Airflow System**

In tegenstelling tot andere droogmachines met een ronde vorm, gebeurt de verspreiding van de lucht niet vanuit het midden, maar langs de zijkant. De warme lucht wordt verspreid doorheen de dubbele wand van de

platen. De temperatuur is identiek voor de eerste tot de laatste plaat. U moet de schikking van de platen in de droogomgeving dus niet langer opnieuw rangschikken na een bepaald tijdbestek. Zo zullen alle lagen op een uniforme manier worden gedroogd vanaf de eerste keer.

Dit systeem zorgt er ook voor dat u tot 8 platen tegelijkertijd kan drogen. U kan de oppervlakte voor het drogen van uw toestel verhogen met extra platen



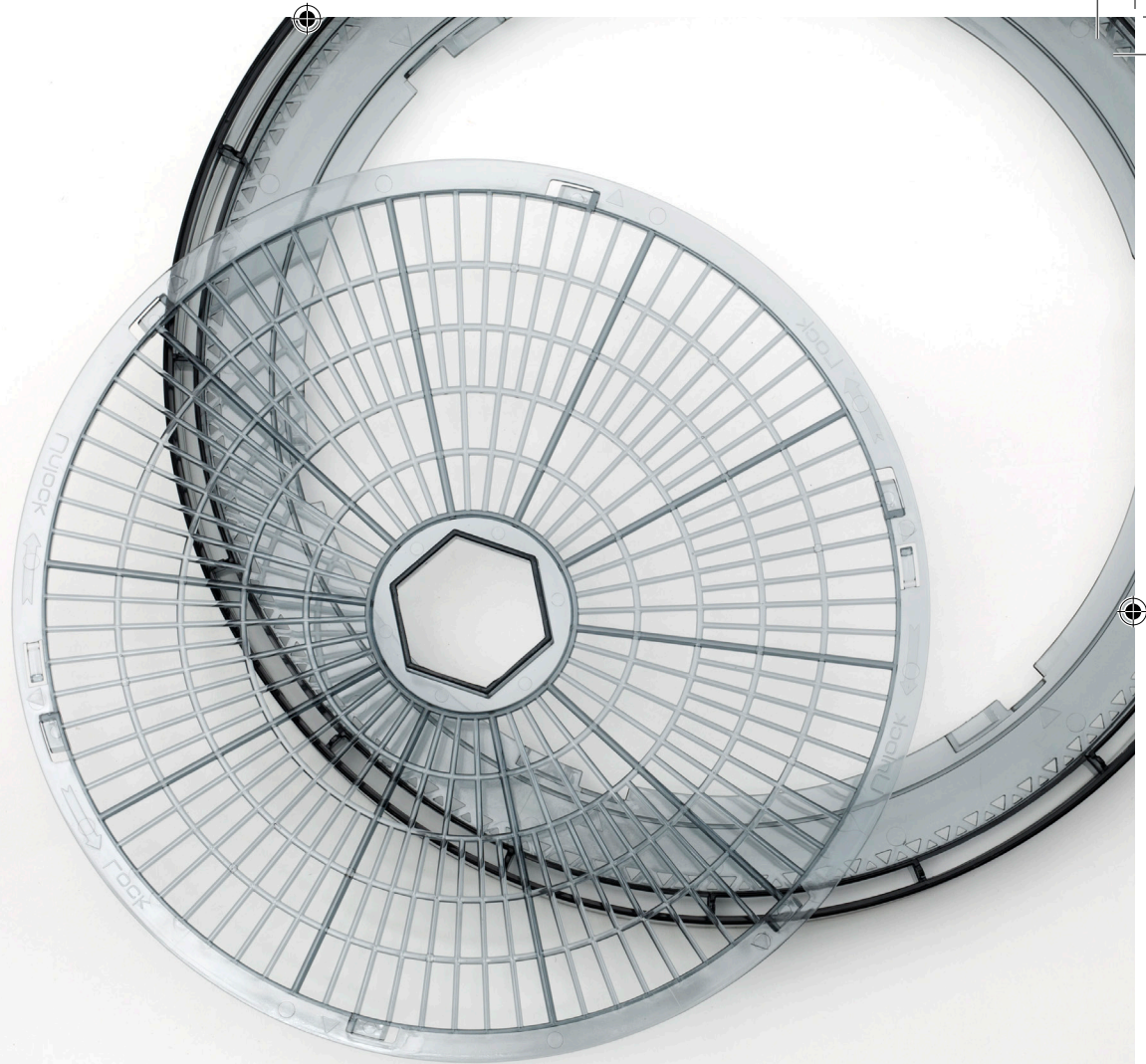


## Perfekte actieradius

Met de NutriDry beschikt U over een elektronische timer tot 48 uur.

## Slim ontwerp

De NutriDry ND500 droogmachine is uitgerust met platen die kunnen worden aangepast. U kan dus het volume binnenin uw toestel aanpassen in één eenvoudige handeling. U moet enkel het midden van de plaat verwijderen. Hierdoor kan het brood rijzen of kan u huisgemaakte yoghurt maken.





# GEBRUIKERS HANDLEIDING

---

VOEDINGSMIDDELEN DROGEN IN ALLE VEILIGHEID  
EERSTE GEBRUIK VAN DE DEJELIN NUTRIDRY  
REINIGING EN ONDERHOUD  
PRINCIPES VOOR HYGIËNE



# VOEDINGSMIDDELEN DROGEN IN ALLE VEILIGHEID

—

Gelieve de volledige gebruikershandleiding zorgvuldig te lezen zodat u weet hoe u het toestel moet gebruiken en onderhouden. Volg de instructies in deze gebruikershandleiding, zodat u zich ervan kan verzekeren dat de NutriDry droogmachine voor voedingsstoffen jaren lang perfect werkt.

## Voorzorgsmaatregelen voor gebruik

Van zodra u elektrische toestellen gebruikt, is het belangrijk om bepaalde essentiële voorzorgsmaatregelen te treffen

Gelieve alle instructies te lezen.

1. Raak de warme oppervlakken niet aan. Maak gebruik van de handvaten of knoppen.
2. Om elektrische ontlading te vermijden, mag u het snoer, de stekker of NutriDry droogmachine nooit onderdompelen in water of

een andere vloeistof.

3. Gebruik enkel het gekeurde elektriciteits snoer dat werd meegeleverd met uw machine of werd afgeleverd door de producent.
4. Sluit het toestel enkel aan op een stopcontact met een aangepaste nominale spanning. Zo niet, kunnen de motor van de ventilator en/of het verwarmingselement beschadigd raken en kan de garantie worden geweigerd.
5. Raak de stekker nooit aan met natte handen.

6. Gebruik door kinderen of in de nabijheid van kinderen enkel onder streng toezicht.
7. Plaats het toestel nooit op of in de nabijheid van een elektrische kookplaat of een kookplaat op gas, of in een warme oven.
8. Gebruik de NutriDry droogmachine op een vlakke ondergrond en bewaar hem op een minimale afstand van 10 cm van elk ander apparaat, meubel of muur.
9. Trek de stekker uit het stopcontact van zodra u het toestel niet langer gebruikt en voordat u het reinigt.



## GEBRUIKERSHANDLEIDING

- Laat het toestel afkoelen voordat u delen ervan wegneemt of eraan vasthecht.
10. Probeer de NutriDry droogmachine niet zelf te demonteren of te wijzigen. U zou brand, elektrische ontladingen of een defect van het toestel kunnen veroorzaken. Elke poging tot wijziging van de NutriDry droogmachine zal de vooropgestelde garantie nietig verklaren.
  11. Plaats de vingers of een ander object zoals lepels, messen en andere keukenwerktuigen NOOT in de sproeiventielen wanneer het toestel aan staat. U zou fysieke schade kunnen veroorzaken zoals brandwonden, elektrische ontladingen of brand.
  12. Verplaats de NutriDry droogmachine nooit terwijl hij aan staat.
  13. Gebruik nooit een elektrisch toestel waarvan het elektriciteitssnoer of de stekker is beschadigd, na een defect van het toestel of als het toestel op welke manier dan ook werd beschadigd. Neem contact op met de fabrikant om het dichtstbijzijnde servicecenter met klantendienst te vinden als de NutriDry droogmachine niet correct werkt of als er een onderhoud wordt vereist.
  14. Het gebruik van accessoires of hulpmiddelen die niet werden goedgekeurd of aanbevolen door de fabrikant kan blessures veroorzaken.
  15. Gebruik de NutriDry droogmachine niet buitenshuis. De NutriDry is enkel bestemd voor gebruik binnenshuis.
  16. Laat het elektriciteitssnoer niet naar beneden hangen vanop een tafel of werkblad en vermijd steeds contact met warme oppervlakken.
  17. Verbind de stekker met het toestel voordat u hem aansluit op het stopcontact. Om het toestel los te koppelen, moet u het toestel naar de UIT-stand brengen en vervolgens de stekker uit het stopcontact trekken.
  18. Gebruik de NutriDry droogmachine niet voor andere doelen dan de doeleinden waarvoor het apparaat werd ontworpen.
  19. Laat het toestel nooit meer dan 48 uur ononderbroken werken. Na een ononderbroken werkingstijd van 48 uur moet het toestel worden uitgeschakeld (klik op de "OFF"-knop), koppel het toestel los en laat het afkoelen.
  20. U moet een hittebestendige bescherm laag onder het toestel plaatsen (keramische tegels, een





dikke houten plank, enz.) tijdens het gebruik om schade te voorkomen.

21. Dit toestel is niet bestemd om in werking te worden gebracht met behulp van een externe timer of een aparte afstandsbediening.

### **Veiligheidsvoorschriften**

**Om elk risico op blessures of schade te vermijden, moet u de volgende veiligheidsvoorschriften volgen:**

1. Maak de elektrische basis van de NutriDry nooit schoon met behulp van water. Gebruik een vochtige doek om de basis te reinigen.
2. Gebruik de NutriDry nooit in een vochtige ruimte zoals de badkamer. Gebruik het toestel enkel in een goed geventileerde ruimte.

3. Gebruik steeds een afzonderlijk stopcontact met een minimale sterkte van 10 ampère. Met andere woorden, sluit de NutriDry nooit aan op een verlengsnoer en vervolgens op een ander stopcontact.
4. Blokkeer de sproeiventielen nooit wanneer het toestel in werking is.
5. Stel de NutriDry niet bloot aan hoge temperaturen, d.w.z. temperaturen hoger dan 80°C (176°F).
6. Probeer geen vloeistoffen of erg fijn poeder dat zou kunnen transformeren in stof, glas of metaal te drogen.
7. Om te voorkomen dat uw voedingsstoffen bederven, moet u de gedroogde voedingsmiddelen niet te lang

bewaren in de NutriDry als deze niet langer in werking is. Verwijder de voedingsmiddelen onmiddellijk van zodra het droogproces is beëindigd.

8. Bewaar de gedroogde voedingsmiddelen op een gepaste plaats.





# EERSTE GEBRUIK VAN DE DEJELIN NUTRIDRY



## VOORAF

Hij is mooi, helemaal nieuw en u kan niet wachten om hem uit te testen. Toch moet u er allereerst zeker van zijn dat uw toestel compleet is. Haal uw NutriDry zorgvuldig uit de verpakking en controleer of alle onderdelen in de doos zitten (zie hoofdstuk samenstelling)

### **Een eerste reiniging is vereist**

Voor het eerste gebruik, moet u de platen en het deksel zorgvuldig met een warm zeepsopje wassen. Deze elementen zijn ook vaatwasserbestendig. Vervolgens moet u hen goed afdrogen.

Reinig de basis van het toestel met de motor met behulp van een vochtige doek.  
**REINIG HET TOESTEL NOOIT MET BEHULP VAN LOPEND WATER.**

**DAT ZOU DE ELEKTRISCHE CIRCUITS VOORGOED KUNNEN BESCHADIGEN.**

### **Bereid de werkplek voor**

Plaats de droogmachine op een horizontale en stabiele ondergrond. Zorg ervoor dat u een minimale afstand behoudt van 10 cm met de muren, huishoudelijke toestellen of meubels. Sluit het apparaat aan op een stopcontact met een capaciteit van minimum 10 ampère.

Neem ook de tijd om alle functies van het toestel te leren kennen voordat u voedingsmiddelen begint te drogen. Wij raden u aan om op elke knop te drukken zodat u kan controleren of hij goed werkt en zodat u kan ontdekken welke functie deze knop aanstuurt. De bijgeleverde platen zullen u, naarmate u meer ervaring krijgt met drogen, de polyvalentie van het toestel doen leren kennen.





## SAMENSTELLING EN FUNCTIES VAN DE NUTRIDRY



### ON/OFF

Klik op de ON/OFF-knop om het toestel aan te zetten. De droogmachine begint automatisch te werken op een temperatuur van 50°C voor een cyclusduur van 10 uur.



### TIJD

Klik op de toets “tijd” om de duur van de droogcyclus te bepalen. Kies de gewenste droogtijd door de knop “+” of “-” te gebruiken om de droogtijd te verhogen of te verlagen. De duur kan tussen de 30 minuten en 48 uur bedragen.



### TEMPERATURE

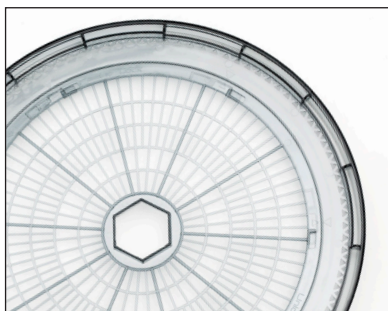
Selecteer de droogtemperatuur van uw keuze door gebruik te maken van de toets “+” of “-” om de temperatuur te verhogen of te verlagen. Het temperatuurbereik voor het drogen kan tussen 35 – 70°C bedragen.

## EXTRA ACCESSOIRES NUTRIDRY ND500 SERIE

De NutriDry biedt plaats tot 8 platen. U kan dus uw droogoppervlakte optimaliseren met de beschikbare accessoires van NutriDry.

NB

Om de gewenste waarde zo snel mogelijk te bereiken kunt U de knop “+” of “-” continue ingedrukt houden.



BPA FREE PLATEN



NUTRI FLEX BLAD



FLOWERFLEX BLAD



### **Plastic BPA Free plaat**

De plastic BPA free platen =worden reeds meegeleverd met het toestel. Dit is het basisaccessoire waarmee u groenten, fruit, vlees of vis in stukjes, ringen of in hun geheel kan drogen.

### **NutriFlex blad**

Ideaal voor het drogen van puree, koekjes of kleverige voedingsmiddelen. De bladen van NutriFlex kunnen worden gewassen en vervolgens opnieuw worden gebruikt. Ze kunnen gemakkelijk worden gereinigd en werden speciaal ontwikkeld voor de NutriDry droogmachines. Ze zijn bestand tegen hoge temperaturen en zullen geen schade oplopen.

### **FlowerFlex rooster**

Dit fijne rooster van plastic zonder BPA werd speciaal ontworpen voor het delicaat drogen van kruiden en bloemen. Het rooster is ook handig voor kleine fruitsoorten, spaghetti of als u houdt van fijngesneden voedingsmiddelen.



## IN DE PRAKTIJK

1. Bereid de voedingsmiddelen die u wenst te drogen voor. Verzeker u ervan dat er voldoende plaats tussen elk stukjes voedsel zit. Wij raden een opening aan van ongeveer 0,5 cm.
2. Plaats de platen op de motorbasis.
3. Plaats het bovenste deksel op het toestel. Tijdens het drogen moet het bovenste deksel het toestel steeds goed afsluiten.
4. Sluit het toestel aan en zet het op, selecteer vervolgens

de gewenste temperatuur en droogtijd.

5. Als u klaar bent het toestel te gebruiken, moet u het uitzetten door de switch naar de "OFF"-stand te brengen. Laat de producten afkoelen. Plaats de gedroogde producten in een gepaste doos/pot om ze te bewaren (zie hoofdstuk: bewaren).
6. Koppel het toestel los.

OPMERKING: wij raden u aan om 5 platen in het toestel te stoppen tijdens de werking, zelfs als bepaalde platen leeg zijn. Bijvoorbeeld:

- De producten bevinden zich op de eerste plaat bovenaan, de 4 andere platen blijven leeg. Verzeker u ervan dat het bovenste deksel goed op het toestel zit.
- De producten bevinden zich op de 2 bovenste platen, de 3 andere platen blijven leeg. Verzeker u ervan dat het bovenste deksel goed op het toestel zit.



## REINIGING EN ONDERHOUD

—

Let erop dat u uw toestel regelmatig schoonmaakt en onderhoudt voor uw eigen gezondheid, maar ook om de levensduur van uw Dejelin-toestel te behouden.

1. Na elk gebruik moet u de platen en de vellen voor het drogen reinigen met warm water en een mild reinigingsmiddel.
2. Om de basis van de motor te reinigen, moet u het toestel eerst loskoppelen en het vervolgens reinigen met behulp van een vochtige doek. Spoel de Dejelin nooit met water en dompel het toestel niet onder in water.
3. Om de reiniging van de platen te vereenvoudigen, kan u ze bedekken met vochtabsorberend papier of u kan ze gedurende een korte tijd laten rusten.
4. Voor de NutriFlex bladen. LAAT uw NutriFLEX bladen NIET DOORWEKEN. Dat zou hen kunnen beschadigen. Het volstaat om erover te wrijven met een lauwe doek en een zeepsopje. Vervolgens moet u hen opnieuw reinigen met proper water. Dat is alles.
5. Verzekert u ervan dat de platen en legbladen zorgvuldig worden gedroogd voordat u ze opnieuw in de machine plaatst. Bewaar uw toestel en de onderdelen op een veilige plaats, buiten het bereik van kinderen.
6. Verzekert u ervan dat de platen en legbladen zorgvuldig worden gedroogd voordat u ze opnieuw in de machine plaatst. Bewaar uw toestel en de onderdelen op een veilige plaats, buiten het bereik van kinderen.



