



Sécher en qualité crudités



Table des Matières

1. Sécher en qualité crudités	3
2. Le choix du déshydrateur	4
3. Possibilités d'utilisation	4
4. Amuse-geules sains en qualité-crudités	5
5. Optimisation du goût avec le déshydrateur	5
6. Mûrir après la cueillette avec le déshydrateur	6
7. Sécher en qualité crudités	6
7.1 De quoi avez-vous besoin	6
7.2 Astuces	6
8. Conseils de séchage pour divers fruits et légumes	8
9. Décorer avec le déshydrateur	10
10. Entretien de votre déshydrateur	11



1. Sécher en qualité crudités

Un guide de Peter Dreverhoff – spécialiste en alimentation vivante et « entraîneur vitalité »

- ✓ **Conservation**
- ✓ **Conserver les substances vitales**
- ✓ **Amélioration du goût**
- ✓ **Mûrir après la cueillette/récolte**

La conservation la plus soigneuse et la plus naturelle : sécher à basses températures. Ce petit guide est chargé de vous introduire dans le monde de cette méthode de conservation. Nous vous souhaitons bien du plaisir à vous plonger dans notre guide spécialement conçu pour une cuisine riche en substances vitales et de qualité crudités.

Vous avez certainement déjà goûté à nos fruits secs en qualité crudités. On ne trouve de tels produits sur le marché conventionnel que dénaturés. Autrement dit, traités à hautes températures et avec des produits chimiques. Toutefois, même dans le commerce biologique, on n'est pas conscient de la dénaturation thermique.

Les gourmets en crudités savent que les fructoses se modifient à partir de 50° C. Les arômes délicats typiques des fruits se transforment en un goût sucré tenace. Et les enzymes précieuses et bonnes pour la santé sont détruites pour toujours.

Sécher en qualité crudités, voici l'alternative saine aux méthodes de conservation classiques comme les conserves ou la congélation. Ces délices aisément faits-maison enrichiront votre vie de nouveaux goûts tout en vous faisant faire des économies.

2. Le choix du déshydrateur

Pourquoi renoncer à tout l'éventail de substances vitales précieuses ! Si vous voulez réaliser vous-même des fruits et légumes secs, il serait très dommage de perdre des substances vitales précieuses à cause d'une température de séchage trop importante.

Les scientifiques et les experts en produits crus se querellent encore à propos du choix de la température de séchage adéquate. Si, comme nous, vous désirez assurer vos arrières, utilisez simplement des températures ne dépassant pas 40° C. Dans la phase initiale du séchage, vous pouvez aussi commencer par des températures plus élevées, étant donné qu'en raison du « froid dû à l'évaporation », la température de l'air ne correspond pas à celle des aliments. La règle approximative suivante est valable : tant que l'aliment à sécher est encore humide, la température réglée peut être supérieure de 10° C. Si toutefois vous oubliez de baisser la température au bout de quelques heures ou de quelques jours (en fonction de ce que vous faites sécher), vous risquez de perdre, aux dépens de votre santé, les enzymes précieuses, tout comme les vitamines qui ne résistent à la chaleur.

Nous avons déjà testé un grand nombre de déshydrateurs. Le réglage de la température le plus fiable était celui des déshydrateurs Excalibur et Stöckli. D'autres appareils ont souvent atteint (malgré les 35-40°C réglés) des températures nettement supérieures. Souvent, des ventilateurs absents ou trop faibles font augmenter les rebuts à cause de la formation de moisissures. Nous recommandons donc en outre de contrôler la température réglée sur l'appareil en utilisant un thermomètre placé sur la grille la plus basse du déshydrateur Stöckli ou sur celle du milieu pour l'Excalibur.



L'Excalibur se distingue par son ventilateur performant qui permet un travail plus rapide du fait qu'il est placé sur le côté et grâce à la surface de séchage importante. Dans le cas du déshydrateur Stöckli, la possibilité d'extension individuelle de la capacité du séchoir nous a enthousiasmés. En fonction des besoins, on peut acheter d'autres grilles de séchage et les placer sur l'appareil.

3. Possibilités d'utilisation

Les fruits séchés sont des provisions impeccables en voyage, en promenade, lors de randonnées et d'excursions pendant lesquelles il vous est impossible d'emporter une grande quantité de fruits.

