

COMMENT FAIRE SÉCHER SES FRUITS ET LÉGUMES POUR LES CONSERVER ?

DO IT YOURSELF

[mise à jour : 09/2017]



On peut faire sécher ses fruits et ses légumes au soleil, au four ou au déshydrateur, pour les conserver tout l'hiver.

Faire sécher ses fruits et ses légumes permet de les conserver jusqu'à plusieurs mois. Le but : enlever un maximum d'eau contenue dans les aliments, pour empêcher les microorganismes de se développer. On obtient alors de délicieux fruits et légumes séchés pour agrémenter ses yaourts, muesli, salades...

La technique est **simple**, naturelle et donne un **goût agréable** aux fruits et légumes. Mais elle **réduit souvent la quantité de vitamines**. Sauf dans le cas des fruits et des champignons séchés à faible température.

Pratiqué **à l'air ou au soleil**, le séchage **ne consomme pas d'énergie mais est assez long**. À moins d'utiliser un séchoir solaire. Effectué **au four**, il est plus **rapide mais est beaucoup plus énergivore**. C'est aussi plus pratique pour les aliments à forte teneur en eau qui demandent beaucoup de temps pour sécher.

Aux côtés [d'autres techniques de conservation](#), le séchage est une bonne façon de préparer et conserver une production abondante au jardin ou au potager.

Quels aliments peut-on sécher ?

On peut sécher beaucoup d'aliments :

- **des fruits** : abricots, airelles (« cranberries »), ananas, bananes, cassis, cerises, coings, groseilles, kiwi, figues, melons, myrtilles, pêches, oranges, poires, pommes, prunes et zestes d'agrumes ;
- **des légumes** : ail, aubergines, betteraves, feuilles de céleri, fenouil, fèves et navets ;
- **des herbes aromatiques** : sauge, marjolaine, origan, romarin, estragon, thym... ;
- **des champignons** ;
- **certaines fleurs** : comme celles de camomille et de sureau.

Par contre, on évite de sécher les raisins et les fraises soi-même, surtout si on est débutant. Même chose pour la viande et le poisson de manière générale. Ces techniques sont assez délicates.

Pour être séchés, les aliments doivent être de petite taille : **on les coupe en lamelles, en fines tranches, sous forme de tagliatelles...** pour diminuer le temps de séchage.

Séchage à l'air et au soleil

Champignons

Pour faire **sécher des champignons** (comestibles évidemment !):

1. Nettoyer les champignons avec une brosse ou un essuie propre, sans les mouiller.
2. Couper les plus gros si besoin pour que tous les morceaux aient la même grosseur.
3. Les enfiler sur un fil alimentaire en les espaçant de 2 à 3 cm pour laisser l'air circuler.
4. Tendre le fil en hauteur dans une zone propre, sèche, aérée et chaude pendant plusieurs jours, jusqu'à ce que toute l'eau soit évaporée. Un bon endroit est **derrière une fenêtre par jour de soleil, en serre ou au-dessus d'un poêle fermé**. S'ils sont placés dehors, on pense à les rentrer la nuit et s'il pleut.
5. Conserver jusqu'à un an dans des bocaux propres, secs et étiquetés.

Si les champignons sèchent mal, on les passe au four à 60°C, à plat sur une plaque. Il suffit de les hydrater quelques dizaines de minutes dans de l'eau tiède avant de les incorporer dans des recettes.

Fruits et légumes

La technique de séchage est similaire à celle des champignons.

Lors de chaudes journées, on place les tranches ou petits morceaux **sur des grilles, des lattes de bois ou on les enfile sur des fils**. Le tout sèche au soleil ou dans un endroit sec, aéré et chaud. Le temps de séchage varie en fonction des aliments. Des pruneaux doivent rester environ 8 jours au soleil. Des aliments moins riches en eau sèchent plus vite.

Si les tranches sont posées à plat, on les retourne de temps à autre. On rentre aussi les aliments pendant la nuit ou quand le temps se dégrade.

Si des insectes ou des animaux peuvent avoir accès aux aliments, on les protège d'un fin tissu.