## PRINCIPES VOOR HYGIËNE



De rauwe keuken en zijn verse ingrediënten vereisen vanzelfsprekend de nodige aandacht voor de hygiëne. Deze bereidingen worden immers niet gepasteuriseerd. Om te vermijden dat mogelijk schadelijke bacteriën zich ontwikkelen, is het essentieel enkele regels in acht te nemen.

- Handen wassen
- De levensmiddelen goed spoelen en schoonmaken door er de beschadigde of rottende deeltjes uit te verwijderen en ze grof te versnijden.
- Werken met een net werkoppervlak en schoon keukengerei en deze ook tijdens het gebruik regelmatig afwassen
- De droger meteen na gebruik goed schoonmaken
- Het afval sorteren in een compostemmer
- Controleer een maal per week of er zich geen schimmel vormt op bokalen en gerei



# VRAGEN OVER DROGEN

—

WAAROM IS RAUW ZO GOED?  
WAAROM KIEZEN VOOR RAUWE VOEDING?  
HOEVEEL KOST HET DROGEN?  
WAT KAN MEN DROGEN?  
WAT ZIJN DE VOORDELEN VAN DROGEN?



## WAAROM IS RAUW ZO GOED

### ?

Raw cooking, crusine, de keuken van de energie, de levende keuken... al deze namen worden gebruikt voor dezelfde culinaire stroming: werken met rauwe voedingsmiddelen.

Deze voedingswijze is afkomstig uit California en houdt in dat alles zo rauw mogelijk wordt gegeten, zonder bereiding. Het is geen strikt dieet en ook geen doctrine, het is veeleer een filosofie die opgebouwd is rond een principe: de vitaliteit van het voedsel dat we tot ons nemen behouden.

De meeste voedingsdeskundigen zijn van mening dat het gaarproces begint op 65°C. Om de enzymatische en voedingseigenschappen van ons voedsel te bewaren, moeten we echter tussen 42 en 47°C blijven. Als u deze temperaturen respecteert, verkrijgt u eten van rauwe kwaliteit.





## WAAROM KIEZEN VOOR RAUWE VOEDING



Raw food heeft veel succes omdat het een supergezonde en eenvoudige manier van eten is. Als we de voedingsmiddelen in een zo natuurlijk mogelijke toestand tot ons nemen, genieten we maximaal van de voedingswaarde. De unieke overvloed aan voedingsstoffen, zuurstof en eiwitten doet ons overlopen van vitaliteit.

### **Volop energie**

Wanneer u uw tanden in een vrucht of rauwe groenten zet, krijgt u alle vitamines, mineralen en enzymen binnen. Rauwe, levende en onbereide plantaardige voedingsmiddelen zijn erg voedzaam en licht verteerbaar dankzij de verteringsenzymen die ze bevatten.

Als we onvoldoende verteringsenzymen binnenkrijgen, moet ons lichaam zijn reserves opgebruiken om ze zelf aan te maken. Door de enzymen in de voedingsmiddelen te bewaren, geven

we ons lichaam minder werk. We kunnen de voedingsstoffen dan onmiddellijk absorberen. U zult zich licht en vol energie voelen.

### **Ontdek nieuwe smaken**

Gedroogde levensmiddelen zijn echte smaakbommetjes. Wanneer een voedingsmiddel gedroogd wordt, krijgt de smaak een intensere en meer uitgesproken kwaliteit. Zo herontdekt

u de echte smaak. U hoeft geen smaakversterkers zoals suiker of zout meer te gebruiken..

LE SAVIEZ-VOUS

We worden allemaal geboren met een kapitaal aan enzymen. Hoe ouder we worden, hoe minder enzymen we in ons lichaam hebben. Dat doet ook afbreuk aan ons verteringsvermogen. Om dit probleem te verhelpen, zouden we regelmatig nieuwe enzymen moeten toevoegen aan ons lichaam die de vertering ondersteunen in harmonie met de andere bestanddelen die een rol spelen in het verteringsproces. **De levende keuken is dus niet alleen voedzaam maar ook herstellend!**

# WAT KAN MEN DROGEN

?

Bijna alle rauwe voedingsmiddelen kunnen in de droger gedroogd worden: fruit, groenten, kruiden, oliehoudende gewassen, vlees, vis, insecten,...

Maar sommige levensmiddelen moeten bij het drogen erg veel aan smaak inboeten waardoor het beter is ze vers en vol vocht te eten. Droog dus liever geen asperges, artisjokken of avocado.



VRAGEN OVER DROGEN

# HOEVEEL KOST HET DROGEN ?

Een elektrisch toestel dat meerdere uren werkt, boezemt veel mensen angst in wat elektriciteitsverbruik betreft. Maar de DeJelin NutriDry blijft het meest zuinige hulpmiddel om uw bereidingen te drogen.

De NutriDry heeft een minimumvermogen van 500 Watt en verbruikt dus 6 cent per uur als hij op 50°C staat ingesteld. Na 10 uur drogen heeft u 50 cent uitgegeven, of 5 cent per laag. Dat is miniem in vergelijking met wat u

in de winkel betaalt voor gedroogde levensmiddelen. U zult dus zeker besparen! Bovendien is drogen de meest zuinige en milieuvriendelijke manier om levensmiddelen te bewaren.







## WAT ZIJN DE VOORDELEN VAN DROGEN



### SAVE MONEY

Raw food is trendy, maar er gaat een zeker budget mee gepaard. Kiembroden, biscru, grawnola kosten snel 50 tot zelfs 80 euro per kilo. Als u zelf aan het drogen slaat, kunt u dus een mooie som besparen.

Een ander budgettair voordeel is dat drogen ook een uitstekende bewaarmethode is die zeer weinig energie vergt in vergelijking met koelkast en diepvriezer. Door uw levensmiddelen en bereidingen te drogen, vermindert u stap voor stap het gebruik van koelkast en diepvriezer tot u ze misschien niet meer nodig hebt.

### SAVE FOOD

Drogen heeft ook ecologische voordelen. Zo kunt u levensmiddelen bewaren zonder de toevoeging van chemische producten, u kunt het hele jaar door seizoensfruit en -groenten eten en het voorkomt verspilling. We gooien niet meer weg, we bewaren.

En dat op een zo natuurlijk mogelijke manier! Dankzij het drogen kunt u het ontbindingsproces van uw levensmiddelen vertragen maar toch een maximum aan voedingsstoffen bewaren. Dat is handig om de oogst van uw moestuin of boomgaard te bewaren en langer te kunnen genieten van de kruiden uit de tuin of champignons uit het bos. Drogen is de ideale oplossing om de verspilling van voedsel te vermijden.

### SAVE SPACE

Wist u dat het volume van gedroogde producten met 90% vermindert? Gedroogde voedingsmiddelen en bereidingen nemen minder ruimte in dan wanneer ze vol sap zitten. Zo kunt u wat ruimte besparen in uw keuken en tas. Erg handig als u uw lunch van thuis meeneemt. Een kleine omvang die zoveel energie bevat dat u een echte boost krijgt, zowel op het werk als tijdens een wandeling.





## **SAVE TIME.**

Bereid op voorhand groentechips, een hartige of zoete grawnola of crackers en u bespaart heel wat tijd. Deze gedroogde heerlijkheden vormen de finishing touch voor uw gerechten. Strooi wat grawnola in uw smoothie bowl, voeg wat groentechips toe aan uw soep of geniet van algenkaviaar op lekkere crackers.



# INITIATIE IN HET DROGEN

---

DE BEREIDING VAN VOEDINGSMIDDELEN  
KLAARLEGGEN  
DROGEN  
BEWAREN  
PROEVEN



# 1. 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 wordt aanbevolen om seizoensproducten te gebruiken die afkomstig zijn van de lokale, biologische teelt. Die zijn het lekkerst, in overvloed aanwezig en het minst duur.

## SNIJDEN

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

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

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.



## 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.

Meestal gebruikt men daar natriumbisulfiet voor, omdat het de meest doeltreffende en minst dure manier is. In combinatie met water wordt dit vloeibare zwavel (vraag inlichtingen bij uw arts over allergieën voor dit product). Ook citroenzuur is een mogelijkheid. Gelukkige bestaan er ook andere, iets minder efficiënte (1/6 minder doeltreffend) maar 100% natuurlijke alternatieven.

### Vruchtensap

Het sap van bepaalde vruchten, zoals ananas, citroen en limoen, is een natuurlijke antioxidant. Meng een kopje

citroensap met 250 ml lauw water en laat er u 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 biofruit. 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 lauw is en voeg dan een kopje honing toe. Dompel het fruit er

een voor een in met een schuimspaan. Laat goed uitlekken alvorens het fruit op het blad te leggen

### Blancheren met stoom

U kunt uw voedingsmiddelen met stoom blancheren om oxidatie te voorkomen. Het best is om zachte stoom te gebruiken om de enzymatische en voedingseigenschappen 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 gaarproces te stoppen. Deze techniek is ideaal voor groenten!





## WEKEN

Oliehoudende gewassen, zaden en peulvruchten 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 gehalte vitamines stijgt en ook 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 gehalte vitamines en oligo-elementen neemt 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 vochtig, vets of kleverigs zoals olie, honing, siroop, miso, enz. Reken ongeveer een theelepel olie voor 250 gr 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.



## 2. KLAARLEGGEN

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.
- Als u de lege roosters verwijdert, verbetert u de luchtcirculatie en verkort u de droogtijd. Het minimumaantal roosters is steeds 5.







## 3. DROGEN

### — Hoelang duurt een droogcyclus?

U vindt de droogtijd van de meeste ingrediënten terug in de droogtabellen. 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 groente 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 of een spiralizer.

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 droogproces zijn vrij individueel en hangen vooral van uw eigen smaak af. Al snel vindt u de optimale instellingen die u het best bevallen.

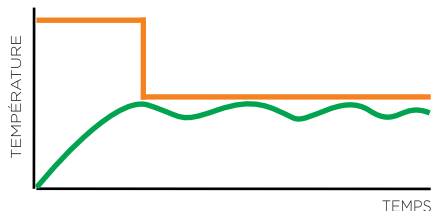




### Wat is de ideale temperatuur om de voedingsstoffen te behouden?

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 levensmiddelen.

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 dicht bij 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 groente raden wij u aan om het droogprogramma op 60-63°C te beginnen. Dat is geen probleem voor liefhebbers van levende 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 voortzetten 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

Laat op het einde van het drogen de warme lucht in de droger tot deze op natuurlijke wijze is afgekoeld. Eens de lucht de kamertemperatuur heeft bereikt, kunt u de voedingsmiddelen van de platen nemen.





## 4. 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 op hoever uw de producten laat drogen. U kunt steeds door de deur het

**NB**

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.

droogproces controleren zonder het te onderbreken. 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.

- Correct gedroogde groenten moeten droog en krokant zijn.
- Correct gedroogd fruit is soepel en harder.
- Correct gedroogde champignons zijn taai tot krokant.
- Correct gedroogde kruiden zijn bros.





## 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 VERPAKKINGEN?

### Hermetisch afgesloten glazen 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.

### Vacuümpakjes

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.



## 5. 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.

### DIRECT

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 vitaminetoets 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 oorspronkelijk formaat 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 zwakken.

### 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 voedingsstoffen.



### Rehydrateren met stoom

Verwarm uw stoomkoker NutriSteam voor op lage temperatuur. 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 op het stoommandje en sluit af. Bekijk de rehydratie 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

### KALECHIPS

BEREIDING : 15 MIN | DROOGTIJD : 8 U | 3 SCHOTELS | BEWAARDUUR : 1 MAAND

*Voor dit recept is geen mandoline nodig. Het is een eenvoudige bereiding die ook geschikt is voor andere bladgroenten zoals krulsla. Gekrulde groene blaadjes zijn ideaal omdat de kleine golvingen in de blaadjes de smaakmakers beter vasthouden dan een glad oppervlak.*



#### Ingrediënten

- 300 gr kale
- ½ verse mango
- 1 rode paprika
- 1 eetlepel puree van cashewnoten of tahini
- 4 eetlepels zonnebloempitten
- Het sap van een citroen
- ½ theelepel kurkuma
- ½ theelepel gerookte paprika
- 1 snuife zout

#### Stappen

Reinig de koolblaadjes, verwijder de middennerf en snij ze in middelgrote stukken.

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

Meng de koolblaadjes en de rest van de ingrediënten in een slakom.

Hussel alles goed door elkaar om de smaakmakers egaal te verdelen en de koolblaadjes zacht te maken.

Leg de op smaak gebrachte koolblaadjes op een NutriFlex blad zodat de saus niet wegdroipt tussen de roosters. Laat op 40°C drogen gedurende 12 uur.





## AUBERGINECHIPS

BEREIDING : 1H30 | MARINADE: 30 MIN | DROOGTIJD : 20 U | 2 SCHOTELS | BEWAARDUUR : 1 MAAND

*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 eetlepel barbecuekruiden

### Stappen

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

Leg de plakjes op een schotel en bestrooi ze met grof zout. Stapel de plakjes op elkaar en zorg ervoor dat ze allemaal in contact komen met het grof zout. Laat 2 uur uitlekken.

Bereid ondertussen de marinade door de rest van de ingrediënten in een recipiënt te mengen.

Eens de aubergines uitgelekt zijn, giet u het sap weg. Spoel ze daarna

af met zuiver water om het zout te verwijderen. Wring de plakjes aubergine zoveel mogelijk uit.

Leg de aubergine op een schotel en laat de marinade goed indringen.

Laat gedurende 30 minuten tot 1 uur marineren op kamertemperatuur.

Giet de overtollige marinade weg en leg de aubergines op NutriFlex blad om te vermijden dat de marinade wegglekt naar de lager gelegen roosters.

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





## KERSTAPPELKRANSJES

BEREIDING : 15 MIN | DROOGTIJD : 8 U | 4 SCHOTELS | BEWAARDUUR : 6 MAANDEN

*Deze gedroogde lekkernij kan in de herfst wanneer de appels in seizoen zijn bereid worden voor de lange winteravonden. Heerlijke hapjes om zonder mate van te genieten om de koude van de eindejaarsfeesten te vergeten.*

### Ingrediënten

- 3 appels (Jonagold of Gala)
- 1 theelepel gemalen kaneel
- 1 snuifje gemberpoeder
- 1 snuifje gemalen kruidnagel
- 1 snuifje gemalen steranijs

### Stappen

Was de appels, bewaar 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.

Leg de appelkransjes op de NutriDry-schotels in een kom, meng de kruiden en bestrooi er de appelkransjes mee. Laat gedurende 8 uur drogen op 47°C.





## POPCORN VAN BLOEMKOOI MET ZA'ATAR EN ORANJEBLOESEM

BEREIDING : 40 MIN | DROOGTIJD 10 TOT 12 U | 2 SCHOTELS | BEWAARTIJD: 1 WEEK

*Roosjes bloemkool worden verwerkt tot een heerlijk smaakvol hapje. Om van te genieten bij de televisie!*

### 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 een soep. Was de roosjes en leg ze in een kom. Meng in een kommetje de rest van de ingrediënten tot u een homogene saus verkrijgt. Giet de saus over de bloemkoolroosjes en meng tot de saus volledig is vermengd. Leg de bloemkoolroosjes op een droogschotel NutriFlex zodat de saus niet weglekt naar de lager gelegen roosters. Laat 10 tot 12 uur drogen op 47°C.

## KARAMEL VAN BANAAN

BEREIDING : 10 MIN | DROOGTIJD 12

*Tijdens het drogen veranderen de plakjes banaan in heerlijke snoepjes. Smakelijk bij een kopje koffie. Halfgedroogde banaan is ook praktisch om uw bereidingen in de blender een zoete toets te geven (energieballetjes of smoothies). Gebruiken als medjouldadels.*

**Ingrediënten :** bananen

### Stappen

Snij de bananen in plakjes van 1 cm dik en leg ze op de schotel van de NutriDry. Stel de droogtemperatuur in op 45°C en laat 12 uur drogen.

U kunt deze bananen enkele dagen in een hermetisch afgesloten recipiënt in de koelkast bewaren.

## HALFGEDROOGDE TOMATEN

BEREIDING : 10 MIN | DROOGTIJD 12

*Met deze droogtechniek kunt u de volle smaak van de tomaten behouden. Ze krijgen de echte smaak van de zongerijpte tomaten uit het zuiden.*

**Ingrediënten :** Tomaten

### Stappen

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 drogen.





# FRUITLEER

*Fruitleer is eenvoudig te maken op basis van een puree van rauw fruit die u opensmeert op een NutriFlex-folie en enkele uren laat drogen in de droger. De unieke textuur maakt heel wat culinaire creativiteit mogelijk.*

## Het materiaal

- Een krachtige blender (Vitamix): dit toestel is essentieel om een fijne puree te maken van fruit en groente.
- Een NutriFlex-folie om op de schotel te leggen. Praktisch om het leer vlot los te kunnen maken.
- Een paletmes of spatel om de bereiding effen en egaal uit te spreiden over de NutriFlex.

## De keuze van ingrediënten

*Welke soorten fruit kan men gebruiken?*

U kunt bijna alle soorten fruit gebruiken om leer van te maken, maar sommige zorgen wel voor weinig consistentie. Dat is onder meer zo met rood fruit en kiwi's. Voeg dan mango en banaan toe aan uw puree om het leer te consolideren.

Let op, als u appels of peren gebruikt, raden wij aan er eerst moes van te maken. Anders kan het vruchtvlees het leer te hard maken. Als u ze licht stoomt, wordt het soepeler.

## GROENTELEER

U kunt ook groenteleer maken maar dan moet u er suiker (30 tot 50 gr) aan toevoegen om het soepel en elastisch te maken. U kunt er ook mango in verwerken, avocado of noten om een gladdere, romige textuur te bekomen.