Même les enfants aiment grignoter ces fruits sucrés bien plus sains et extraordinaires que des bonbons ou les barres de chocolat. Donnez à vos enfants naturellement des fruits secs à manger pendant la récréation à l'école. Pour donner encore plus envie à vos enfants de manger ces grignotages sains, demandez-leur de vous aider à les produire.

En séchant soigneusement les fruits, il est également possible de conserver la grande quantité de fruits et légumes offerte chaque année par son jardin et ce, en toute simplicité. Et ceux qui n'ont pas de jardin peuvent profiter encore pendant longtemps des promotions saisonnières au marché. Ainsi les tomates délicieuses et pas chères deviendront l'apogée culinaire en hiver.

Demandez à votre commerçant de vous faire un prix exceptionnel pour les bananes mûres et autres fruits très mûrs. De belles perspectives : car presque tout ce que vous aimez frais peut être séché : fruits, légumes, champignons, herbes aromatiques, noix, pousses et bien plus encore.

Avez-vous déjà connu cette situation où il faut manger des fruits pour qu'ils ne pourrissent pas ? Au lieu de « manger trop et de manger les restes », coupez les fruits dès aujourd'hui en rondelles et posez-les dans votre déshydrateur. Vous pouvez alors savourer les délicatesses quand vous en avez envie. Dans le cas d'un bon stockage, les fruits secs se conservent sans problème pendant quelques mois voire plus (valeurs empiriques Keimling).

4. Amuse-gueules sains en qualité crudités

Un déshydrateur vous permet d'enrichir vos recettes de crudités de nombreuses expériences gustatives : gâteaux en qualité crudités, sucreries, barres de fruit, chips, pain en qualité crudités et cracottes apportent un superbe changement dans votre cuisine de substances vitales.

Lesdites crudités sont la plupart du temps une bouillie comme masse de départ. Pour pouvoir les placer sur les grilles, nous recommandons d'utiliser du papier sulfurisé ou mieux, les feuilles Paraflexx Excalibur réutilisables. Les feuilles Paraflexx peuvent aussi être découpées de façon adaptée aux grilles arrondies Stöckli. Afin de conserver la circulation de l'air dans le Stöckli, veuillez la régler de sorte qu'il y ait environ 1 cm entre la feuille et le bord. Sécher cette purée du bord vers l'intérieur. Notre conseil : placer la masse sur le bord à environ 6 mm et réduisez l'épaisseur par rapport au centre sur 3 mm.



Astuce : Mariner les fruits et légumes est une formidable possibilité de faire varier leur saveur. Vous pouvez utiliser p. ex. des jus de fruit, des essences d'herbes aromatiques ou de l'eau au miel. En général, il suffit de laisser agir 10 minutes avant de procéder au séchage.

5. Optimisation du goût avec le déshydrateur

Outre la conservation, votre déshydrateur vous donne une possibilité unique d'optimiser le goût. Chacun a déjà vécu la frustration ressentie lors de la consommation de fruits et de légumes fades et sans goût, surtout en hiver. L'élimination de l'eau permet d'obtenir dans la plupart des cas une amélioration du goût et un plus grand délice. Même les fruits très mûrs, déjà alcoolisés, valent encore la peine d'essayer. Le séchage permet à l'alcool de se volatiliser et les fruits sont de nouveau comestibles.

Essayez également de sécher des fruits dans une courte durée peu de temps. Fantastiques, ces rondelles d'ananas savourées après seulement un jour de séchage. À l'extérieur, une fine peau croustillante et à l'intérieur une chaire chaude et tendrement juteuse.

Astuce : Les bateaux d'avocats qui éveillent des souvenirs de savoureuses frites après quelques heures à 40° degrés. En passant directement du séchoir à l'assiette, la cuisine aux crudités offre également quelque chose de chaud. Nous expliquerons plus loin la durée de temps pendant laquelle les produits doivent rester dans ou sur le séchoir pour pouvoir être concentrés.

Et encore une variante : Le céleri en branches, les oignons et d'autres légumes séchés peuvent enrichir votre palette. Manger chaque chose séparément, ou mettre le tout dans un mixeur (notre robot-mixeur - le mixeur ultra rapide est idéal pour cela) et le transforme en poudre : vous avez ainsi votre concentré Personal Blender de légumes pour sauces et soupes ou réalisez votre propre sel aux herbes et pistou.

6. Mûrir après la cueillette avec le déshydrateur

Vous pouvez utiliser votre déshydrateur pour faire mûrir les fruits plus vite. Les fruits exotiques, notamment, placés dans un sachet en papier mûrissent très rapidement à des températures d'environ 30° C.

