



Chips de légumes déshydratés



the Smart Oven® Air Fryer Pro

Breville®

Chips de légumes déshydratés

⌚ Préparation 10 minutes / Déshydratation 12 à 15 heures

⚖️ Rendement environ 2 tasses de chaque légume



the Smart Oven® Air Fryer Pro

1 patate douce moyenne

2 panais moyens

2 betteraves moyennes

Mélange d'épices pour chips de patate douce

½ c. à thé de thym séché

½ c. à thé de poudre d'oignon

½ c. à thé de poudre d'ail

¼ c. à thé de poivre blanc moulu

1 c. à thé de sel kasher

Mélange d'épices pour chips de panais

½ c. à thé de curcuma

1 c. à thé de sel kasher

½ c. à thé de poivre moulu blanc ou noir

Glace au vinaigre de vin rouge pour chips de betterave

2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge

½ c. à thé de sel kasher

½ c. à thé de poivre moulu blanc ou noir

Méthode

1. Pour les chips de patate douce, mélanger les épices dans un petit bol et réserver.
2. Peler la patate douce et la trancher finement à l'aide d'une mandoline. Disposer les tranches en une seule couche sur les paniers de déshydratation. Saupoudrer légèrement le mélange d'épices.
3. Sélectionner DEHYDRATE/125°F (52°C) / SUPER CONVECTION/12 heures. Placer les paniers de déshydratation sur les grilles en position 3 et 5 et appuyer sur DÉMARRER. Vérifier la texture et tourner les paniers chaque 4 ou 5 heures. Les chips doivent avoir la texture du papier et se casser facilement en deux.
4. Pour les chips de panais, mélanger les épices dans un petit bol et réserver. Peler les panais et les trancher finement à l'aide d'une mandoline. Disposer les tranches en une seule couche dans les paniers de déshydratation. Saupoudrer légèrement le mélange d'épices. Déshydrater, comme à l'étape 3, en modifiant le temps de déshydratation à 6 heures.
5. Pour les chips de betterave, peler les betteraves et les trancher finement à l'aide d'une mandoline. Disposer les tranches en une seule couche dans les paniers de déshydratation. Badigeonner légèrement avec du vinaigre de vin rouge, saler et poivrer légèrement. Déshydrater, comme à l'étape 3.

Note

Vous aurez besoin d'au moins deux paniers de déshydratation pour cette recette. Sinon, déshydrater en deux portions. Pour éviter la décoloration, garder les légumes non pelés au réfrigérateur jusqu'à utilisation.

La mandoline est un excellent outil pour couper finement les légumes. L'utiliser avec précaution, car la lame est tranchante. Respecter les consignes inscrites sur l'emballage.

Le temps de déshydratation dépendra de l'épaisseur et du type de légumes. Généralement, plus les légumes sont minces, plus la déshydratation est rapide et la texture croustillante.

Conservation des légumes déshydratés

Une fois les légumes parfaitement déshydratés, les garder dans des sacs ou contenants scellés sous vide, les résultats seront meilleurs. Les chips de légumes se conserveront 3 à 4 semaines, mais seront meilleurs s'ils sont consommés dans les 3 jours.

Truc

Pour déshydrater les légumes

Pour éviter de tacher le panier à déshydratation, le chemiser de papier parchemin avant de déshydrater les betteraves. Une fois sèches au toucher, les betteraves peuvent être placées directement sur le panier pour compléter la déshydratation.