*Welke hoeveelheid?*

Dit zijn de basishoeveelheden voor een puree

- 250 gr tot 300 gr fruit en/of groente
- 50 gr suiker (of agavesiroop) naar keuze voor fruitleer maar noodzakelijk voor groenteleer
- 20 gr notenpuree als u een gladder en meer romig resultaat wenst
- 1 tot 2 eetlepels citroensap om de kleur te behouden. Dat voorkomt oxidatie





## 1 Puree

Schil uw fruit en groente en verwijder eventueel pitten en zaden.

Giet het geheel in uw blender (Vitamix) en voeg naar keuze een zoetmakend ingrediënt toe (honing, siroop, dadel). Meng het geheel tot een supergladde puree.

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

## 2 Montage

Spreid met een paletmes of spatel de puree open op een NutriFlex-folie op een schotel.

De randen moeten iets dikker zijn dan het midden omdat ze eerst drogen. Als ze even dik zijn als het midden, drogen ze te snel en worden ze bros.

### FRUITIG BERICHTJE

Doe de bereiding voor fruitleer in een spuitzak en schrijf uw boodschap op een NutriFlex-blad.

### SMAKENBOOG

Maak een regenboog van smaken met purees in verschillende kleuren. Doe de puree in een spuitzak en maak een prachtig kunstwerk met uw leer.

## 3 Drogen

Laat het leer ongeveer 4 tot 6 uur drogen op 47°C met de optie Smart Drying System om achtereenvolgens op twee temperaturen / gedurende twee periodes te drogen.

Om te weten of het leer klaar is, gaat u er voorzichtig met de hand over.

- Als het meegeeft, laat u het nog 30 min tot 1 u drogen.
- Als het glad blijft, is het klaar.

## 4 Proeven

Fruitleer kunt u naar uw eigen smaak aanpassen. U kunt het snijden met een schaar of er vormpjes uit steken. Laat uw creativiteit de volle loop en geef uw borden een frisse toets.

- Leer om ingrediënten in te verpakken: hoortje, cannelloni, tortilla, loempia, briwat of samosa, bootje,...
- Leer om te versieren: Snij mooie vormpjes uit om uw taarten mee te versieren of rol het leer op om er een prachtig roosje mee te maken. Alles kan!







## 5 Bewaren

Leg uw leer op een vel bakpapier, rol het op en wikkel het geheel in voedingsfolie.

Als u geen bakpapier gebruikt, kunt u het leer niet meer losmaken en zal het scheuren.

- Leer van 100% fruit kunt u 6 maanden bewaren.
- Groenteleer kunt u nog 1 maand bewaren.

## LEER VAN MANGO

*Perfect voor een hongertje tussendoor of voor bij een rauwe pad thai.*

### Ingrediënten

- 250 gr rijpe mango
- 1 eetlepel limoensap

## LEER VAN KIWI

*Een lekker tussendoortje, dat even lekker is als een zure mat. Flashback naar uw kindertijd!*

### Ingrediënten

- 300 gr kiwi
- 100 gr banaan
- 50 gr rietsuiker of siroop van kokos/dadels (optioneel)

## LEER VAN BANAAN

*Dit leer is eenvoudig en kan niet mislukken. Neem het overal mee naartoe als tussendoortje.*

### Ingrediënten

- 4 bananen
- 1 eetlepel citroen

## LEER VAN ROOD FRUIT

### Ingrediënten

- 200 gr rode vruchten naar keuze
- 1 banaan
- 50 gr rietsuiker of siroop van kokos/dadels (optioneel)
- 1 eetlepel amandelpuree





# KROKANTJES



## GRA(W)NOLA

WEKEN 1 NACHT | BEREIDING : 20 MIN | DROOGTIJD 12 U | BEWAARTIJD 2 WEKEN

*Grawnola is een heerlijke mengeling van fruit, granen en noten omhuld met een zoete fruitpuree, notenpuree, melasse of esdoornsiroop. Hij geeft een krokante en smakelijke toets aan uw ijsjes, yoghurt, smoothies en zorgt ook voor een uitstekende crumble op uw taarten.*

### Ingrediënten

- 100 gr amandelen
- 150 gr boekweit
- 60 gr pompoenzaad
- 2 appels
- 50 gr rozijnen
- 150 gr esdoornsiroop
- 2 theelepels kaneel
- 1 de zaadjes van een vernalen kardemomboon
- 1 theelepel gemberpoeder
- 1 snuifje gemalen kruidnagel
- 1 eetlepel amandelpuree

### Stappen

Hak de amandelen grof met een mes. Week de amandelen en boekweit gedurende 1 nacht. Spoel daarna overvloedig tot het water zuiver blijft.

Hak de appels fijn met een mes en meng erdoor. Doe de appels, amandelen en boekweit in een kom en meng. Voeg de siroop en specerijen toe en meng opnieuw.

Spread de bereiding uit op een NutriFlex blad en laat 12 uur drogen met Smart Drying System







## ITALIAANSE GRA(W)NOLA

WEKEN 6 U | BEREIDING : 40 MIN | DROOGTIJD 12 U | 1 SCHOTEL | BEWAARTIJD 2 WEKEN

*Dit is een hartige versie van de grawnola voor uw soepen, salades, vlees of vis.*

### Ingrediënten

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

### Stappen

Week de noten gedurende 6 uur en spoel overvloedig.

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 het mengsel uit over een NutriFlex blad.

Laat gedurende 12 uur drogen op 47°C en activeer de Smart Drying System-modus.



## TEMPURA VAN GROENTE

BEREIDING : 30 MIN | DROOGTIJD 4 U | 1 SCHOTEL

*Deze kleine groentebeignets passen perfect bij misosoep, een kom ramen en een udon- of sobanoedelsalade. Ze moeten minder lang drogen dan gewoonlijk zodat ze vanbinnen zacht blijven.*

### Ingrediënten

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

### Stappen

Snij de groenten met de mandoline in een fijne julienne.

Maal het lijnzaad, de zonnebloempitten en de sesam in een kom met vijzel of met een sapcentrifuge.

Doe de gemalen pitten in een kom en voeg de kerrie toe. Voeg dit toe aan de julienne van paprika en courgette.

Meng het geheel goed en draai er kleine balletjes van.

Leg de balletjes op een NutriFlex blad en maak ze plat om er cookies van te vormen.

Laat gedurende 4 uur drogen op 47°C zonder de FAST- of SMART DRYING SYSTEM-modus te activeren.



## CROUTONS

BEREIDING : 40 MIN | DROOGTIJD 12 U | BEWAARTIJD 2 MAANDEN

*Een recept om restjes te verwerken. U gebruikt de pulp van de noten die overblijft nadat u met de sapcentrifuge notenmelk hebt gemaakt. Heerlijk voor bij uw rauwe soepen!*

### Ingrediënten

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

### Stappen

Doe alle ingrediënten in een kom en meng tot u een uniforme pasta verkrijgt.

Spread het mengsel uit over een grote snijplank en vorm een plaat van 6 mm dik.

Snij de plaat met een mes in vierkantjes. Maak de vierkantjes los en verdeel ze over een Flower-Flex fijn rooster.

Laat 12 uur drogen op 45°C. De croutons moeten goed droog en krokant zijn.





## ITALIAANSE CRACKERS

BEREIDING : 40 MIN | DROOGTIJD 12 U

### 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

Doe het gemalen lijnzaad en de zonnebloempitten in een blender (Vitamix) en meng fijn. Zet deze bereiding opzij.

Mix de groenten in een blender (Vitamix) tot u een groentepuree verkrijgt.

Voeg er de verse peterselie en basilicum aan toe en mix met de pulsknop van de blender om ze te hakken en in het mengsel op te nemen.

Voeg er de gemalen zonnebloempitten-lijnzaad bij en meng tot een deeg.

Doe dit deeg in een kom en voeg er de gelei van vooraf geweekt lijnzaad aan toe.

Meng tot u een homogeen mengsel verkrijgt.

Spreid de bereiding met een spatel uit op een NutriFlex blad en maak vierkantjes of driehoekjes om de crackers vorm te geven.

Laat 10 tot 12 uur drogen op 47°C





## RUSTIEKE CRACKERS

BEREIDING : 40 MIN | DROOGTIJD 16 U | BEWAARTIJD 4 MAANDEN

### Ingrediënten

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

### Stappen

Doe alle droge ingrediënten (zonnebloempitten en lijnzaad) in uw blender met een kom voor droge levensmiddelen en mix tot u meel verkrijgt. Doe dat meel in een kom.

Meng daarna de rest van de ingrediënten in uw blender tot u een gladde puree verkrijgt en voeg dit aan het meel toe.

Leg een NutriFlex blad op een plaat van de droger en doe er 2 kopjes van uw bereiding op. Spreid de bereiding uit en maak met een mes of spatel kleine vierkantjes (36 vierkantjes).

Herhaal tot alle bereiding op is.  
Laat drogen op 45°C gedurende 16 uur tot alles droog en krokant is.



## ZEECRACKERS

BEREIDING : 40 MIN | DROOGTIJD 12 U

### Ingrediënten

- 50 gr spinazie •
- 100 ml water •
- 50 gr lijnzaad •
- 20 gr gedroogde algen •  
(vissersmengsel)

### Sappen

Laat het lijnzaad vooraf weken tot het een gelei vormt.

Doe de rest van de ingrediënten in een blender en mix tot u een gladde bereiding verkrijgt. Voeg het lijnzaad met gelei toe en mix nog even om dit in de bereiding op te nemen.

Leg een NutriFlex blad op een rooster en spreid de bereiding erover uit.

Spreid de puree met een spatel uit en maak vierkantjes of driehoekjes om de crackers vorm te geven.

## AZIATISCHE CRACKERS

BEREIDING : 40 MIN | DROOGTIJD 12 U

### Ingrediënten

- 100 gr gemalen lijnzaad
- 50 gr 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

Meng de specerijen, het gemalen lijnzaad en het lijnzaad in een kom. Mix de rest van de ingrediënten in de blender (Vitamix), giet deze groentepuree in de kom en meng alles.

Leg een NutriFlex blad op een rooster en spreid de bereiding uit. Verdeel het mengsel uniform over de folie en maak vierkantjes of driehoekjes om de crackers vorm te geven.

Laat 12 uur drogen tot de crackers goed droog en krokant zijn.



# GEBAK



## TAARTBODEM BANANEN-AMANDELEN

BEREIDING 40 MIN | DROOGTIJD 10 TOT 12 UUR | BEWAARTIJD 1 WEEK

*Maak deze bodems op voorhand en u bespaart een hoop tijd in de keuken. Het volstaat wat cashewcrème of fruitpuree toe te voegen met wat verse vruchten of verse kruiden erop. Een superdessert dat u in een handomdraai op tafel zet.*



### Ingrediënten (8 tot 10 taartjes)

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

### Stappen

Mix alle ingrediënten in een krachtige blender (Vitamix).

Leg NutriFlex blad op een plaat en maak kleine rondjes met een uitsteekvorm.

Plaats de vorm op de NutriFlex blad, giet wat bereiding in het kader en verwijder voorzichtig het vormpje. Herhaal tot alle bereiding op is.

Laat gedurende 4 uur drogen op 47°C en maak daarna voorzichtig los. Leg ze op het rooster en laat nog 6 uur roosteren.







## ZANDDEEG

BEREIDING 20 MIN | DROOGTIJD 10 TOT 12 UUR | BEWAARTIJD 1 WEEK

*Rauwe taartjes hebben meestal een zeer interessante, zachte textuur maar ze zijn erg zoet door de dadelpuree die als lijm wordt gebruikt om de zaden en het gedroogde fruit samen te houden. Dankzij de droger kunt u rauwe taartbodems maken die meer lijken op een korst- of zanddeeg.*

### Ingrediënten ( 8 à 10 tartjes)

- 2 eetlepels lijnzaad
- 200 gr amandelpoeder
- 4 eetlepels kokosmeel
- 4 eetlepels esdoorn- of kokosiroop

### Stappen

Meng alle ingrediënten.

Leg NutriFlex blad op een plaat en maak kleine rondjes met een uitsteekvorm.

Plaats de vorm op de NutriFlex blad en giet wat bereiding in het kader. Verdeel de bereiding met de vingertoppen en neem daarna voorzichtig de vorm weg.

Herhaal tot alle bereiding op is.  
Laat gedurende 4 uur drogen op

45°C en maak daarna voorzichtig los.  
Leg ze op het rooster en laat nog 6 uur roosteren. Ze moeten stevig en knapperig zijn.





## KORSTDEEG

BEREIDING 40 MIN | DROOGTIJD 10 TOT 12 UUR | BEWAARTIJD 1 WEEK

*Een zeer krokante taartbodem, perfect voor bij frambozen.*

### Ingrediënten ( 8 à 10 tartelettes)

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

### Stappen

Maal de amandelen en het lijnzaad fijn (met een kom voor droge voedingsmiddelen in de Vitamix). Meng vervolgens de poeders in een kom en voeg er de kaneel aan toe.

Snij de peren in een fijne julienne met een mandoline en mix de rest van de peren met de blender om sap te verkrijgen.

Voeg de julienne en het perensap toe, meng alles goed en vorm een homogeen deeg.

Spreid de pasta uit op een NutriFlex-vel en schuif alles op een plaat. Laat gedurende 10 uur drogen op 45°C, draai daarna voorzichtig om en laat nog enkele uren drogen om een droge en knapperige bodem te verkrijgen.





## PIZZA

BEREIDING 20 MIN | DROOGTIJD 10 TOT 12 UUR | BEWAARTIJD 1 WEEK

*Pizza is een perfect gerecht om kennis te maken met de rauwe keuken. U kunt deze pizza voorzien van zelfgemaakte pesto of cashewpuree met gemarineerde groenten en enkele gekiemde zaden. Om van te smullen!*

### Ingrediënten

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

### Stappen

Mix alle ingrediënten behalve het hennepzaad in een krachtige blender (Vitamix) tot u een gladde puree verkrijgt. Voeg het hennepzaad toe en duw twee tot drie keer op de pulsknop om het met de puree te vermengen.

Leg NutriFlex blad op een roosterplaat en maak kleine rondjes met een uitsteekvorm. Plaats de vorm op de NutriFlex blad, doe wat bereiding in het kader en verwijder voorzichtig

het vormpje. Herhaal tot alle bereiding op is.

Laat gedurende 12 uur drogen op 45°C en maak daarna voorzichtig los. Leg ze op het rooster en laat nog drogen tot ze goed stevig en krokant zijn.





## WRA(W)PS

BEREIDING 30 MIN | DROOGTIJD 3 TOT 4 U | BEWAARTIJD 1 WEKEN

*Deze tortilla houdt het midden tussen leer en cracker. U verkiest hem al snel boven uw industriële wraps.*

### Ingrediënten

- 1/2 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

Doe alle ingrediënten behalve het gemalen lijnzaad in uw blender (Vitamix) en mix tot u de gewenste consistentie verkrijgt.

Voeg daarna het gemalen lijnzaad toe en mix met de pulsknop om het voorzichtig in de bereiding te vermengen.

Spreid de pasta uit op NutriFlex blad en maak rondjes van dezelfde grootte. De grootte van de gedroogde tortilla zal bijna identiek zijn met de aanvankelijke grootte die u kiest.

Laat 2 u drogen op 40°C. Draai de tortilla's om en laat opnieuw 1 u drogen op 40°C.

Om ze te bewaren, legt u telkens een vel bakpapier tussen de wraps en verpak ze in een hermetisch afgesloten verpakking (afgedicht of vacuümzakje).

U kunt ze tot 14 dagen bewaren in de koelkast.





## BISCRU MET ABRIKOOS

BEREIDING 45 MIN | DROOGTIJD 12 UUR

### Ingrediënten (10 biscuitjes )

- 50 gr gedroogde abrikozen
- 1 appel
- 1 theelepel gemalen kaneel
- 1 eetlepel zonnebloempitten
- 50 gr 1 nacht voorgeweekte boekweit
- 50 gr boekweitmeel

### Stappen

Rehydrateer de gedroogde abrikozen gedurende 20 minuten in lauw water. Mix de appel, abrikozen, kaneel en zonnebloempitten in de blender (Vitamix). Doe deze puree in een kom. Voeg er het meel en boekweit aan toe en meng het geheel goed.

Leg NutriFlex blad op een rooster-plaat en maak kleine balletjes met behulp van een klein lepeltje. Laat gedurende 12 uur drogen op 45°C. Keer de biscuitjes halverwege om zodat ze goed droog en krokant worden.



## KOKOSROTSJES

BEREIDING 30 MIN | DROOGTIJD 4 TOT 6 U | BEWAARTIJD: 1 WEEK IN DE KOELKAST

### Ingrediënten

- 2 bananen
- 200 gr gedroogde kokos
- 1 eetlepel verse geraspte gember
- 1 eetlepel citroen (voor de oxidatie)

### Stappen

Mix de bananen met de gember Meng in een kom de gedroogde kokos met de bananenpuree.

Vorm balletjes en leg ze op een rooster van de droger. Laat gedurende 4 uur drogen voor zachte rotsjes of 6 uur op 45°C.





## CRUKIES MET CHOCOLADE

BEREIDING 10 MIN | DROOGTIJD 4 TOT 6 U

### Ingrediënten (10 crukies)

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

### Stappen

Doe alle ingrediënten in een kom en meng met de hand. Als de bereiding te droog is, kunt u wat siroop toevoegen. Het geheel moet consistent zijn, mag niet afbrokkelen of vloeibaar worden.

Maak kleine balletjes om er crukies van te vormen en leg ze op een NutriFlex blad. Laat 4 tot 6u drogen op 47°C. Zorg ervoor dat ze mals blijven.





## POEDER

*Poeder is gemakkelijk te maken. Het volstaat de gedroogde voedingsmiddelen (die droog en bros 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 smaakmakers voor vlees en sauzen. Het tomatenpoeder kan gebruikt worden om sauzen, pasta, jus of soep op smaak te brengen. Het wordt als tomatenconcentraat gebruikt.