Des cracottes, chips, etc. devenus trop mous redeviennent délicieux en les « cuisant » dans l' Excalibur ou le Stöckli et ne doivent pas être jetés.

7. Sécher en qualité crudités

7.1 De quoi avez-vous besoin ?

Vous avez besoin des ustensiles suivants, présents dans chaque ménage, pour pouvoir savourer des purées naturelles, des chips sans graisse et d'autres explosions gustatives concentrées.

- Votre déshydrateur Excalibur ou Stöckli
- Deux couteaux bien aiguisés. Un grand couteau avec une large lame pour tranches homogènes et un petit pour enlever la peau, les pépins et la pourriture. Nous recommandons les couteaux en céramique, qui empêchent l'échange d'ions au niveau des surfaces de coupe et font de la découpe un plaisir.
- Un économe ou un épluche-asperge et un vide-pommes sont également très utiles.
- Une grande surface de coupe avec des rainures pour le jus. Veiller à un matériau qui ménage votre couteau et se nettoie facilement.
- Un chiffon humide pour toujours débarrasser les lames du jus et des restes de coupe.
- Des feuilles Paraflexx ou du papier sulfurisé pour la production de barres de fruit ou de cracottes.



7.2 Astuces

- Si vous achetez spécialement des fruits exotiques pour le séchage, sachez que 10 kg de mangues fraîches donnent environ 1 kg de mangues séchées.
- Vous réalisez un bénéfice lors d'offres spéciales, sur les espèces locales précisément : les tomates, courgettes, pommes, poires, baies et bien sûr tous les excédents de votre cuisine, qui peuvent aussi être très mûrs, conviennent merveilleusement.
- Si vous devez traiter toute la récolte de votre prunier, voici quelques recommandations : pour le déshydrateur Stöckli veiller à toujours vider les grilles inférieures avec les prunes sèches et à toujours placer les grilles avec les produits frais en haut (sinon les prunes déjà séchées redeviennent humides). Ce qui ne va pas immédiatement sur le séchoir se stocke bien ventilé dans la cave ou dans le réfrigérateur jusqu'à ce qu'il y ait de la place sur la grille. Encore une **astuce** : si le produit à sécher n'est pas encore tout à fait « bon », il est possible en raison de la rétraction qui a déjà eu lieu de regrouper les produits sur une seule grille et de libérer ainsi de la place.

- Dans le séchoir Excalibur, les produits sèchent de façon uniforme grâce à l'agencement latéral du ventilateur et du chauffage. Tourner éventuellement la grille de 180° après la première phase de séchage donne encore de meilleurs résultats. À noter pour des quantités plus importantes : de gros morceaux et tranches vous permettent certes de mettre beaucoup de produits sur votre grille, mais rallongent le temps de séchage. On applique la règle approximative : une tranche de 6 mm a besoin de deux fois plus de temps pour sécher qu'une tranche de 3 mm.
- Il y a également une solution pour les petites quantités qui restent p. ex. à la fin des repas quotidiens. Préparez ces restes pour le processus de séchage et placez-les sur la grille dans le réfrigérateur. Les produits y sont déjà quelque peu séchés à l'avance. Lorsque plusieurs grilles sont complètement couvertes, utiliser votre séchoir ou déshydrateur.
- Les produits frais doivent être mûrs et même très mûrs. Même les fruits en début de fermentation ou ne mûrissant plus peuvent être séchés. Essayez, ça marche (comme nous le savons tous) l'expérimentation a déjà mis en avant certaines expériences gustatives inhabituelles.
- Malheureusement, le séchage n'améliore pas les parties pourries. Donc toujours les ôter généreusement. Sinon la pourriture peut encore s'étaler pendant le séchage.
- Nettoyer les produits comme bon vous semble. Si vous travaillez avec l'eau, faites-le toujours avant la découpe, car autrement vous rincez en même temps les substances vitales se trouvant sur la face de la coupe.
- Découpez vos aliments à sécher en tranches ou en morceaux de taille identique. Ainsi, le séchage de l'ensemble de la grille se terminera en même temps. Répartissez les tranches/morceaux sur les grilles de séchage sans qu'elles ne se chevauchent. L'air chaud peut circuler autour toute la surface et les fruits sèchent plus vite et ne collent pas les uns aux autres.
- Si vous voulez conserver les produits plus longtemps, l'humidité doit être largement extraite. Très bon : les courgettes et les tomates peuvent rester dans le séchoir jusqu'à ce qu'elles soient aussi croustillantes que des chips. Mais elles également sont bonnes à conserver avant ce stade. Lorsque l'on prend les tranches ou les morceaux entre deux doigts, on sent immédiatement (cela s'apprend vite) si l'eau s'est suffisamment évaporée. Lorsque les surfaces ne collent plus aux doigts et qu'il n'est plus possible de faire glisser le côté inférieur et supérieur l'un contre l'autre, c'est que le séchage est terminé.
- Faites en sorte grâce à des récipients sous vide, des bocaux à couvercle vissé ou des sachets pouvant être fermés de manière étanche, que vos chefs-d'œuvre soient protégés contre l'humidité. Stockées dans un endroit frais et sombre, vous profiterez encore longtemps des délicieuses crudités que vous avez séchées.
- Vous savez que nous recommandons l'utilisation de produits biologiques. La dépense supplémentaire sera compensée par le fait que vous n'aurez plus rien à jeter ou que cela pourrisse.
- Décidez vous-mêmes : Des fruits entiers ou de grands morceaux ont souvent meilleur goût et sont moins exposés à des processus d'oxydation au niveau des faces de la coupe. Mais il vous faut un temps de séchage sensiblement plus long. Il en va de même pour le séchage de fruits pelés et non pelés. La peau et les couches du bord contiennent un très grand nombre d'ingrédients. Donc, dans le meilleur des cas, garder la peau et s'accommoder d'une durée de séchage un peu plus longue. Les temps indiqués se rapportent - sauf mention contraire - à des tranches de 0,5 à 1 cm d'épaisseur et une température de séchage de 40° C. Des tranches trop fines se détachent difficilement de la grille et bloquent une grande surface sur la grille.

