

Conseils de conservation des aliments : Quels types d'aliments peut-on déshydrater ?

30/04/2020 // [Divina Ramirez](#) // 8,4KVues

Mots-clés : [alimentation saine](#) , [déshydratation des aliments](#) , [aliments de survie](#) , [conservation des aliments](#) , [stockage des aliments](#) , [approvisionnement alimentaire](#) , [équipement](#) , [bonne alimentation](#) , [vie à la ferme](#) , [tutoriels](#) , [hors réseau](#) , [préparation](#) , [survie](#) , [aliments de survie](#) , [mode de vie durable](#)



Il n'existe pratiquement pas de méthode plus simple pour conserver les aliments que de les sécher. [Utilisée depuis des millénaires pour prolonger la durée de conservation des aliments](#) sans conservateurs ni électricité, la déshydratation alimentaire est l'un des moyens les plus faciles et les moins coûteux de conserver les produits frais.

Les avantages de la déshydratation des aliments

La déshydratation des aliments réduit leur teneur en eau à 5 à 20 %. Ce procédé inhibe la prolifération bactérienne et [prolonge la durée de conservation des aliments](#) , même sans ajout de conservateurs naturels comme le sel et [le vinaigre](#) .

Les aliments déshydratés sont plus légers et prennent peu de place. Vous pouvez donc facilement en faire des réserves importantes sans vous soucier de l'espace dans vos placards ou votre garde-manger. De plus, les aliments déshydratés sont idéaux pour les situations de survie et d'urgence, car ils sont aussi efficaces que les aliments non périssables. (À lire aussi : [Les aliments](#)

[déchymatés sont parfaits pour la survie : conseils sur les aliments à déshydrater pour une conservation longue durée .\)](#)

Différentes méthodes de déshydratation des aliments

Il existe plusieurs façons de déshydrater les aliments. Voici quelques-unes des méthodes les plus courantes utilisées par les survivalistes et les adeptes de l'autosuffisance :

- **Séchage au four** – Le four est couramment utilisé pour sécher rapidement les aliments. Veillez toutefois à ne pas dépasser 60 °C (140 °F) afin de ne pas les cuire complètement.
- **Déshydratation électrique** – Un déshydrateur alimentaire électrique est conçu pour sécher les aliments efficacement. Il est équipé de ventilateurs et de plateaux à plusieurs niveaux intégrés pour optimiser le rangement. Contrairement aux fours, la plupart des déshydrateurs alimentaires électriques permettent de régler la température même en cours d'utilisation.
- **Déshydratation solaire** – Un déshydrateur solaire est une alternative économique et écoénergétique aux déshydrateurs électriques. Souvent facile à fabriquer soi-même, le déshydrateur solaire est idéal pour [les foyers non raccordés au réseau électrique](#) puisqu'il ne consomme pas d'électricité.



- **Séchage à l'air libre** – La méthode la plus naturelle pour déshydrater les aliments consiste à les suspendre à l'extérieur, à l'ombre ou au soleil. Cette méthode est particulièrement adaptée aux herbes aromatiques et aux légumes verts délicats qui risqueraient de se dessécher au four ou dans un déshydrateur.

Les aliments qui se déshydratent bien

On peut déshydrater presque tous les aliments frais. Cependant, certains se déshydratent mieux que d'autres. Voici une liste des meilleurs aliments à déshydrater, des fruits aux viandes maigres, ainsi que les méthodes de préparation pour chacun.

Fruits

Pour bien déshydrater les fruits, choisissez-les de qualité, sans cicatrices ni meurtrissures. Évitez les fruits trop mûrs et mous qui risquent de noircir. Si vous souhaitez conserver la peau, lavez-les soigneusement. Au besoin, retirez le cœur ou le noyau, puis coupez-les en fines tranches régulières. Disposez-les sur une plaque de cuisson, soit au four, soit dans un déshydrateur électrique, et séchez-les à une température de 57 à 63 °C (135 à 145 °F).

Les [pommes](#) , les bananes et les pêches peuvent nécessiter entre six et seize heures de déshydratation, tandis que les abricots, les raisins, les figues et [les poires](#) peuvent prendre entre vingt et trente-six heures. Vérifiez la cuisson toutes les deux ou trois heures pour éviter de trop cuire les tranches. Parmi les autres fruits qui se déshydratent bien, on trouve les fraises, les kiwis, les mangues, les melons, les myrtilles et [les tomates](#) .

Légumes

Les légumes sèchent plus vite que les fruits, mais ils se gâtent aussi plus facilement. Pour préserver leur fraîcheur avant la déshydratation, retirez les parties dures de la peau et de la tige, ainsi que les feuilles flétries. Coupez les légumes en morceaux réguliers et blanchissez-les deux à cinq minutes pour éviter qu'ils ne perdent leur saveur pendant le séchage. Déshydratez-les à 52 °C (125 °F). La durée du processus peut varier de quatre à dix heures selon la taille et l'épaisseur des morceaux.

Les légumes qui se déshydratent bien comprennent les pommes de terre, les haricots, les pois, les carottes, la citrouille, les betteraves, les poivrons, [les champignons](#), le brocoli, le chou frisé, les aubergines, les oignons, les navets et le céleri.

Viandes et poissons

Comparativement aux fruits et légumes, la viande et le poisson sont un peu plus délicats à déshydrater, mais c'est tout à fait possible. Cela demande toutefois plus d'attention et de préparation. Par exemple, il est préférable d'utiliser uniquement de la viande fraîche et maigre, ainsi que des poissons à faible teneur en matières grasses, car le gras se détériore rapidement. Retirez soigneusement toutes les parties grasses et coupez la viande en cubes. Séchez-la à 63 °C (145 °F) pendant six à douze heures. Si vous souhaitez faire du jerky, vous devrez couper la viande en fines lamelles régulières. Faites mariner ces lamelles dans de la saumure pendant six à douze heures, puis déshydratez-les à 71 °C (160 °F).

La déshydratation des aliments est une compétence précieuse à maîtriser pour [les survivalistes et les](#) adeptes de l'autosuffisance. Essayez-la pour réduire le gaspillage alimentaire, faire des économies ou voyager plus léger.

Les sources comprennent :

[ScienceDirect.com](https://www.sciencedirect.com)

[ModernSurvivalOnline.com](https://www.modernsurvivalonline.com)