### ITALIAANSE MIX

WEKEN 6U | BEREIDING 20 MIN | DROOGTIJD 8 U

#### Ingrediënten

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

#### Stappen

Week de cashewnoten 6 uur in water. Spoel ze overvloedig.

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

Meng alle ingrediënten in een kom. Doe de bereiding daarna op een NutriFlex blad.

Droog gedurende 8 uur op 50°C. De bereiding moet goed droog zijn en bijna bros. Om het poeder te maken, doet u alle ingrediënten in een blender en mix tot u de gewenste consistentie verkrijgt.

U hebt nu een rauwe en veganistische Italiaanse mix om uw sauzen, soepen, pizza's of andere Italiaanse bereidingen smaak mee te geven.



## **RODE BIETE POEDER : 100% NATUURLIJKE KLEURSTOF**

*De natuur is rijk aan kleuren! Het is kinderspel om zelf natuurlijke voedingskleurstoffen te maken. We geven u hier alvast een recept voor roze poeder dat uw kinderen zeker zal bevallen!*

### **Stappen**

Snij en mix een mooie rode biet met wat water.

Spread de puree van biet uit op een NutriFlex blad.

Laat drogen op 47°C gedurende 8 tot 10 uur tot alles droog en krokant is.

Maak het rode blad los en maak het fijn met de vijzel of doe het in de blender tot u een fijn poeder verkrijgt.

Enkele snuifjes van dit poeder geven kleur aan uw spaghetti, risotto of quinoasalade!

## BOSPOEDER

BEREIDING 10 MIN | DROOGTIJD 12 U

*Met dit receptje kunt u deze steeltjes verwerken en afval in de keuken vermijden.*

*Dit poeder is een 100% natuurlijk voedingsmiddel om uw sauzen smaak te geven. Het zorgt voor een rookachtige toets.*

### Stappen

Snij de steeltjes in dunne plakjes en leg ze op de roosters van de NutriDry.

Laat 12 uur drogen op 45°C. Eens de steeltjes van de champignons droog en krokant zijn, kunt u ze in een blender tot poeder vermalen.





## PRAUWMEZAAN

BEREIDING 40 MIN | DROOGTIJD 10 TOT 12 UUR

*Op zoek naar een veganistisch alternatief voor kaas voor op de pasta? Probeer dan eens deze grawnola met de allure van Parmezaan!*

### Ingrediënten

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

### Stappen

Mix de cashewnoten, de pijnboompitten en het citroensap in de blender tot u een gladde textuur verkrijgt. Voeg daarna gist en zout toe. Mix nog wat om ze te mengen.

Spread de bereiding uit op een droogvel. Laat 12 uur drogen tot het deeg goed droog en krokant is.

U kunt het in blokjes snijden of met een vijzel fijnmaken tot poeder.





# YOGHURT



BEREIDING 20 MIN | INCUBEREN 5 U

## Ingrediënten

- 1 1 kopje poedermelk
- 1/2 liter magere melk
- 2 eetlepels natuurlijke, niet-gepasteuriseerde yoghurt



## Stappen

Voeg voor yoghurt 1 kopje poedermelk toe aan 1/2 liter magere melk. Breng gedurende 2 seconden aan de kook. Zet van het vuur en laat afkoelen tot 46°C.

Zodra de melk is afgekoeld, voegt u 2 eetlepels natuurlijke, niet-gepasteuriseerde yoghurt toe. Doe in recipiënten, dek af en laat gedurende 5 uur in de droger op 46°C incuberen.

Gebruik voor een optimaal resultaat een thermometer. U hoeft dan de deur niet te openen zolang de yoghurt aan het incuberen is.

Als u klaar bent, zet u de yoghurt in de koelkast. Voeg desgewenst voor het serveren nog vers fruit toe. U kunt ook halfzachte tot harde kaas maken. We raden u aan daarvoor een gespecialiseerd boek rond kaasmaken te lezen.







# JERKY

---

## Selectie

Voor de jerky (reepjes gedroogd vlees) kiest u enkele magere stukjes rauw vlees.

Hoe hoger het vetgehalte, hoe korter de bewaarduur.



## Bereiding

Snij het vlees in gelijke stukjes van 2,5 cm breed en 1 cm dik. De lengte is naar keuze.

Snij daarna het zichtbare vet weg.

Jerky die met de richting van het vlees mee wordt gesneden, is mals; jerky die tegen de richting van het vlees in wordt gesneden, is zacht maar breekbaar.

Breng op smaak met sojasaus, Worcestershiresaus, tomaat of barbecue; lookpoeder, ui- of kerriepoeder; zout of peper.

Om de jerky beter te bewaren, kunt u voor het drogen het vlees pekelen of zouten.

Als u het wil zouten, wrijft u het vlees in met zout en een kruidenmengsel, om te pekelen gebruikt u water met zout en kruiden. Het vlees wordt in de pekel geweekt tot het zout geabsorbeerd is.

- Voor het zouten, bestrooit u het mengsel gelijkmatig op de twee kanten van de reepjes vlees. Leg de reepjes op elkaar in een afgesloten verpakking.
- Om te pekelen legt u het vlees in laagjes en giet u de pekel over de bovenste laagjes. Marineer gedurende 6 tot 12 uur in de koelkast. Draai de reepjes enkele keren om tot ze volledig hard zijn.

## Drogen

Schud alle overtollige mengsel af. Leg een laagje reepjes op een schotel van de droger. Droog gedurende 4 tot 6 uur op 68°C. Verwijder regelmatig de vetdruppels die zich aan het oppervlak vormen. Test de jerky steeds met een nieuw stukje. Een goed gedroogde jerky barst wanneer hij geplooid wordt maar breekt niet.

## Bewaren

Leg de jerky om de smaken beter te bewaren in een luchtdichte verpakking en zet ze op een koele, donkere en droge plaats. Als er vochtdruppels ontstaan binnen in de verpakking, is de jerky niet voldoende gedroogd en kan hij gaan schimmelen. Laat gedurende langere tijd drogen.





## KRUIDEN EN BLOEMEN

*Stel uw eigen kruidenthee samen met wat u in uw tuin vindt. Dat is heel eenvoudig!*

### Stappen

Snij de beschadigde of verkleurde delen weg. Spoel met koud water. Droog af met een handdoek.

Verwarm de droger voor op 35°C tot 45°C. Spreid de kruiden uit over schotels. Droog gedurende 2 tot 4 uur.

De tijd kan aanzienlijk variëren. Als het langer dan 4 uur duurt, verhoogt u de temperatuur. Bewaar in een hermetisch afgesloten 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 EN ADVIEZEN



### **Brood, koekjes en koffiekoeken opnieuw krokant maken**

Maak suikerbrood, broodjes, koekjes of ontbijtgranen opnieuw krokant door ze 1 uur te drogen op 63°C.

### **Brooddeeg doen rijzen**

De droger kan de ideale omstandigheden creëren om uw brooddeeg te doen rijzen. Neem de schotels weg en verwarm de droger voor op 46°C.

Zet een ondiep recipiënt met water op de bodem van de droger. Zet een droogplaat boven het water en zet er de kom met deeg op. Dek het deeg af met een doek. Laat het deeg 30 minuten tot 1 uur rijzen. Na het rijzen gaat u verder volgens uw recept.

### **Noten bewaren**

Noten zijn rijk aan vetten en vormen een geconcentreerde bron van eiwitten. Droog ze in natuurlijke toestand of voeg kruiden toe. Leg de noten in één enkele laag. U kunt de noten voor het drogen blancheren. Droog op 46°C tot 52°C. Droog gedurende 8 tot 12 uur. Bewaar in een hermetisch afgesloten verpakking.

Opmerking: Noten kunnen ranzig worden als ze niet gekoeld worden door hun hoge vetgehalte.

### **Pasta drogen**

U hebt geen pastahouders nodig. Leg de verse pasta in reepjes op de droogroosters. Droog gedurende 2 tot 4 uur op 57°C. Bewaar in een hermetisch afgesloten recipiënt.







## DROOGTIJDTABEL

GROENTEN	BEREIDING	TEST	BEREIDINGSTIJD
<b>ASPERGES</b>	WAS DE ASPERGES EN SNIJD ZE IN STUKKEN	BREEKBAAR	5-6 UUR
<b>BOONTJES, GROENE OF GELE BOONTJES</b>	WAS DE BOONTJES, VERWIJDER DE UITEINDEN EN SNIJD IN STUKKEN	BREEKBAAR	8-12 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>KOOL</b>	WAS DE KOOL EN SNIJD HEM IN STUKKEN	BREEKBAAR	7-11 UUR
<b>WORTELEN</b>	WAS DE WORTELEN, SNIJD DE UITEINDEN ERAF, VERWIJDER DE SCHIL INDIEN GEWENST SNIJD DE WORTELEN IN SCHIJFJES OF IN BLOKJES VAN	SOEPEL	6-10 UUR
<b>SELDERIJ</b>	WAS DE PLANT EN HAAL DE TAKKEN VAN ELKAAR, SNIJD IN STUKKEN VAN	SOEPEL	3-10 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>KOMKOMMER</b>	WAS DE KOMKOMMER EN SNIJD HEM IN SCHIJVEN VAN	SOEPEL	4-8 UUR
<b>AUBERGINE</b>	WAS DE AUBERGINE EN SNIJD IN SCHIJVEN	SOEPEL	4-8 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	3-7 UUR





## DROOGTIJDTABEL

<b>CHAMPIGNONS</b>	BORSTEL DE CHAMPIGNONS OF VEEG ZE AF MET BEHULP VAN EEN VOCHTIGE DOEK, SNIJD ZE IN STUKKEN	SOEPEL	3-7 UUR
<b>PIJNBOOMPITTEN</b>	VERWIJDER DE WORTEL, HET BOVENSTE GEDEELTE EN HET VLIES. SNIJD IN SCHIJVEN VAN	SOEPEL	4-8 UUR
<b>PASTINAAK</b>	BORSTEL DE PASTINKAAK, VERWIJDER DE SCHIL INDIEN GEWENST EN 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>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
<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
<b>KOOL</b>	WAS DE KOOL EN SNIJD HEM IN STUKKEN	BREEKBAAR	10-14 UUR
<b>ZOMERPOMPOEN</b>		BREEKBAAR	10-14 UUR
<b>WINTERPOMPOEN</b>		BREEKBAAR	7-11 UUR
<b>KNOLRAPEN</b>		BREEKBAAR	8-12 UUR
<b>POMPOEN</b>		BREEKBAAR	7-11 UUR





## DROOGTIJDTABEL

FRUITS	BEREIDING	TEST	BEREIDINGSTIJD
<b>APPEL</b>	SCHIL DE APPEL, VERWIJDER DE PITTEN EN SNIJD HEM IN STUKKEN VAN ... CM, BESTROOI DE APPELSCHIJFJES MET KANEEL INDIEN GEWENST	SOEPEL	7-15 UUR
<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>BANANEN</b>	VERWIJDER DE SCHIL EN SNIJD ZE IN STUKKEN VAN ... CM	SOEPEL	6-10 UUR
<b>BESSEN</b>	LAAT ZE VOLLEDIG, ALS DE SCHIL VETTIG IS, MOET U ZE EERST WASSEN	SOEPEL	10-15 UUR
<b>KERSEN</b>	VERWIJDER DE STEELTJES EN ONTPIT DE KERSEN, SNIJD ZE IN TWEE EN PLAATS ZE OP DE PLAAT MET DE SCHIL NAAR ONDER GERICHT. LET EROP DAT ZE NIET TE VER GAREN	SOEPEL	13-21 UUR
<b>VEENBESSEN</b>	VERWIJDER DE STEELTJES EN ONTPIT DE VEENBESSEN, SNIJD ZE IN TWEE EN PLAATS ZE OP DE PLAAT MET DE SCHIL NAAR ONDER GERICHT. LET EROP DAT ZE NIET TE VER GAREN	SOEPEL	10-12 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>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>NECTARINES</b>	WAS DE NECTARINES EN ONTPIT. SNIJD IN SCHIJVEN VAN ... CM, PLAATS OP DE PLAAT MET DE SCHIL NAAR ONDER GERICHT	SOEPEL	8-16 UUR
<b>PERZIKEN</b>	WAS DE PERZIKEN EN ONTPIT. SNIJD IN SCHIJVEN VAN ... CM, PLAATS OP DE PLAAT MET DE SCHIL NAAR ONDER GERICHT	SOEPEL	8-16 UUR





## DROOGTIJDTABEL

<b>PEREN</b>	WAS DE PEREN, VERWIJDER DE SCHIL EN VERWIJDER DE PITTEN. SNIJD IN SCHIJVEN VAN ... CM OF IN PARTJES	SOEPEL	8-16 UUR
<b>KAKI'S</b>	WAS DE KAKI'S, VERWIJDER HET STEELTJE EN DE SCHIL. SNIJD IN SCHIJVEN VAN ... CM	SOEPEL	11-19 UUR
<b>ANANAS</b>	VERWIJDER DE SCHIL, VERWIJDER DE VEZELACHTIGE DELEN EN HET HART. SNIJD IN SCHIJVEN VAN ... CM OF IN PARTJES	SOEPEL	10-18 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>RABARBER</b>	WAS DE RABARBER, SNIJD IN STUKKEN VAN ... CM	SOEPEL	6-10 UUR
<b>AARDBEIEN</b>	WAS DE AARDBEIEN, VERWIJDER HET KROONTJE, SNIJD IN SCHIJVEN VAN ... CM	SOEPEL	7-15 UUR
<b>MELOEN</b>	VERWIJDER DE SCHIL, VERWIJDER DE PITJES EN SNIJD IN PARTJES	SOEPEL	8-10 UUR
<b>BOSBESSEN</b>		SOEPEL	10-12 UUR
<b>KIWI'S</b>		SOEPEL	7-15 UUR
<b>WATERMELOEN</b>		SOEPEL	8-10 UUR



# PROBLEMEN OPLOSSEN

---

F.A.Q.  
TECHNISCHE PROBLEMEN  
GARANTIE



## F.A.Q.



**Mijn appels en peren worden bruin tijdens het drogen. Kan ik ze wel nog opeten?**

Ja. Fruit dat bruin is geworden, kunt u gewoon opeten. Heel wat fruitsoorten oxideren tijdens het droogproces. Oxidatie komt voor wanneer het vruchtvlees aan de lucht wordt blootgesteld. Een voorbehandeling van het fruit kan deze oxidatie vertragen.

**Mijn fruitleer is te dun en breekt af. Hoe kan ik het leer maken zoals ik het in de winkel vind?**

Te sappig fruit kan het fruitleer broos maken. Om fruitleer te maken zoals in de winkel, voegt u gewoon een banaan toe aan de fruitpuree.

**Wanneer ik verschillende voedingsmiddelen samen droog, worden sommige sneller droog dan andere. Moet ik de droge voedingsmiddelen al uithalen?**

Ja, zodra de voedingsmiddelen droog zijn, kunt u ze uithalen en op een droge plaats laten afkoelen. Zo kunt u het drogen van de resterende voedingsmiddelen optimaliseren. Als u de voedingsmiddelen gelijk hebt versneden en als u halfweg de droogtijd de plaat 180° draait, zou het drogen op hetzelfde moment moeten klaar zijn.



## TECHNISCHE PROBLEMEN

Het toestel gaat niet aan	<i>De stekker is niet juist aangesloten</i>	SLUIT DE STEKKER OPNIEUW AAN
	<i>Het toestel staat niet aan</i>	DRUK OP DE KNOP ON
Het scherm gaat niet aan	<i>Het toestel staat niet aan</i>	DRUK OP DE KNOP ON
De ventilator draait maar de weerstand geeft geen warmte af	<i>Het verwarmingssysteem is defect</i>	ZET HET TOESTEL UIT EN CONTACTEER DE KLANTENDIENST
	<i>Er zit een vreemd voorwerp vast in de ventilator</i>	VERWIJDER HET VREEMD VOORWERP
De voedingsmiddelen zijn niet gedroogd	<i>Er ligt te veel op de platen</i>	VERWIJDER EEN GEDEELTE VAN DE VOEDINGSMIDDELEN
	<i>De voedingsmiddelen liggen op elkaar op de platen</i>	VERSPREID DE VOEDINGSMIDDELEN GELIJKMATIG
	<i>De ventilator draait traag in slow-modus</i>	ACTIVEER DE FAST-MODUS
Er zit condensatie op de wand	<i>Er ligt te veel op de platen</i>	VERWIJDER EEN GEDEELTE VAN DE VOEDINGSMIDDELEN
	<i>De voedingsmiddelen bevatten teveel vocht</i>	VERLENG DE DROOGTIJD
De voedingsmiddelen zijn niet homogeen gedroogd	<i>De voedingsmiddelen zijn niet allemaal even dik</i>	SNIJ UW VOEDINGSMIDDELEN GELIJKMATIG
	<i>Er ligt te veel op de platen</i>	VERWIJDER EEN GEDEELTE VAN DE VOEDINGSMIDDELEN
De ventilator maakt een abnormaal geluid	<i>De ventilator is defect</i>	ZET HET TOESTEL UIT EN CONTACTEER DE KLANTENDIENST.



# GARANTIE

Dalcq S.A. kent op alle elementen van het toestel een bijzondere garantie toe die onderworpen is aan onderstaande voorwaarden. De wettelijke bepalingen met betrekking tot de garantie en de rechten die voortvloeien uit de wet betreffende de aansprakelijkheid voor defecte producten worden daardoor niet aangetast. De eventuele rechten op latere uitvoering en schadevergoeding van de koper in geval van gebreken blijven geldig, zodra aan de voorwaarden daartoe wordt voldaan.

## 1. Duur van de garantie

De garantie geldt voor alle elementen van het toestel en wordt van kracht op de datum van aankoop (factuurdatum) met een duur van 2 jaar voor privégebruik.