- Veuillez ne considérer les indications de durée de séchage que comme point de référence, étant donné qu'elles dépendent entre autres de l'épaisseur, du degré de maturité, de la température ambiante, de l'humidité, de la distance entre la grille du séchoir et des spirales chauffantes et de l'appareil utilisé. Veillez à ce que votre séchoir fonctionne en continu. Les interruptions de quelques heures, surtout au début du processus de séchage peuvent entraîner la moisissure et la pourriture.
- L'emplacement du séchoir est également déterminant : éviter si possible une température ambiante trop basse (l'air froid absorbe moins d'humidité) et de petites pièces humides et peu aérées (cave, buanderie).
- Notre expérience le montre : les enfants adorent non seulement les fruits secs, mais aiment aussi jouer avec le bouton de réglage de la température.

8. Conseils de séchage pour divers fruits et légumes



Ananas : peler et couper en tranches fines et régulières (temps de séchage : 1-2 jours).

Astuce : Nous apprécions particulièrement les ananas en tranches épaisses (1,5 cm) et non entièrement séchées pour être consommées immédiatement. La grille peut être utilisée de manière optimale lorsque vous coupez les tranches en deux demi-lunes.

Baies : dessécher totalement ou couper en longues lamelles (temps de séchage : 1 jour).

Avocats : peler et couper en quatre ou en huit dans le sens de la longueur (temps de séchage : 2-3 jours). **Astuce** : à conserver impérativement au réfrigérateur, autrement le goût risque d'avoir une note très amère lorsque les acides gras insaturés rancissent. Beaucoup mieux : Après 4 à 8 heures, les savourer chauds directement de la grille du séchoir. Particulièrement appréciés par les anciens amateurs de frites etc.

Baies : en entier ou coupées en deux en fonction de la taille (temps de séchage : 1-3 jours). **Astuce** : placer éventuellement un essuie-tout pour empêcher que les fruits séchés ne passent plus tard à travers la grille.

Bananes : d'abord peler, puis laisser en entier ou les couper comme vous voulez en tranches, en quatre, en huit (temps de séchage d'une banane entière : 4-5 jours). **Astuce** : enlever les taches brunes uniquement pour des raisons optiques. La banane entière se savoure comme le plus grand praliné naturel du monde. En tranches fines ou en moitiés, elles deviennent bien croquantes. Elles ne seront cependant pas comme les chips de banane du commerce (qui sont sucrées, grillées voire frites).

Champignons : ne pas laver, couper le pied sableux. Laisser le champignon entier ou le couper en deux (temps de séchage : 1-2 jours).

