



Claudia Lorenz-Ladener
SÉCHER ET DÉSHYDRATER
ses aliments

Fruits, légumes, plantes aromatiques, champignons...
Automaies et autres recettes



SÉCHER ET DÉSHYDRATER SES ALIMENTS

Claudia Lorenz-Ladener

Fruits, légumes, plantes
aromatiques, champignons...

Beaucoup de nos aliments
frais, à condition de contenir
de l'eau et pas trop de
graisse, peuvent être séchés
et déshydratés afin d'être
conservés au fil des saisons.

Quel bonheur de ressortir
son pot de tomates cerises
déshydratées et colorées pour
des bruschetas du week-end
autour de la cheminée ! Ou
des champignons des bois,
également déshydratés,
pour une omelette végétale
improvisée sur des crackers
maison, façon galettes
suédoises, à l'arrivée des
copains ! Ou encore, en
mode sucré-salé, des cuirs
de fruits rouges en forme de
cœur pour le dessert !

Nous voilà partis pour
les interprétations les plus
personnelles des techniques
et recettes de Claudia Lorenz-
Ladener : son livre déborde
d'idées inattendues qui n'ont
pas fini de faire germer les
projets de séchage et de
déshydratation à destination
des réserves familiales,
autonomes à souhait.

Éditions **Ulmer**. 126 p. 16,90 €