## 2. Voorwerp van de garantie

De garantie dekt alle gebreken in materiaal, constructie en productie op voorwaarde dat het defect reeds aanwezig is bij levering en dat het toestel correct werd behandeld door de koper. De garantie omvat

ofwel de gratis herstelling of de vervanging van een of meerdere defecte elementen of het omruilen van het hele toestel tegen een toestel van dezelfde waarde. Dalcq N.V. zal de maatregel kiezen.

## 3. Garantieclaims

Bij storing of defect moet u onmiddellijk contact opnemen met:

- De winkel waar u het toestel hebt aangekocht.
- De klantendienst (telefonisch (zie opmerking bij punt 7),

schriftelijk of per email) voor het opsturen van het toestel met een gedetailleerde beschrijving van het probleem met foto's

## 4. Verpakking

Het wordt aanbevolen om het toestel in de oorspronkelijke verpakking op te sturen. Als u een andere verpakking gebruikt, moet u erop letten dat deze voldoende beschermt tegen de typische risico's in verband met de verzending en dat deze over aangepaste beschermingen





beschikt. Een eenvoudige kartonnen verpakking gevuld met papier volstaat niet. Dalcq N.V. kan niet aansprakelijk worden gesteld voor schade die te wijten is aan ongeschikte verpakking. In dat geval komt de garantie te vervallen. De klantendienst zal u inlichtingen geven over de verzendingswijze en de daaruit voortvloeiende kosten.

## 5. Reinigen

Als u de onderdelen of het toestel niet schoonmaakt voor verzending, zal Dalcq N.V. een forfait aanrekenen voor de reinigen. De koper moet dan bewijzen dat de reële kost hiervan lager ligt dan het aangerekende forfait.

## 6. Annulatie van het recht op de garantie

Het recht op de garantie wordt

geannuleerd:

- bij verkeerd gebruik, verkeerde behandeling en opslag (bijv. schade veroorzaakt door vocht of hoge temperaturen)
- bij herstellingen, pogingen tot herstelling, wijzigingen van eender welke aard en gebruik van niet-originele reserveonderdelen, enz. die niet door Dalcq N.V. of een erkende firma werden uitgevoerd
- bij ongepaste verpakking en verkeerd transport
- bij ongepaste mechanische invloeden op het toestel of elementen van het toestel
- in geval van incidenten die geen verband houden met het bewerken of vervaardigen van het toestel zoals vallen, stoten, beschadiging, brand, aardbeving, schade veroorzaakt door overstroming, bliksem, enz.

- indien geen aankoopbewijs kan worden voorgelegd
- bij ander gebruik dan voor private doeleinden, in het bijzonder in een commercieel kader

De uitgaven die Dalcq N.V. oploopt na het terugzenden van een product door de koper in afwezigheid van garantie of bij teruggave worden door de koper gedragen.

## 7. Klantendienst

Dalcq S.A.  
Rue du Hainaut 86  
6180 Courcelles  
Belgique  
info@dalcq.com

### ADVIES

Om een beste garantie volgen te ontvangen, registreert uw product op [www.dalcq.com](http://www.dalcq.com)



# NOTES

**DeJelin**  
Quality Brand

---

BELLE-GE HISTOIRE  
ENGAGEMENT NUTRITIONNEL  
L'ÉLOGE DE LA DOUCEUR  
LE GOÛT DE L'EXCELLENCE



## UNE BELLE-GE HISTOIRE

C'est dans la tête de Jean-Marie Jenicot qu'a germé l'idée de la marque Dejelin. Ingénieur de formation, Jean-Marie a travaillé pour plusieurs grandes marques d'électroménager avant de se lancer dans la conception de sa propre gamme d'électroménager en commençant par la cuisson vapeur.

*« À l'époque, je n'étais pas satisfait des cuits-vapeurs qui existaient sur le marché, je souhaitais créer un cuiseur vapeur plus qualitatif, plus modulable, mais surtout plus respectueux pour la santé. C'est à ce moment que j'ai rencontré Pol Grégoire et découvert l'alimentation vive. La cuisson douce à basse température est apparue alors comme une évidence. Je voulais rendre la cuisson douce et l'alimentation vive accessibles à tous ».*

En quête de matériaux de qualité, Jean-Marie a exploré les cuisines des grands chefs pour finalement sélectionner un de leurs outils de base, qui allait être l'essence même du cuit-vapeur Dejelin : le bac gastronorm. Ces bacs en inox présentaient de nombreuses qualités. Conçus en Inox 18/10, ils respectent intégralement les aliments: pas de transfert de matière et pas d'échange d'odeurs, ni de saveur. Ajoutons à cela une grande variété de tailles et de fonctions pour une modularité inépuisable.

Sur base du gastronorm GN ½, Jean-Marie, développe un système unique et innovant de cuisson vapeur. *« Ce qui était le plus embêtant dans les cuits-vapeurs, c'était le manque de modularité mais surtout une mauvaise*

*diffusion de la vapeur. Dans un cuit vapeur classique, la vapeur est diffusée par le milieu de l'appareil. Le premier étage cuit parfaitement, mais le second niveau cuit moins bien, car les aliments du premier étage bloquent la vapeur. Quant au troisième niveau, ce n'est pas la peine d'essayer d'y cuire quelque chose. J'ai donc sélectionné un gastronorm perforé au centre et sur les côtés, puis ajouté une rehausse pour obtenir une diffusion homogène de la vapeur : à la fois centrale et latérale, comme dans un four vapeur.»*

Le cuit vapeur Dejelin se distingue des autres cuits-vapeurs grâce à ce système unique de double paroi, qui offre la performance d'un four vapeur, combiné à la modularité d'un cuit-vapeur.





## INTRODUCTION

Après quelques tests en cuisine avec Pol Grégoire, Jean-Marie obtient le résultat escompté. Une cuisson rapide et douce à la fois. La température de 80°C pour des légumes croquants pleins de vie et riches en goût. Simple et délicieuse, la vapeur douce réveille les saveurs des aliments tout en préservant leurs valeurs nutritionnelles. En septembre 2005, le cuit-vapeur se vend sous le nom de Dejelin et s'intègre rapidement dans toutes les cuisines des adeptes de cuisine vivante, mais aussi des gourmets, des chefs amateurs et professionnels.

Un an plus tard, Pol Grégoire enchanté du cuit vapeur, fait part à Jean-Marie de ses observations. Il s'avère qu'une grande partie des sels

minéraux et de vitamines se trouvent dans le jus de cuisson des aliments. Malheureusement, ce précieux jus retombe directement dans l'eau de cuisson et devient non-consommable. Jean-Marie, développe alors le bac « bio gastronom » récolteur de jus. Un bac gastronom unique qui permet de laisser passer la vapeur grâce à des perforations latérales tout en récupérant le jus de cuisson des aliments se trouvant à l'étage supérieur.

Passionné et toujours en quête d'innovation, Jean-Marie continue d'améliorer et de développer la gamme Dejelin selon les besoins d'une clientèle pointilleuse et soucieuse de sa santé. Après avoir sorti de nombreux accessoires pour le cuit vapeur (cuit-

asperge, cuit-œuf, bio-gastronom), la marque se lance en 2015 dans l'extraction de jus avec trois extracteurs de jus qui répondent à chacun de nos besoins. Du modèle extra-lent (au plus lent au mieux) au modèle ultra-polyvalent. Et voici désormais les déshydrateurs NutryDry qui viennent compléter la gamme pour une alimentation variée, vivante et pleine de saveurs.

---

“  
*Dejelin s'inscrit avant tout dans une démarche de santé et consacre ses recherches et le développement de ses produits sur la préservation des nutriments pour une alimentation plus saine, mais aussi plus savoureuse.*”

---





## UN ENGAGEMENT NUTRITIONNEL

### UNE CUISINE VARIÉE

Manger équilibré, c'est bien. Varier son alimentation, c'est encore mieux ! Chez Dejelin, on dit non à la routine alimentaire! Apprenez pas à pas toutes sortes de techniques de cuisine douce pour diversifier vos repas. Déclinez et associez de nombreux ingrédients dans des recettes simples et savoureuses.

#### **La cuisson vapeur avec les cuits vapeurs NutriSteam**

La cuisson vapeur est un mode de cuisson ancestral respectueux des aliments et de notre santé. Les appareils vapeur Dejelin ne se limitent pas uniquement à la cuisson vapeur et suggère une multitude de cuisson douce : cuisson basse température, cuisson sous vide, cuisson à l'étouffée, fermentation etc. Découvrez le plaisir d'une cuisine chaude, réconfortante et vitaminée. Dejelin a développé une gamme complète de cuits vapeur pour s'initier, expérimenter ou se

perfectionner selon vos besoins.

#### **L'extraction à froid avec les extracteurs NutriJuice**

Bien plus que des jus, ces extracteurs sont ultra-polyvalents et permettent aussi de réaliser du lait et du beurre végétal, du caviar d'aubergines, du houmous, du pesto, mais aussi de mouliner des épices et du café ou encore de créer des desserts sains glacés.

#### **La déshydratation avec les déshydrateurs NutriDry**

Les déshydrateurs Dejelin viennent compléter la gamme pour une cuisine saine et vivante. Conservez vos fruits et légumes en toute simplicité avec nos déshydrateurs digitaux. Parfait pour manger local ... et hors saison ! Réalisez de véritables délices déshydratés : biscru, grawnola, fond de tarte ou de pizza crue, pain esséniens, chips de choux, cuirs de fruits.



## UNE CUISINE LÉGÈRE

La gamme Dejin vous guide pas à pas vers une alimentation plus saine et plus légère. À la maison, ayez le réflexe Dejin, et vous retrouverez rapidement votre ligne et votre équilibre.

### Sans Matière grasse

La cuisson vapeur ne demande pas d'ajout de matière grasse. C'est pourquoi le cuit vapeur Dejin est un allié idéal pour retrouver sa ligne tout en douceur.

La cuisson à la vapeur douce n'est pas uniquement réservée au régime. Elle permet de manger plus léger et facilite également la digestion ! Fini les sensations de lourdeurs et de ballonnements après les repas.

### Plus digeste

L'extraction à froid facilite la digestion des aliments. Les extracteurs de jus Dejin brisent délicatement les membranes cellulaires des fruits et légumes pour libérer tous les nutriments qu'ils renferment. Vous obtenez un jus riche en vitamines, enzymes et minéraux sans les fibres solides (plus difficiles à digérer).

Ainsi, vous pouvez mettre votre système digestif au repos tout en bénéficiant rapidement des bienfaits des aliments.

#### LE SAVIEZ-VOUS

Lorsque vous mangez des fruits et légumes, il vous faut entre 3 et 5h pour bénéficier de leurs apports nutritifs. Votre système digestif doit laborieusement disséquer les aliments pour y dénicher les nutriments et les transmettre à votre organisme. Boire leur jus accélère le processus d'assimilation des nutriments. En seulement 10-15 minutes, tout est absorbé.

### L'intestin notre second cerveau

Comme l'explique Giulia Enders dans son livre « le charme discret de l'intestin », notre système digestif influence grandement notre humeur et notre énergie. Un repas sain et léger avec Dejin, c'est donc une véritable bouchée de bonheur au sens propre comme au sens figuré. Alors chouchoutez votre cerveau émotionnel (intestin) et prenez-en grand soin, il vous en remerciera !

## L'ÉLOGE DE LA DOUCEUR

---

“Cuisiner tout en préservant la nature des aliments”, tel est le leitmotiv de Dejelin. Pour une cuisine énergisante, pleine de saveurs et de vitalité, l'essentiel est de préserver un maximum de nutriments: vitamines, minéraux, enzymes... Et c'est précisément ce que Dejelin vous suggère dans votre cuisine du quotidien avec son mode de cuisson douce à basse température, l'extraction à froid et la déshydratation.

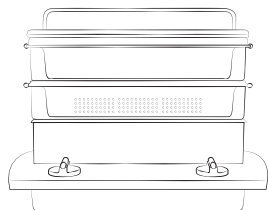
Dejelin vous offre une véritable initiation à la cuisine vivante. Prenez le temps de cuisiner et laissez les saveurs se développer tout en douceur. Le secret d'une cuisine nutritive et savoureuse ? Prendre son temps, ne pas brusquer les aliments et savourer l'instant présent.



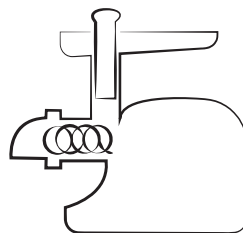


## LE GOÛT DE L'EXCELLENCE

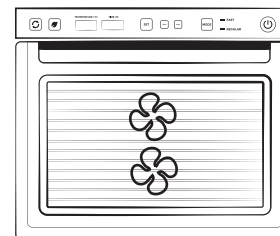
La cuisine que propose DejeLin est une cuisine plus saine, mais surtout plus savoureuse ! La cuisson classique surchauffe les aliments et dénature leur structure, leurs bienfaits et leurs saveurs. Avec la gamme DejeLin vous retrouvez le vrai goût des aliments... des parfums les plus intenses aux textures les plus délicates.



La cuisson vapeur permet d'obtenir des textures parfaites et des saveurs incomparables. La chaleur de la vapeur est douce et se diffuse lentement dans les aliments tout en respectant leur structure cellulaire. Résultat, les légumes restent croquants, la viande reste juteuse et le poisson ne s'émiette pas.



L'extraction à froid offre des jus d'une extrême finesse. Riches en goût, ces jus font d'excellentes bases pour préparer des vinaigrettes pleines de peps ou donner de la couleur à vos plats. Risotto rose betterave ou vert persillé ? À vous la créativité !



Après le fondant, moelleux, l'onctueux, le croquant, vient le croustillant avec la déshydratation. Avec le déshydrateur vous apportez un côté crunchy à vos plats. Grawnola salée ou sucrée ou chips de légumes. C'est la touche finale qui rendra tous vos plats incroyablement exquis.



## DEJELIN NUTRIDRY ND500 SERIE

Le NutriDry de Dejin allie le meilleur de la technologie en terme de déshydratation. Le NutriDry de Dejin est la solution de déshydratation la plus avancée. Il vous offre toutes les options dont vous avez besoin pour rendre ce processus aussi simple et pratique que possible. Profitez des avantages d'une déshydratation simple, efficace et respectueuse de vos aliments.

### **Contrôle optimal de la température**

Le déshydrateur Dejin NutriDry dispose d'un mécanisme de diffusion d'air chaud latérale. Ses plateaux à double paroi offrent une diffusion homogène de l'air chaud à travers toute l'enceinte de l'appareil. Avec le Dejin ND500 vous obtenez une température uniforme du premier au dernier plateau.

Grâce à son thermostat numérique, le déshydrateur Dejin NutriDry offre une température précise et constante. Sa plage de température conforme

aux exigences de la cuisine crue, vous garantit des préparations saine et riche en nutriments. Avec le Dejin NutriDry, c'est la qualité crudité assurée !

### **Lateral Airflow System**

Contrairement aux autres déshydrateurs de forme ronde, la diffusion de l'air n'est pas centrale mais latérale. L'air chaud est diffusé à travers la double paroi des plateaux. La température est identique du premier au dernier plateau. Plus besoin de réarranger la disposition de vos plateaux en milieu de séchage. Vous obtiendrez un séchage uniforme dès le premier essai.

Ce system permet également de sécher jusqu'à 8 plateaux. Vous pouvez augmenter la surface de séchage de votre appareil avec des plateaux supplémentaires

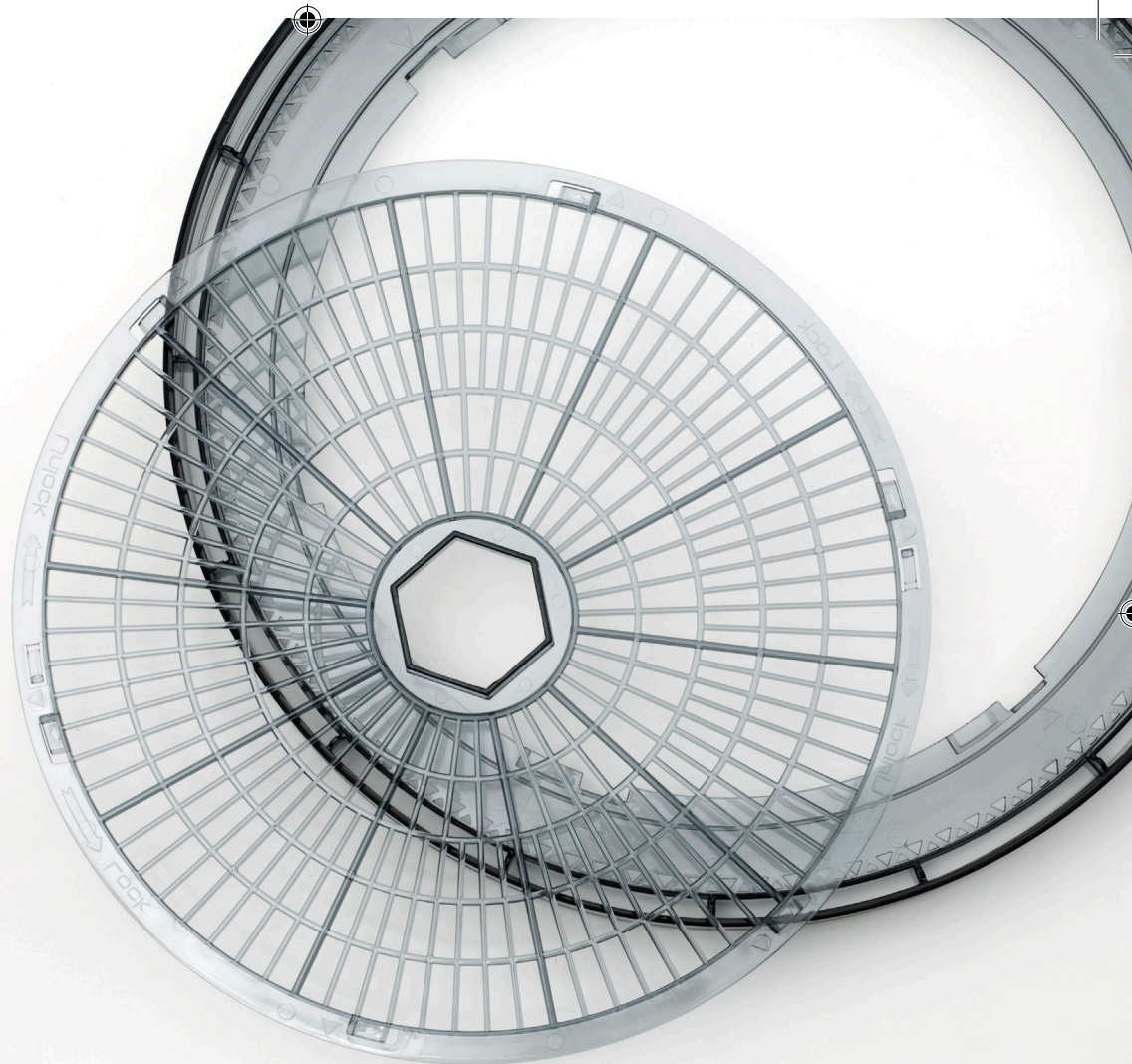
### **Autonomie absolue**

Avec Le NutriDry, vous avez le contrôle total sur le réglage du minuteur jusqu'à 48 heures.