Chou : le chou-fleur ou le brocoli peuvent devenir très croustillants sur le séchoir. Il est recommandé pour ce faire de séparer les petits choux du trognon et de les sécher séparément. Les feuilles de chou peuvent être transformées en chips.

Concombres : couper en tranches de 5-10 mm d'épaisseur (temps de séchage : 1-2 jours).

Courgette : couper en tranches de 5-10 mm d'épaisseur (temps de séchage : 1-2 jours).

Astuce : si vous les aimez croustillantes comme des chips, coupez des tranches de 3 à 5 mm et laissez-les se déshydrater jusqu'à ce qu'elles se cassent lorsque vous les pliez.

Épinards, légumes à feuilles et herbes aromatiques : peuvent sécher étendus sur la grille. Veiller à ce que les feuilles ne soient pas superposées (temps de séchage : 1-2 jours).

Kiwis : couper en tranches de 5-10 mm d'épaisseur (temps de séchage : 1-2 jours). **Astuce** : la peau contient certes beaucoup de substances vitales, mais pour certains fruits, il peut être avantageux de l'enlever (très finement) pour des raisons de goût.

Maïs : laisser les graines sur l'épi jusqu'à ce qu'elles soient bien séchées. Les détacher maintenant de l'épi et les sécher de nouveau jusqu'à ce qu'elles soient bien ratatinées (temps de séchage : 1 jour).



Mangues : peler, couper les deux parties latérales et la chair autour du noyau en tranches de 5 mm d'épaisseur (temps de séchage : 1-2 jours).

Melon, potiron : peler, enlever les graines et couper en tranches de 5-10 mm d'épaisseur (temps de séchage : 1-2 jours). **Astuce** : sécher les graines à part. Elles pourront ainsi être utilisées dans votre cuisine et représentent notamment un excellent vermifuge.

Noix : les noix que vous récoltez vous-même pourrissent rapidement lorsqu'elles ne sont pas stockées de manière adéquate. Les noix sont particulièrement connues pour leur sensibilité. Lorsqu'on extrait l'humidité des noix après la récolte la moisissure ne trouve plus de terrain favorable.

Astuce : tester le goût pour déterminer la durée de séchage, les noix ne doivent pas être trop dures.

Noix de coco : couper la chair de coco en tranches de 5-10 mm d'épaisseur (temps de séchage : 2 jours).

Oignon : peler et couper en rondelles ou en dés. **Astuce** : à propos, les oignons et le poireau perdent ainsi une partie de leur goût relevé (temps de séchage : 1-2 jours).

Papaye : comme le melon.

Pêches : peler éventuellement, dénoyauter et couper en tranches de 5-10 mm d'épaisseur (temps de séchage : 1-2 jours).

Poires : ne les pelez pas. Les couper en quatre ou en huit et les poser face de la coupe contre la grille (temps de séchage : 2-3 jours). **Astuce** : les poires à peau épaisse peuvent être pelées complètement. La poire que vous n'aurez pas séchée complètement sera un délice.

Poivrons : couper en tranches de 5-10 mm d'épaisseur (temps de séchage : 1-2 jours).

Astuce : il n'est pas nécessaire d'enlever les graines.

Pommes : ne pas les peler. Vider avec un vide-pomme et couper en tranches (temps de séchage : 1-2 jours). **Astuce :** enlever les bords supérieur et inférieur. Les manger de préférence frais ou les utiliser différemment. Il n'en resterait pas grand-chose, une fois séchés. Et des bords plus grands ralentiraient beaucoup le séchage. Ne surtout pas enlever le reste de la peau.

Les pommes de terre, patates douces et autres racines peuvent également être desséchées, pelées et coupées en fines tranches (temps de séchage : 1-2 jours).

Pousses/germes : saviez-vous que la valeur nutritive des pousses est la plus importante lorsque le germe n'est pas plus long que la graine ? Étalez simplement les pousses sur la grille (temps de séchage: 1-2 jours) et vous aurez de délicieuses pousses croustillantes. Vous pouvez ainsi sécher des céréales germées et les broyer dans le moulin à blé. **Astuce :** si vos semences germées sont si petites qu'elles passent à travers la grille, vous pouvez poser un essuie-tout en dessous.

Prunes (grandes) et abricots : couper, dénoyauter et les poser ouverts la peau vers le bas (temps de séchage : 1-2 jours). **Astuce :** écarter les deux moitiés pour éviter qu'elle ne se referme lors du processus de séchage.

Prunes (petites) et mirabelles : dénoyauter avec un dénoyauteur à cerises et les poser entières sur la grille (temps de séchage : 2-3 jours).