Herbes et aromates

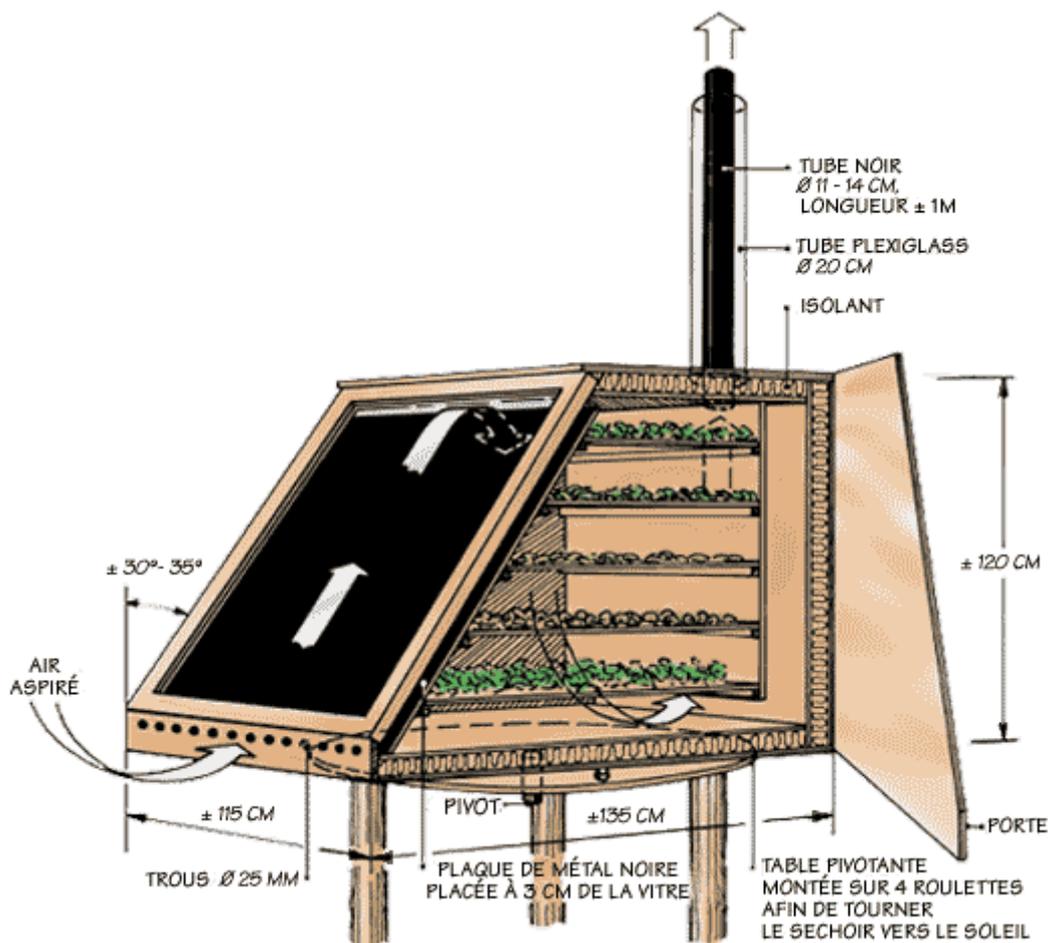
Pour les herbes, il suffit de **réaliser des petits bouquets** et de **les suspendre tête en bas**. On les protège d'un sac en papier percé et on les fait sécher à l'ombre.

Utiliser un appareil pour sécher

Séchoir solaire

Le séchoir solaire est une construction qui permet de sécher des aliments au soleil. À la différence du four solaire, il chauffe l'air intérieur aux environs de **40 à 50°C^[1]**. Cette température permet de **sécher sans cuire** les aliments.

On peut construire son propre séchoir. Il existe de nombreux exemples sur internet. Souvent à base de bois, le séchoir prend la forme d'un caisson isolant imaginé de façon à laisser circuler l'air. S'il a l'avantage de ne pas consommer d'énergie, il faut attendre le soleil pour l'utiliser.



Exemple de séchoir solaire (source CC : <http://www.onpeutlefaire.com/fichestechniques/ft-12-artisans.php>)

Séchage au four ou au déshydrateur

Le séchage au four ou au déshydrateur a l'avantage d'être plus rapide que le séchage à l'air libre mais a l'inconvénient d'être énergivore.

Voici la marche à suivre pour **sécher des pommes au four** (CC-BY [wikiHow](#)-NC-SA). Elle s'adapte à divers fruits et légumes.

1. Choisir des pommes mûres mais fermes.
2. Les laver et les sécher doucement.
3. Découper les pommes en fines tranches de 5 mm d'épaisseur.
4. Les trempez dans du jus de citron pour éviter qu'elles brunissent lors du séchage.
5. Placer les fruits sur une plaque de four sans qu'ils se touchent.
6. Enfourez les fruits dans un four préchauffé à 50°C pour quelques heures. Laisser la porte du four légèrement ouverte pour que la vapeur s'échappe, sauf s'il s'agit d'un four à chaleur tournante.
7. Sortir les pommes quand les tranches sont sèches, fripées et légèrement molles.
8. Laisser les fruits refroidir sur la plaque puis les placer dans des bocaux.

Quelques trucs et astuces selon les aliments :

- Tremper les pommes et les poires dans un jus de fruit acide (ananas ou citron) ou dans de l'eau vinaigrée les empêche de brunir lors du séchage.
- Enfourner à **50°C** permet de **sécher sans cuire**. Les fruits gardent ainsi une partie de leurs **vitamines**.
- Dénoyer et couper les gros fruits à noyaux comme les abricots, les nectarines...
- Sécher seulement les feuilles des herbes aromatiques, pas la tige.

Quand utilise un déshydrateur, suivre les instructions de l'appareil. On peut aussi [estimer la durée de séchage en fonction de son appareil](#).

Sources et pour en savoir plus :

- [Comment conserver ses fruits et légumes de saison ?](#), notre article pour découvrir d'autres techniques de conservation (lacto-fermentation, conservation au vinaigre, au sucre, à l'huile, à l'alcool, congélation...).
- Le traité de la conservation aux éditions France loisirs, 2012.
- La fiche-potager n°8 de Bruxelles-environnement « [La conservation des récoltes](#) ».

[1] <http://www.deshydrateur.com/les-alternatives/sechoir-solaire/>

Des réponses personnalisées à vos questions : 081 730 730 | info@ecoconso.be | www.ecoconso.be

Liens

[1] <https://www.ecoconso.be/fr/content/conditions-dutilisation-de-nos-contenus>

[2] <http://www.ecoconso.be/fr/content/comment-conserver-ses-fruits-et-legumes-de-saison>

[3] <http://www.onpeutlefaire.com/fichestechniques/ft-12-artisans.php>

[4] <http://fr.wikihow.com/faire-des-fruits-secs>

[5] <http://www.deshydrateur.com/temps-sechage-deshydrateur/#trouver-temps>

[6]

http://document.environnement.brussels/opac_css/elecfile/IF%20Potager%2008%20Conservation%20recoltes%20FR

[7] <http://www.deshydrateur.com/les-alternatives/sechoir-solaire/>

Cette publication est mise à disposition sous un contrat Creative Commons