## Design Astucieux

Le déshydrateur NutriDry ND500 est équipé de plateaux ajustables. Vous pouvez augmenter le volume de l'enceinte de votre appareil d'un simple geste.

Il suffit de retirer le centre du plateau. Cela permet de faire lever du pain ou de préparer des pots de yaourt maison.





# GUIDE D'UTILISATION

---

LA DÉSHYDRATATION EN TOUTE SÉCURITÉ  
PREMIÈRE UTILISATION DU DEJELIN NUTRIDRY  
NETTOYAGE ET ENTRETIEN  
PRINCIPE D'HYGIÈNE



# LA DÉSHYDRATATION EN TOUTE SÉCURITÉ

—

Veillez prendre le temps de lire attentivement la totalité du mode d'emploi pour découvrir comment utiliser et entretenir l'appareil. Suivre les instructions de ce manuel vous permettra de vous assurer que votre déshydrateur d'aliments NutriDry fonctionne parfaitement pendant de nombreuses années

## Précautions d'emploi

Lorsque vous utilisez des appareils électriques, il est essentiel de respecter certaines précautions de sécurité essentielles :

Veillez lire toutes les instructions

1. Ne touchez pas les surfaces chaudes. Utilisez les poignées ou boutons.
2. Pour éviter toute décharge électrique, n'immergez pas le cordon, les fiches ou le déshydrateur NutriDry dans l'eau ou tout autre liquide.

3. Utilisez uniquement le cordon électrique approuvé inclus avec votre machine ou fourni par le fabricant.
4. Branchez l'appareil uniquement à une prise électrique présentant une tension nominale compatible. Faute de quoi le moteur du ventilateur et/ou la bobine de chauffage risqueraient d'être endommagés et la garantie pourrait être annulée.
5. Ne touchez jamais la fiche avec les mains mouillées.
6. Une étroite supervision est nécessaire lorsque l'appareil

est utilisé par des enfants ou à proximité d'enfants.

7. Ne placez pas l'appareil sur ou à proximité d'une plaque chauffante électrique ou au gaz, ou dans un four chaud.
8. Utilisez toujours le déshydrateur NutriDry sur une surface plane et conservez-le à une distance minimale de 10 cm de tout autre appareil, meuble ou mur.
9. Débranchez la fiche de la prise lorsque vous n'utilisez pas l'appareil, et avant de le nettoyer. Laissez-le refroidir avant d'ajouter ou de



## GUIDE D'UTILISATION

- retirer des pièces.
10. N'essayez pas de démonter ou de modifier le déshydrateur NutriDry vous-même. Vous pourriez provoquer un incendie, des décharges électriques ou un dysfonctionnement de l'appareil. Toute tentative de modification du déshydrateur NutriDry annulera la garantie.
  11. Ne placez JAMAIS les doigts ou tout objet tel que des cuillères, des couteaux et autres ustensiles de cuisine dans les orifices d'aération lorsque l'appareil est en marche. Vous pourriez provoquer des dommages physiques comme des brûlures, des décharges électriques ou un incendie.
  12. Ne déplacez pas le déshydrateur NutriDry lorsqu'il est en marche.
  13. N'utilisez jamais un appareil dont le cordon électrique ou la prise est endommagé, après un dysfonctionnement de l'appareil, ou lorsqu'il est endommagé de quelque manière que ce soit. Contactez le fabricant pour connaître le centre de service après-vente le plus proche si votre déshydrateur NutriDry ne fonctionne pas correctement ou s'il nécessite un entretien.
  14. L'utilisation d'accessoires ou d'outils qui ne sont pas approuvés ou recommandés par le fabricant peut provoquer des blessures.
  15. N'utilisez pas le déshydrateur NutriDry à l'extérieur. Le NutriDry est uniquement destiné à une utilisation à l'intérieur.
  16. Ne laissez pas pendre le cordon électrique du bord de la table ou du plan de travail, ou entrer en contact avec des surfaces chaudes.
  17. Connectez toujours la fiche à l'appareil avant de la brancher dans la prise murale. Pour débrancher, mettez l'appareil à l'ARRÊT puis débranchez la fiche de la prise murale.
  18. N'utilisez pas le déshydrateur NutriDry à d'autres fins que celles pour lesquelles il a été conçu.
  19. Ne faites pas fonctionner l'appareil plus de 48 heures. Après un fonctionnement ininterrompu pendant 48 heures, éteignez l'appareil (appuyer sur le bouton « OFF »), débranchez-le et laissez-le refroidir.
  20. Il est nécessaire de glisser une protection résistante à la chaleur (carreaux en céramique, épaisse planche en bois, etc.) sous l'appareil pendant son utilisation pour éviter tout dommage.





## GUIDE D'UTILISATION

21. Cet appareil n'est pas destiné à être mis en fonctionnement au moyen d'une minuterie extérieure ou par un système de commande à distance séparé.

### Conseils de sécurité

Pour écarter toute possibilité de dommages ou de blessures, veuillez suivre les conseils de sécurité suivants :

1. Ne nettoyez pas la base (électrique du NutriDry à l'eau. Utilisez toujours un chiffon humide pour cela.
2. N'utilisez jamais Le NutriDry dans une pièce humide telle qu'une salle de bain. Utilisez-le dans un environnement bien ventilé.
3. Utilisez toujours une prise séparée d'une intensité minimale

de 10 ampères. En d'autres termes, ne branchez pas Le NutriDry à une rallonge et ensuite dans une prise.

4. Ne bloquez pas les orifices d'aération lorsque Le NutriDry est en marche.
5. N'exposez pas Le NutriDry à des températures élevées, supérieures à 80 °C (176 °F).
6. N'essayez pas de déshydrater des liquides ou des poudres très fines qui pourraient se transformer en poussière, verre ou métal.
7. Pour éviter la détérioration des aliments, ne conservez pas les aliments déshydratés trop longtemps dans Le NutriDry lorsqu'il ne fonctionne pas. Retirez immédiatement les aliments une fois le processus de déshydratation terminé.

8. Conservez les aliments déshydratés dans un endroit adéquat.







# PREMIÈRE UTILISATION DU DEJELIN NUTRIDRY

## AVANT TOUTE CHOSE

Il est tout beau tout neuf et vous êtes impatient de le tester. Avant tout chose, assurez-vous que votre boîte est bien complète. Déballez soigneusement votre NutriDry et vérifiez que toutes les pièces sont bien présentes dans votre boîte (voir chapitre composition)

### Un premier nettoyage s'impose

Avant la première utilisation, lavez soigneusement les plateaux à l'eau chaude savonneuse. Ces éléments peuvent également être mis au lave-vaisselle. Ensuite, séchez-les correctement.

Nettoyez l'enceinte de l'appareil à l'aide d'un chiffon humide.

**NE JAMAIS NETTOYER  
L'APPAREIL À L'EAU**

**COURANTE. CELA  
POURRAIT ENDOMMAGER  
IRRÉVERSIBLEMENT LES  
CIRCUITS ÉLECTRIQUES.**

### Préparez le terrain

Posez le déshydrateur sur une surface horizontale et stable. Veuillez conserver une distance minimale de 10 cm des murs, des appareils électroménagers ou des meubles. Branchez l'appareil à une prise ayant une capacité de 10 ampères.

Prenez également le temps de vous familiariser avec toutes les fonctions de l'appareil avant de commencer à déshydrater des aliments. Il est recommandé d'appuyer sur chaque bouton pour vérifier qu'il fonctionne et pour vous aider à découvrir ce qu'il contrôle.

Les plateaux inclus facilitent votre expérience de déshydratation tout en améliorant la polyvalence de la machine.





## COMPOSITION ET FONCTIONNALITÉ DU NUTRIDRY



### ON/OFF

Appuyez sur le bouton ON/OFF pour allumer l'appareil. Le déshydrateur se met automatiquement en marche en à la température de 50°C pour une durée de cycle de 10 heures.



### TIJD

Appuyez sur la touche temps pour déterminer la durée du cycle de séchage. Sélectionnez la température souhaitée en utilisant la touche « + » ou « - » pour augmenter ou diminuer la durée de séchage. La durée peut se situer entre 30 minutes et 48 heures.



### TEMPERATURE

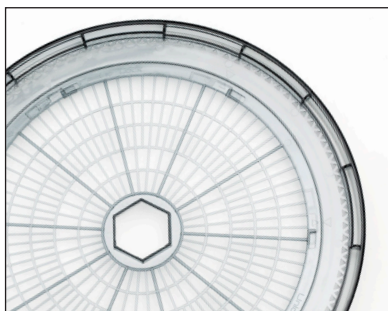
Sélectionnez la température de séchage de votre choix en utilisant la touche « + » ou « - » pour augmenter ou diminuer la température. La plage de température de séchage se situe entre 35 – 70°C.

## ACCESSOIRES COMPLÉMENTAIRES

Le NutriDry peut accueillir jusqu'à 8 plateaux. Vous pouvez donc optimiser votre surface de séchage avec les accessoires NutriDry disponibles.

**NB**

Pour modifier la valeur souhaitée plus vite, effectuez une pression continue sur les touche « + » ou « - »



PLATEAU SANS BPA



FEUILLE NUTRIFLEX



FEUILLE FLOWERFLEX



### **Plateau en plastique sans BPA**

Les plateaux en plastiques sans BPA sont déjà fournis avec l'appareil. C'est l'accessoire de base qui vous permet de sécher fruits, légumes, viandes ou poissons coupés en morceaux ou en rondelles.

chage délicat des herbes et des fleurs. Il est également très pratique pour les fruits de petites tailles, les spaghettis ou si vous aimez la découpe fine tout simplement.

### **Feuille NutriFlex**

Idéales pour sécher les purées, les biscuits ou tous les aliments collants, les feuilles NutriFlex sont lavables et réutilisables. Faciles à nettoyer elles sont spécialement conçues pour les déshydrateurs NutriDry et supportent des températures élevées sans dommage.

### **Grille FlowerFlex**

Ce grillage fin en plastique sans BPA a été spécialement conçu pour le sé-





## EN PRATIQUE

1. Préparez les aliments que vous voulez sécher. Veillez à assurer un espace adapté entre chaque aliment. Nous recommandons un espace d'environ 0,5 cm.
2. Placez les plateaux sur la base moteur.
3. Posez le couvercle supérieur sur l'appareil. Pendant le séchage, le couvercle supérieur doit toujours couvrir l'appareil.
4. Branchez et allumez l'appareil, puis sélectionnez la température et la durée de séchage.

5. Quand vous avez terminé d'utiliser l'appareil, éteignez-le en réglant l'interrupteur sur la position « OFF ». Laissez les produits refroidir. Placez les produits séchés dans un conteneur/récipient appropriée pour les conserver (voir chapitre : conservation).
6. Débranchez l'appareil.

REMARQUE : il est recommandé de placer les 5 plateaux dans l'appareil pendant son utilisation, même si certains plateaux sont vides.

- Les produits se trouvent sur

le premier plateau du dessus, les 4 autres plateaux restent vides. Assurez-vous que le couvercle supérieur est bien sur l'appareil.

- Les produits sont sur les 2 premiers plateaux, les 3 autres plateaux restent vides. Assurez-vous que le couvercle supérieur est bien sur l'appareil.

Vous êtes maintenant prêt à déshydrater avec votre NutriDry.





## NETTOYAGE ET ENTRETIEN

—

Veillez à bien nettoyer et entretenir votre appareil pour votre santé, mais aussi pour préserver la longévité de votre appareil Dejelin.

1. Après chaque utilisation, nettoyez les plateaux et les feuilles de séchage à l'eau chaude et avec un détergent doux.
2. Pour nettoyer la base moteur, débranchez d'abord la machine puis essuyez-la à l'aide d'un chiffon humide. Ne rincez pas le Dejelin à l'eau et ne le plongez pas dans l'eau.
3. Pour un nettoyage plus facile du plateau, recouvrez-le avec du papier absorbant humide ou laissez-le reposer pendant une courte durée.
4. Pour les feuilles NutriFlex. **NE FAITES PAS TREMPER** vos feuilles NutriFlex. Cela les endommagerait. Il suffit de les essuyer avec un chiffon tiède savonneux. Puis de nouveau avec de l'eau propre. C'est tout.
5. Assurez-vous que les plateaux et les feuilles de plateau soient soigneusement séchés avant de les remettre dans la machine. Conservez votre machine et ses pièces dans un endroit sûr, hors de portée des enfants.



## PRINCIPES D'HYGIÈNE

La cuisine crue et ses ingrédients frais impliquent certaines mesures d'hygiène, car les préparations ne sont pas pasteurisées. Pour éviter que des bactéries potentiellement pathogènes se développent, il est essentiel de respecter des règles d'hygiène.

- Se laver les mains
- Bien laver et nettoyer les aliments à sécher en retirant les parties abimées ou pourries en les découpant largement.
- Utiliser une surface de travail et des ustensiles propres et les nettoyer régulièrement pendant leur utilisation
- Bien nettoyer le déshydrateur juste après son utilisation
- Trier les déchets dans une poubelle compost.
- Une fois par semaine, surveiller l'apparition d'éventuelles moisissures sur les bocaux et les ustensiles

# LA DÉSHYDRATATION EN QUESTIONS

—

LA QUALITÉ CRUDITÉ C'EST QUOI ?  
POURQUOI OPTEZ POUR UNE ALIMENTATION CRUE ?  
QUEL EST LE COÛT DE LA DÉSHYDRATATION ?  
QUE PEUT-ON DÉSHYDRATER ?  
QUELS SONT LES AVANTAGES DE LA DÉSHYDRATATION ?



## LA QUALITÉ CRUDITÉ C'EST QUOI ?

Raw cooking, crusine, cuisine de l'énergie, cuisine vivante,... tous ces noms se regroupent sous un même mouvement culinaire : cuisiner des aliments crus.

nutritionnelles des aliments, il faut rester dans une plage de température entre 42 et 47°C. En respectant ces températures vous obtiendrez des aliments dits de qualité crudité.

Venu tout droit de Californie, ce mode alimentaire consiste à manger la nourriture aussi brute que possible, sans cuisson. Ce n'est pas un régime alimentaire stricte, ni une doctrine à respecter, mais bien une philosophie qui s'articule autour d'un principe : préserver la vitalité des aliments que nous consommons.

La majorité des professionnels de la nutrition considèrent que le processus de cuisson débute à 65 °C.

Cependant, pour préserver les propriétés enzymatiques et





## POURQUOI OPTER POUR UNE ALIMENTATION CRUE?

Si la cuisine crue à tant de succès, c'est tout simplement parce qu'elle est ultra saine et simple. Manger des aliments dans leur état le plus naturel maximise les bénéfices nutritionnels. Son abondance incomparable de nutriments, d'oxygène et de protéines nous permet de faire le plein de vitalité.

### Faites le plein d'énergie

Lorsque vous croquez dans des fruits ou des légumes crus, vous savourez le plein potentiel des vitamines, des minéraux et des enzymes. Les végétaux crus, vivants non cuinisés sont très nutritifs et faciles à digérer grâce aux enzymes digestives qu'ils contiennent.

Si les enzymes digestives viennent à manquer, notre corps doit puiser dans nos réserves vitales pour les fabriquer lui-même. En préservant les enzymes au sein des aliments, notre corps doit moins travailler et

absorbe directement les nutriments. Vous vous sentez plus léger et plein d'énergie.

### Découvrez de nouvelles saveurs

Les aliments déshydratés sont une véritable explosion de saveurs. Quand un aliment est déshydraté son goût devient plus intense et prononcé. Vous redécouvrez ainsi leur vraie saveur. Plus besoin d'exhausteur de goût comme le sucre et le sel.

LE SAVIEZ-VOUS

Nous naissons tous avec un capital d'enzymes. Plus nous vieillissons, plus la quantité d'enzymes diminue dans notre corps, ce qui diminue notre pouvoir digestif. L'idéal est de pallier à ce problème en procurant régulièrement à notre corps des enzymes neuves qui viendront faire le travail de digestion en harmonie avec toutes les autres composantes entrant en jeu dans le processus digestif. **La cuisine vivante est donc à la fois très nourrissante et régénérante !**



## QUEL EST LE COÛT DE LA DÉSHYDRATATION ?

---

Un appareil électrique qui tourne plusieurs heures, cela fait peur en termes de consommation d'énergie. Rassurez-vous le Dejelin NutriDry reste l'outil le plus économique pour déshydrater vos préparations.

Avec une puissance minimum de 500 watts, le NutriDry consomme 6 centimes par heure s'il est réglé à 50°C. Après 10 heures de séchage vous n'aurez dépensé que 50 cents, soit 5 centimes par plateau. Une somme minime comparée au prix des aliments déshydratés en magasin.