Raisin : inciser chaque raisin avec un petit couteau pointu ou les couper en deux. L'humidité s'échappe ainsi plus rapidement. Si le souhaitez, enlevez les graines (temps de séchage : 1 semaine).

Tomates : enlever la peau comme pour les pommes. Couper les tranches dans le sens de la largeur. (Temps de séchage : 1-2 jours). **Astuce :** placer brièvement les grilles garnies sur une tablette aspirante pour se débarrasser de l'humidité excessive. Ainsi, elles gouttent à peine, une peau se forme rapidement sur les tranches de tomates.



9. Décorer avec le déshydrateur

Des tranches d'oranges séchées (mais également d'autres sortes de fruits), constituent une belle décoration d'hiver pour les fenêtres. Elles peuvent décorer merveilleusement les compositions florales et les bouquets de fleurs. Pour cette autre possibilité d'utilisation de votre déshydrateur, des températures supérieures à 40° degrés permettent de finir plus vite.



10. Entretien de votre déshydrateur

En respectant quelques consignes d'entretien, vous profiterez longtemps de votre appareil de cuisine. Les intervalles d'entretien indiqués dépendent de la durée d'utilisation, mais l'entretien est à réaliser dans tous les cas après une non-utilisation prolongée. Nous recommandons de l'eau savonneuse chaude comme détergent. Utiliser une éponge pour le carter de l'appareil, une brosse pour les grilles. Nettoyer avec précaution les feuilles Paraflexx avec une éponge ne rayant pas la surface.

Veiller à ce qu'il n'y ait pas trop de liquide et de fragments séchés de la grille qui arrivent sur et dans le carter. Nettoyez également la surface, sur laquelle les grilles sont empilées ou poussées. Secouer régulièrement l'appareil pour faire sortir les particules qui y ont pénétré. Nettoyer de temps en temps les fentes d'aspiration avec la buse d'aspirateur.

Les restes d'aliments à sécher attachés à la grille se nettoient le plus facilement en la trempant brièvement dans l'eau. Une aiguille à tricoter ou autre outil similaire permet de faire sortir les restes des interstices de la grille. Si après le nettoyage, il devait encore y avoir une coloration (souvent le cas avec les tomates), un bain au soleil permet d'éliminer ces taches ou l'utilisation d'un chiffon avec un peu d'huile de table. Le passage des grilles et du tamis dans le lave-vaisselle ne constitue aucun problème.

Vous avez des questions ? N'hésitez pas à nous appeler pour tout conseil !

Les déshydrateurs Excalibur et Stöckli peuvent être commandés chez Keimling.



**Keimling Naturkost –
vente par correspondance spécialisée**

France : BP 60409 • 67412 Illkirch Cedex

Tél. 0 800 009 051 (N° vert) • Fax 03 88 67 16 33

Courriel : naturelle@keimling.fr • www.keimling.fr

Suisse : Fürstenlandstr. 96 • 9014 St. Gallen

Tél. 0800 534 654 (GratisNr.) • Télécopie 0800 534 655

Allemagne : Zum Fruchthof 7a • 21614 Buxtehude

Tél. +49 4161 51 16 0 • Fax +49 4161 51 16 16

Courriel : naturkost@keimling.de • www.keimling.de

Pizza Fresco

Pâte à Pizza :

- 200g de tomates
- 200g de poivrons rouges (en purée)
- 250g de lin
- 100g de graines de tournesol

Faire mariner tous les ingrédients dans la purée rouge pour 2 heures minimum.

Étaler la pâte sur une feuille Paraflexx et découper des petits ronds d'un diamètre de 5cm environ (vous pouvez ce faire à l'aide d'un verre). Sécher à 40°C dans votre Excalibur jusqu'à ce que la pâte soit croustillante.

1ère garniture : sauce de tomate

- 100g de tomates séchées sans sel (transformées en poudre au mixer)
- 100g de tomates fraîches, rajouter un peu de jus de citron, de l'ail, des dattes et des oignons.

Mélanger le tout dans un mixer.

2ème garniture

- 50g de tomates
- 50g de poivrons
- 50g de concombres
- 20g d'oignons coupés en petit dés
- 50ml d'huile d'olive

Mélanger le tout et rajouter des épices pour pizza et un peu de jus de citron.

Utiliser du chou-fleur en tant qu'ersatz de parmesan.

Décorer avec une olive.