C'est sûr vous allez faire des économies! D'autant plus que la déshydratation reste le moyen de conservation le plus économique et le plus écologique.

## QUE PEUT-ON FAIRE SÉCHER ?

---

À peu près tous les aliments bruts peuvent être séchés au déshydrateur: fruits, légumes, herbes, oléagineux, viande, poisson, insectes, ...

En revanche, certains aliments n'ont aucun intérêt gustatif une fois séchés, mieux vaut les manger bien frais et gorgés d'eau. Évitez donc de sécher des asperges, des artichauts ou de l'avocat.



## QUELS SONT LES AVANTAGES DE LA DÉSHYDRATATION?

### SAVE MONEY

La raw food est tendance, en revanche un régime cru représente un certains budget. Pains esséniens, biscru, grawnola reviennent facilement à 50, voir 80 euros le kilo. Préparez vos propres délices déshydratés vous permet d'économiser une belle somme d'argent. Autre avantage budgétaire, la déshydratation est une excellente méthode de conservation, car elle consomme très peu d'énergie contrairement au réfrigérateur et au congélateur. En déshydratant vos aliments et préparations, vous diminuerez petit à petit l'utilisation de votre réfrigérateur et congélateur et qui sait peut être que vous n'en aurez plus du tout l'utilité.

### SAVE FOOD

La déshydratation a également des vertus écologiques. Elle permet de conserver les aliments sans produits chimiques, de consommer des fruits et légumes de saison toute l'année et d'éviter le gaspillage ! Désormais on ne jette plus, mais on stocke. Conservez tous vos aliments de la manière la plus naturelle qui soit ! La déshydratation vous permet de ralentir le processus de décomposition de vos aliments tout en préservant un maximum de nutriments. Pratique pour sauver les récoltes de votre verger, de votre potager, les herbes fraîches du jardin ou les champignons des bois. La déshydratation est la solution idéale pour éviter le gaspillage alimentaire.

### SAVE SPACE

Savez-vous qu'un produit déshydraté voit son volume diminuer de 90%. Les aliments et préparations déshydratés prennent beaucoup moins d'espace que lorsqu'ils sont gorgés d'eau. Cela vous permet de gagner un peu d'espace dans votre cuisine et dans votre sac. Très pratique pour emporter votre casse-croûte. Un goûter de petite taille, mais hautement énergétique qui vous apportera un véritable coup de boost au boulot comme en rando.



## **SAVE TIME.**

Préparez à l'avance des chips de légumes, des grawnolas salés ou sucrés, ou des crackers et vous gagnerez pas mal de temps. Ces délices déshydratés apporteront la touche finale à vos plats minutes. Parsemez du grawnola dans votre smoothie bowl, ajoutez quelques chips de légumes par-dessus votre soupe ou dégustez du caviar d'algue sur de délicieux crackers.



# INITIATION À LA DÉSHYDRATATION

---

LA PRÉPARATION DES ALIMENTS  
LE MONTAGE  
LE SÉCHAGE  
LA CONSERVATION  
LA DÉGUSTATION



# 1. 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 séchés par exemple. Il est conseillé d'utiliser des fruits et légumes de saison provenant de culture biologique et locale. Ceux-ci sont plus savoureux, plus sains et plus abondants.

## 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 5mm).
- 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 mieux 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.

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 PRÉ TRAITEMENT 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

Généralement, on utilise le bisulfite de Sodium car c'est l'antioxydant alimentaire le plus efficace et le moins onéreux. Mélangé à de l'eau, il se transforme en soufre liquide (veillez à vous informer auprès de votre médecin au sujet des allergies de ce produit). On peut également utiliser de l'acide-citrique. Fort heureusement, il existe d'autres alternatives un peu moins efficaces (1/6 moins efficaces), mais 100% naturelles !

### Le jus de fruit

Le jus de certains fruits comme l'ananas, le citron ou le citron vert (lime) est un

antioxydant naturel. 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. Faites 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 une 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 gawnola, 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.

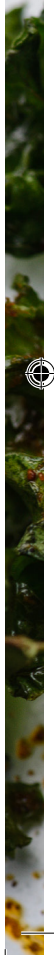
- Les enzymes s'activent et pré-digèrent les noix
- Le taux de vitamines augmente, tout comme le pouvoir d'assimilation du magnésium, potassium, calcium, fer et zinc.
- La quantité de graisse diminue...

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 augmente





## 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.



## 2. LE DRESSAGE

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-grilles
- Veillez à ce que les aliments découpés ne se chevauchent pas, cela nuirait à une déshydratation uniforme
- Pour les préparations uniformes et liquides, poser une feuille de papier sulfurisé ou une feuille NutriFlex réutilisable sur le plateau-grille en inox.
- Pour les herbes et les baies, posez une grille à maille fine FlowerFlex en silicone sur le plateau-grille en inox
- Pour maintenir une bonne circulation d'air, au moins 10% de la surface de la grille de séchage doit rester libre.
- En enlevant les grilles vides, vous améliorez la circulation de l'air et diminuez la durée de séchage. Le nombre minimal de grilles doit toutefois être de 5.





### 3. 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.

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 ou d'un spiralizer.

À 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. En peu de temps, vous allez trouver votre degré de séchage optimal.

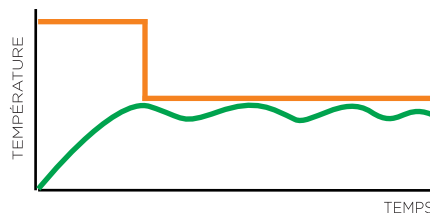




## Quelle est la température idéale pour préserver les nutriments ?

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 celle 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 débuter le programme de séchage à 60 – 63 °C. Pour les adeptes de l'alimentation vivante, pas de panique! À 63 °C dans le four, la température au cœur des aliments humide 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 adéquate. 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 ;
- Pâtisserie : 40 à 50°C
- Légumes : 50 à 55°C

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.





## 4. 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'ALIMENTS ET LE 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 éponge et deviennent plus propice à la prolifération des bactéries.

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

**NB**

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 à très long terme, attendez 1 semaine environ.

Vous pouvez contrôler votre séchage sans l'interrompre à tout moment grâce à la porte vitrée. 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

- 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



## 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.

### 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 hermétiques

Les bocaux en verre avec couvercle hermétique (type weck) sont idéaux pour préserver les aliments déshydratés de l'humidité et des petits insectes. À 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 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 les autres contenants étanches.



## 5. 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 pétale ou en morceaux. Ils agrémentent facilement n'importe lequel de vos plats comme un potage, une salade, dans une purée sur une viande ou un poisson. Un petit plus vitaminé qui surprendra vos papilles et donnera du pepsi 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

Réhydratez 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'épice 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 comme la bouilloire Kyoto de Dejein. 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.



### Réhydrater à la vapeur

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





# RECETTES

---

DÉSHYDRATÉ TOUT SIMPLEMENT

CUIRS DE FRUITS

LES CROQUANTS

LES PÂTISSERIES

LES POWDRES

YAOURTS

CHARQUIS

HERBES ET FLEURS



# DÉSHYDRATÉ TOUT SIMPLEMENT

## CHIPS DE CHOU KALE

PRÉPARATION : 15 MIN | SÉCHAGE : 8 H | 3 PLATEAUX | CONSERVATION : 1 MOIS

*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 frisée. 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, retirez les tiges (nervure centrale) et coupez-les en morceaux de taille moyenne.

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

Mélangez les feuilles de chou et le reste des ingrédients 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 grille.

Laissez déshydrater à 40°C pendant 12 heures.





## CHIPS D'AUBERGINES

PRÉPARATION : 1H30 | MARINADE: 30 MIN | SÉCHAGE : 20 H | 2 PLATEAUX | CONSERVATION : 1 MOIS

*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 sel. 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. Tordez les lamelles d'aubergines pour les essorer au maximum.

Disposez les aubergines dans un plat et faites pénétrer la marinade dans les lamelles d'aubergines. Laissez mariner à température ambiante pendant 30 minutes à 1 heure.

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

Laissez déshydrater pendant 20h 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 H | 4 PLATEAUX | CONSERVATION : 6 MOIS

*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'anis étoilé 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 et mélangez les épices et saupoudrez-en sur les couronnes de pommes.

Laissez déshydrater pendant 8 heures à 47°C





## POP-CORN DE CHOUX FLEUR AU ZAAATAR ET À LA FLEUR D'ORANGER

PRÉPARATION : 40 MIN | SÉCHAGE : 10 À 12 H | 2 PLATEAUX | CONSERVATION : 1 SEMAINE

*Les fleurons de chou-fleur se ratatinent jusqu'à transformer en délicieuses petites bouchées pleines de saveurs. À savourer 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.



## CAMEL DE BANANE | TOMATES MI-SÈCHES

PRÉPARATION : 10 MIN | SÉCHAGE : 12 H | PRÉPARATION : 10 MIN | SÉCHAGE : 12 H

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

**Ingédients :** Des bananes

### Étapes

Découpez les bananes en rondelle d'1 cm d'épaisseur et disposez-les sur le plateau du NutriDry. Sélectionnez la température de séchage à 45 °C et laissez déshydrater pendant 12 heures. Ces bananes se conservent quelques jours dans un récipient hermétique au réfrigérateur.

*Cette technique de séchage permet de concentrer les saveurs des tomates. Vos tomates fades prennent alors le véritable goût des tomates du sud muries au soleil d'été.*

**Ingédients :** Des tomates

### Étapes

Découpez les tomates en quartier et disposez-les sur les plateaux-grille. Coté peau sur la grille pour éviter que le jus des tomates ne s'écoulent à travers le grillage. Saupoudrez les tomates d'herbes de Provence ou d'épices de votre choix. Laissez déshydrater pendant 12 heures.





## 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.*

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 le rendre souple et élastique. 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.

### Le matériel

- Un blender puissant (Vitamix): 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.

*Quelle quantité ?*

Voici les mesures de base pour 1 purée

- 250 g ou 300 gr de fruits (légumes)
- 50 g de sucre (ou de sirop d'agave) optionnel pour les cuirs de fruit, 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. Cela évite l'oxydation



## 1 La purée

Épluchez vos fruits et légumes et retirez les noyaux et les pépins.

Versez le tout dans le bol de votre blender (Vitamix) 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

À 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 fruit 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 avec l'option Smart Drying System pour un séchage séquentiel en deux temps / deux températures.

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

- S'il se froisse laissez encore sécher 30 min à 1 h
- S'il reste doux et lisse, il est prêt.

## 4 La dégustation

Le cuir de fruits se module au gré de nos 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, enrroulez-le et enveloppez le tout dans du film alimentaire.

Attention si vous l'enveloppez sans papier sulfurisé, il sera indécollable et se déchirera.

- Les cuirs 100% fruits se gardent pendant 6 mois
- Les cuirs de légumes se conservent 1 mois

## CUIR DE MANGUE

*Parfait pour les petites faims ou pour accompagner un pad thai 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 irratable ce cuir s'emporte 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

## GRA(W)NOLA

TREMPAGE 1 NUIT | PRÉPARATION : 20 MIN | SÉCHAGE : 12 H | 1 PLATEAU | CONSERVATION : 2 SEMAINES

*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, yaourt, smoothie, ou fera un excellent crumble à parsemer par-dessus vos tartes.*

### Ingrédients

- 100 g d'amande
- 150 g de graines de sarrasin
- 60 g de graines de courge
- 2 pommes
- 50 g de raisins secs
- 150 g de sirop d'érable
- 2 c.à.c. de cannelle
- les graines d'une gousse de cardamome broyé
- 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 1 nuit. Puis rincez abondamment jusqu'à ce que l'eau soit bien claire.

Hachez les pommes au couteau et mélangez. 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 12 heures en activant le mode Smart Drying System.







## GRA(W)NOLA À L'ITALIENNE

TREMPAGE: 6 H | PRÉPARATION : 40 MIN | SÉCHAGE : 12 H | 1 PATEAU | CONSERVATION : 2 SEMAINES

*Voici une version salée de gra(w)nola 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 et activez le mode Smart Drying System.





## TEMPURA DE LÉGUMES

PRÉPARATION : 30 MIN | SÉCHAGE : 4 H | 1 PLATEAU

*Ces petits beignets de légumes sont parfaits pour accompagner une soupe miso, un bol de ramen, 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 ajoutez 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 sans activer le mode FAST ou SMART DRYING SYSTEM



RECETTES - LES CROQUANTS

## CROUTONS

PRÉPARATION : 40 MIN | SÉCHAGE : 12 H | CONSERVATION : 2 MOIS

*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 rappée.
- 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 croquants doivent être bien secs et croquants.





## CRACKERS À L'ITALIENNE

PRÉPARATION : 40 MIN | SÉCHAGE : 12 H

### 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 (Vitamix) et mixez finement. Mettez cette préparation de côté.

Mixer les légumes dans un blender (Vitamix) 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 homogène.

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 RUSTIQUE

PRÉPARATION : 40 MIN | SÉCHAGE : 16 H | CONSERVATION : 4 MOIS

### 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 des 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.





## CRACKERS DE LA MER

PRÉPARATION : 40 MIN | SÉCHAGE : 12H

### Ingrédients

- 50g d'épinards •
- 100 ml d'eau •
- 50 g de graines de lin •
- 20 g d'algues séchées •  
(mélange du pêcheur)

### Étapes

Faites pré-tremper les graines de lin jusqu'à ce qu'elles se gélifient. Versez le reste des ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une préparation lisse. Ajoutez les graines de lin et leur gel et mixez encore un peu pour les incorporer à la préparation.

Disposez une feuille NutriFlex sur un plateau et versez-y la préparation. Étalez la purée à l'aide d'une spatule et dessinez de petits triangles ou carrés pour former les crackers.

Laissez sécher 10 à 12 heures à 47°C

## CRACKERS ASIATIQUE

PRÉPARATION : 40 MIN | SÉCHAGE : 12 H

### Ingrédients

- 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 tamar (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

### Étapes

Dans un saladier, mélangez les épices, les graines de lin moulues et entières. Mixez le reste des ingrédients au blender (Vitamix), versez cette purée de légumes dans le saladier, et mélangez le tout.

Disposez une feuille NutriFlex sur un plateau-grille 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 jusqu'à ce que les crackers soient secs et croquants





# LES PÂTISSERIES



## FONDS DE TARTE AMANDE BANANE

PRÉPARATION : 20 MIN | SÉCHAGE : 12 H | CONSERVATION : 1 SEMAINE

*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 morceau et d'herbe fraîche. Et voilà un super dessert monté en quelques minutes*



### Ingrédients ( 8 à 10 tartelettes)    Étapes

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

Mixez tous les ingrédients dans un power blender (Vitamix).

Disposez une feuille NutriFlex sur un plateau et formez des petits cercles à l'aide d'un emporte-pièce.

Placez l'emporte-pièce sur la feuille NutriFlex, 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 la grille, et laissez encore déshydrater 6 heures, activant le mode Smart Drying System









## PÂTE SABLÉE

PRÉPARATION : 20 MIN | SÉCHAGE : 12 H | CONSERVATION : 1 SEMAINE

*Les tartelettes crues ont généralement une texture moelleuse très intéressante, mais sont très sucrées à cause de la purée de dattes qui sert littéralement de glue pour maintenir les graines et les fruits secs. Avec le déshydrateur, vous pouvez obtenir des fonds de tarte crues qui se rapprochent plus d'une croute ou d'une pâte sablée.*

### Ingrédients ( 8 à 10 tartelettes)

- 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 ou de coco.

### Étapes

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

Disposez une feuille NutriFlex sur un plateau et formez des petits cercles à l'aide d'un emporte-pièce.

Placez l'emporte-pièce sur la feuille NutriFlex, disposez un peu de préparation à l'intérieur du cadre. Répartissez la préparation du bout des doigts, 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 poser directement sur la grille, et laissez encore déshydrater 6 heures. Ils doivent être bien fermes et croustillants.



## CROUTE

PRÉPARATION : 20 MIN | SÉCHAGE : 12 H | CONSERVATION : 1 SEMAINE

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

### Ingrédients ( 8 à 10 tartelettes)

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

### Étapes

Moulez finement les amandes et les graines de lins (avec un bol à aliments sec Vitamix). 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 : 20 MIN | SÉCHAGE : 12 H | CONSERVATION : 1 SEMAINE

*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 marinées et quelques graines germées. Un vrai régal !*

### Ingrédients ( 8 à 10 tartelettes)

- 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

Mixez tous les ingrédients sauf les graines de chanvre dans un power blender (Vitamix) 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-grille et formez des petits cercles à l'aide d'un emporte-pièce.

Placez l'emporte-pièce sur la feuille NutriFlex, 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 la grille, et laissez encore déshydrater jusqu'à ce que ça soit bien ferme et croustillant.





## WRA(W)PS

PRÉPARATION : 30 MIN

SÉCHAGE : 3 À 4 H

CONSERVATION : 2 SEMAINES

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

### Ingrédients

- 1/2 oignon blanc ou jaune
- 4 grandes carottes
- 1 tasse de tomates séchées au soleil
- 3 gousses d'ail
- 1 tasse de persil frais
- 1 citron, jus
- 1 c.à.c. de sel marin
- 1 tasse et 1/2 de lin broyé

### Étapes

Versez tous les ingrédients sauf le lin broyé dans votre blender (Vitamix) et mixez jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Ajoutez ensuite le lin broyé 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 égale. La taille de la tortilla déshydratée sera quasi identique à la taille initiale que vous choisirez.

Laissez déshydrater pendant 2h à 40 °C.

Ensuite retournez les tortillas et laissez à nouveau sécher pendant 1h 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 H

### Ingrédients (10 biscrus)

- 50 g d'abricots secs
- 1 pomme
- 1c.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 et la cannelle et les graines de tournesol au blender (Vitamix). 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-grille, 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'ils soient bien secs et croquants.

## ROCHERS COCO

PRÉPARATION : 30 MIN | SÉCHAGE : 4 À 6 H | CONSERVATION : 1 SEMAINES AU RÉFRIGÉRATEUR

### Ingrédients

- 2 bananes
- 200 g de coco séchée
- 1 c.à.s de gingembre frais râpé.
- 1 c.à.s de citron (pour l'oxydation)

### Étapes

Mixer les bananes avec le gingembre. Dans un saladier, mélangez la coco séchée avec la purée de banane. Formez des petites boules et

disposez-les sur un plateau-grille du déshydrateur. Laissez sécher 4 heures pour des rochers encore moelleux ou 6 heures à 45°C



## CRUKIES CHOCOLATÉ

PRÉPARATION : 10 MIN | SÉCHAGE : 4 À 6 H

### Ingrédients (10 crukies)

- 100 g de farine de noix de cajou
- 50 g de farine de noisette (ou d'amande)
- 50 g de flocons d'avoine moulus (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, soupes. Elle s'utilise comme du concentré de tomate.

### MIX ITALIEN

TREMPAGE 6H | PRÉPARATION : 20 MIN | SÉCHAGE : 8 H

#### Ingrédients

- 80 g d'olives noires
- 50 g de tomates séchées (sans huile)
- 1 oignon
- 150g 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.





## LA POUDRE DE BETTERAVE

### 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 !*

#### Étapes

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 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, risottos ou salades de quinoa !

## POUDRE FORESTIÈRE

PRÉPARATION : 10 MIN | SÉCHAGE : 12 H

*Voici une recette qui vous permet de recycler les pieds des champignons pour une cuisine zéro-déchets.*

*Cette poudre des bois est un condiment 100% naturel idéal pour relever vos sauces. Elle apporte un petit goût fumé.*

### Étapes

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

Laissez sécher pendant 12 heures à 45°C.

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



## CRUMESAN

PRÉPARATION : 40 MIN | SÉCHAGE : 12 H

*À 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-trempé
- 50 g de pignons 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 soit la couper en morceau ou bien la réduire en poudre avec un mortier.





# YOGOURT

PRÉPARATION : 20 MIN | INCUBATION : 5 H

## Ingrédients

- 1 tasse de lait en poudre
- 1/2 litre de lait faible en gras.
- 2 c.à.s. de yogourt naturel non pasteurisé

## Étapes

Pour faire votre yogourt, ajoutez 1 tasse de lait en poudre à 1/2 litre de lait faible en gras. 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 la préparation dans des récipients, couvrez et laissez incuber dans le déshydrateur à 46 °C pendant 5 heures.

Pour de meilleurs résultats, utilisez un thermomètre, n'ouvrez pas la porte alors que le yogourt est en incubation.

Lorsque vous avez terminé, réfrigérez le yogourt. Avant de servir, ajoutez des fruits frais, si désiré.

Vous pouvez également faire du fromage frais, à pâte semi-molle ou dure. Pour cela nous vous conseillons de consulter un livre spécialisé dans la fabrication de son propre fromage.





# CHARQUIS

---

## Sélection

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.



## Préparation

Coupez votre viande en languettes 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 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'épices 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. Laissez mariner pendant 6-12 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. Laissez sécher à 68 °C pendant 4-6 heures. Épongez à l'occasion les gouttelettes de graisse qui

apparaissent sur la surface. Testez 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.





## 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 °C - 45 °C.

Étalez les herbes sur des plateaux. 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 hibiscus
- ¼ rose séchée
- épices optionnelles : anis étoilé et cannelle

### Mélange douce nuit

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

### Mélange digestion facile

- ¼ menthe
- ¼ tilleul
- ¼ vervaine
- ¼ melisse officinale
- Optionnel : origan









## TRUCS & ASTUCES



### **Redonnez du croquant au pain, biscuit et viennoiserie.**

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.

### **Levez 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.

### **Conservez les noix**

Les noix riches en graisse sont une source 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.

### **Séchez des pâtes**

Aucun besoin de support pour pâtes. Placez les bandes de pâtes fraîches sur des plateaux de séchage. Séchez pendant 2 à 4 heures à 135 °F/57 °C. Conservez dans des récipients hermétiques.





## TABLEAUX DE SÉCHAGE

LÉGUMES	PRÉPARATION	TEST	DURÉE
<b>ASPERGES</b>	LAVEZ ET COUPEZ EN MORCEAUX	FRIABLE	5-6 HEURES
<b>HARICOTS, HARICOTS VERTS OU JAUNES</b>	LAVEZ, ÉQUETEZ ET COUPEZ EN MORCEAUX	FRIABLE	8-12 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>BROCOLI</b>	LAVEZ, COUPEZ LES TIGES EN MORCEAUX. DÉSHYDRATEZ LES FLEURONS EN ENTIER	FRIABLE	10-14 HEURES
<b>CHOU</b>	LAVEZ ET COUPEZ EN MORCEAUX.	FRIABLE	7-11 HEURES
<b>CAROTTES</b>	LAVES, COUPEZ LES EXTRÉMITÉS, PELEZ SI DÉSIRÉ. COUPEZ LES EN LAMELLES OU EN CUBES.	SOUPLE	6-10 HEURES
<b>CÉLÉRI</b>	LAVEZ, SÉPAREZ LES TIGES, COUPEZ EN TRANCHES	SOUPLE	3-10 HEURES
<b>MAIS</b>	ECOSSEZ LE MAIS, 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 HEURES
<b>CONCOMBRE</b>	LAVEZ ET COUPEZ EN TRANCHES	SOUPLE	4-8 HEURES
<b>AUBERGINE</b>	LAVEZ, PELEZ ET COUPEZ EN TRANCHES	SOUPLE	4-8 HEURES
<b>LÉGUMES FEUILLUS</b>	LAVEZ, COUPEZ, RETIREZ LES TIGES DURES. LES FEUILLES NE PEUVENT PAS SE CHEVAUCHER. RETOURNEZ LES POUR UN SÉCHAGE UNIFORME	FRIABLE	3-7 HEURES
<b>CHAMPIGNONS</b>	BROSSEZ OU ESSUYEZ LES AVEC UN CHIFFON HUMIDE, COUPEZ EN TRANCHES	SOUPLE	3-7 HEURES
<b>PIGNONS</b>	RETIREZ LA RACINE, LE HAUT ET LA PEAU. COUPEZ EN TRANCHES	SOUPLE	4-8 HEURES





## TABLEAUX DE SÉCHAGE

<b>PANAI</b>	BROSSEZ, PELEZ SI DÉSIRÉ ET COUPEZ EN TRANCHES	FRIABLE	7-11 HEURES
<b>PETITS POIDS</b>	ECOSSEZ, LAVEZ ET CUISEZ AU CUIT VAPEUR. RINCEZ À L'EAU FROIDE, SECHEZ AVEC UNE SERVIETTE	FRIABLE	4-8 HEURES
<b>POIVRONS</b>	RETIREZ LA TIGE, LES GRAINES ET LA PARTIE BLANCHE. LAVEZ ET SECHEZ, COUPEZ EN MORCEAUX, OU EN BANDES	SOUPLE	4-8 HEURES
<b>MAÏS SOUFLÉ</b>	LAISSÉZ LES GRAINS SUR L'ÉPI JUSQU'À CE QU'ELLES SOIENT BIEN SÉCHÉES, PUIS RETIREZ LES DE L'ÉPI	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
<b>CHOU</b>	LAVEZ ET TRANCHEZ	FRIABLE	10-14 HEURES
<b>COURGES D'ÉTÉ</b>			10-14 HEURES
<b>COURGES D'HIVER</b>			7-11 HEURES
<b>NAVETS</b>			8-12 HEURES
<b>POTIRONS</b>			7-11 HEURES





## TABLEAUX DE SÉCHAGE

FRUITS	PRÉPARATION	TEST	DURÉE
<b>POMME</b>	PELEZ, RETIREZ LES PÉPINS ET COUPEZ EN TRANCHES , SAUPOUDREZ LES ANNEAUX DE POMMES AVEC DE LA CANELLE SI DÉSIRÉ	SOUPLE	7-15 HEURES
<b>ABRICOTS</b>	LAVEZ , COUPEZ EN DEUX ET DÉNOYAUTEZ, FAITES SÉCHER AVEC LA PEAU VERS LE BAS	SOUPLE	20-28 HEURES
<b>BANANES</b>	PELEZ ET COUPEZ LES EN MORCEAUX	SOUPLE	6-10 HEURES
<b>BAIES</b>	LAISSEZ LES ENTIÈRES, SI LA PEAU EST CIRÉE IL FAUT LES FAIRE BLANCHIR	SOUPLE	10-15 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>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>FIGUES</b>	LAVEZ, DÉCOUPEZ EN TRANCHES, PLACEZ PEAU VERS LE BAS	SOUPLE	22-30 HEURES
<b>RAISINS</b>	LAVEZ , ÉQUETEZ ET COUPEZ EN DEUX OU LAISSEZ LES ENTIERS, PEAU VERS LE BAS. LE BLANCHIMENT RÉDUIRA LE TEMPS DE SÉCHAGE DE 50%	SOUPLE	8-16 HEURES
<b>NECTARINES</b>	LAVEZ ET DÉNOYAUTEZ. COUPEZ EN TRANCHES PEAU VERS LE BAS	SOUPLE	8-16 HEURES
<b>PÊCHES</b>	LAVEZ ET DÉNOYAUTEZ. COUPEZ EN TRANCHES PEAU VERS LE BAS	SOUPLE	8-16 HEURES



## TABLEAUX DE SÉCHAGE

<b>POIRES</b>	LAVEZ, PELEZ ET ENLEVEZ LES PEPINS. COUPEZ EN TRANCHES OU EN QUARTIER	SOUPLE	8-16 HEURES
<b>KAKIS</b>	LAVEZ, RETIREZ LA TIGE ET PELEZ. COUPEZ EN TRANCHES	SOUPLE	11-19 HEURES
<b>ANANAS</b>	PELEZ, RETIREZ LES SECTIONS FIBREUSES ET LE MILIEU. COUPEZ EN TRANCHES OU EN QUARTIER	SOUPLE	10-18 HEURES
<b>PRUNEAUX</b>	LAVEZ, COUPEZ LES EN DEUX ET DÉNOYAUTEZ. PUSSEZ LÉGÈREMENT SUR LA PEAU AFIN DE LES APALTIR ET FACILITER LE SÉCHAGE	SOUPLE	8-16 HEURES
<b>RHUBARBE</b>	LAVEZ, COUPEN EN MORCEAUX	SOUPLE	6-10 HEURES
<b>FRAISES</b>	LAVEZ, ÉQUETEZ, COUPEZ EN TRANCHES	SOUPLE	7-15 HEURES
<b>MELON</b>	ELENVEZ L'ÉPLUCHURE, RETIREZ LES GRAINES ET COUPEZ EN QUARTIERS	SOUPLE	8-10 HEURES
<b>AIRELLES</b>			10-12 HEURES
<b>KIWIS</b>			7-15 HEURES
<b>PASTEQUE</b>			8-10 HEURES



# GUIDE DE DÉPANNAGE

---

F.A.Q.  
PROBLÈME TECHNIQUE  
GARANTIE



## F.A.Q.



**Mes pommes et mes poires brunissent pendant le séchage. Sont-elles propres à la consommation ?**

Oui. Les fruits qui brunissent sont consommables. De nombreux fruits s'oxydent au cours du processus de séchage. L'oxydation se produit lorsque la chair du fruit est exposée à l'air. Un prétraitement des fruits peut ralentir ce processus d'oxydation.

**Mes cuirs de fruit sont trop minces et cassants. Comment faire des cuirs identiques à ceux qu'on trouve dans le commerce ?**

Des fruits frais trop juteux peuvent fragiliser les cuirs de fruits. Pour créer des cuirs de fruits comme dans le commerce, ajoutez simplement une banane à votre purée de fruits.

**Lorsque je sèche plusieurs aliments en même temps, certains séchent plus vite que d'autres. Dois-je retirer les aliments déjà secs ?**

Oui, dès que les aliments sont secs, vous pouvez les retirer des plateaux et les disposer dans un endroit au sec pour qu'ils refroidissent. Cela vous permet d'optimiser le séchage des aliments restants. Cependant si vous avez réalisé un découpe uniforme, et tourner votre plateau de 180 °C en milieu de cycle de séchage, le séchage devrait être terminé en même temps.







## PROBLÈME TECHNIQUE

L'appareil ne s'allume pas	<i>La prise n'est pas correctement branchée</i>	REBRANCHEZ LA PRISE
	<i>L'appareil n'est pas allumé</i>	APPUYEZ SUR LE BOUTON ON
L'affichage ne s'allume pas	<i>L'appareil n'est pas allumé</i>	APPUYEZ SUR LA TOUCHE ON
	<i>Le système de chauffe est en panne</i>	ÉTEIGNEZ L'APPAREIL ET CONTACTEZ LE S.A.V.
Le ventilateur tourne, mais la résistance ne dégage pas de chaleur	<i>Un corps étranger s'est coincé dans le ventilateur</i>	RETIREZ LE CORPS ÉTRANGER.
	<i>Il y a trop d'aliments sur les plateaux</i>	RETIREZ UNE PARTIE DES ALIMENTS
Les aliments ne sont pas déshydratés	<i>Des aliments se superposent sur les plateaux</i>	ÉTALEZ LES ALIMENTS DE MANIÈRE RÉGULIÈRE SUR LES PLATEAUX
	<i>Le ventilateur tourne doucement en mode slow</i>	ACTIVEZ LE MODE FAST
Il y a de la condensation sur les parois	<i>Il y a trop d'aliments sur les plateaux</i>	RETIREZ UNE PARTIE DES ALIMENTS
	<i>Les aliments contiennent trop d'eau</i>	PROLONGEZ LE TEMPS DE DÉSHYDRATATION
Les aliments ne sont pas déshydratés de manière homogène	<i>L'épaisseur des aliments n'est pas régulière</i>	DÉCOUPEZ VOS ALIMENTS EN TRANCHES RÉGULIÈRES
	<i>Il y a trop d'aliments sur les plateaux</i>	RETIREZ UNE PARTIE DES ALIMENTS
Le ventilateur produit un bruit anormal	<i>Le ventilateur est en panne</i>	ÉTEIGNEZ L'APPAREIL ET CONTACTEZ LE S.A.V.





## GARANTIE

Dalcq S.A. accorde sur tous les éléments de l'appareil une garantie particulière soumise aux conditions ci-dessous. Les dispositions légales relatives à la garantie ainsi que les droits découlant de la loi concernant la responsabilité du fait des produits défectueux n'en sont pas affectés. Les éventuels droits à exécution ultérieure et à dédommagement de l'acquéreur en cas de défauts restent valables, dès lors que les conditions à cet effet sont remplies.

### 1. Durée de la garantie

La garantie s'applique à tous les éléments de l'appareil et prend effet à la date d'achat (date de facturation) avec une durée de 2 ans en usage privé.

### 2. Objet de la garantie

La garantie couvre les vices de matière, de construction et de fabrication, à condition que le défaut soit déjà présent lors de la livraison et que l'appareil ait été manipulé correctement par l'acquéreur. La garantie comprend soit la réparation

gratuite, soit le remplacement d'un ou plusieurs éléments défectueux, soit l'échange de l'ensemble de l'appareil contre un appareil de même valeur. Il incombe à Dalcq S.A. de choisir la mesure à adopter.

### 3. Cas de garantie

En cas de dysfonctionnement/défaut, vous êtes tenu d'en informer sans délai :

- Le magasin où vous avez effectué votre achat.
- Le service après-vente (par téléphone (voir remarque au point 7), par écrit ou par fax)

avant l'envoi de l'appareil et de lui fournir une description détaillée du problème avec photos.

### 4. Emballage

Il est recommandé d'utiliser le carton d'origine pour l'envoi de l'appareil. Si vous utilisez un autre emballage, veillez à ce qu'il offre une bonne protection contre les risques typiques liés à l'envoi et qu'il présente des dispositifs de protection appropriés. Un simple emballage cartonné, rembourré de papier ne





suffit pas. Dalcq S.A. ne saurait être responsable des dommages dus à un emballage inapproprié. Dans ce cas, la garantie deviendra caduque. Le service après-vente vous renseignera sur le mode d'envoi ainsi que sur les frais qui en résultent.

## 5. Nettoyage

Si vous ne nettoyez pas les pièces détachées ou l'appareil avant leur / son envoi, Dalcq S.A. facturera un forfait pour le nettoyage. Il incombe à l'acheteur de prouver que le coût réel du nettoyage est inférieur au forfait facturé.

## 6. Annulation du droit de garantie

Le droit de garantie est annulé :

- en cas de mauvaise utilisation, mauvais traitement et stockage (p. ex. dégâts causés par l'humidité, les hautes

températures)

- en cas de réparations, tentatives de réparation, modifications de quelque nature et usage de pièces détachées non d'origine, etc. qui n'ont pas été effectués par Dalcq S.A. ou par ses entreprises agréées
- en cas d'emballage inapproprié et de mauvais transport
- en cas d'influences mécaniques inappropriées sur l'appareil ou sur des éléments de l'appareil
- lors de tous les incidents qui ne sont pas liés à l'usage et à la fabrication de l'appareil tels que chute, collision, endommagement, incendie, tremblement de terre, dégâts causés par des inondations, foudre, etc.
- à défaut de présentation d'une preuve d'achat
- en cas d'usage autre qu'à des fins privées, en particulier dans le

cadre commercial

- Les dépenses occasionnées pour Dalcq S.A. à la suite du renvoi d'un produit par l'acquéreur en l'absence d'un cas de garantie ou d'un droit à restitution devront être supportées par l'acquéreur.

## 7. Service après-vente

Dalcq S.A.  
Rue du Hainaut 86  
6180 Courcelles  
Belgique  
info@dalcq.com

### CONSEIL

Pour un meilleur suivi de votre garantie, nous vous invitons à enregistrer votre produit sur **www.dalcq.com**



