

「 Sécher ^{et} utiliser
les produits du jardin 」



TABLE DES MATIÈRES

Édito

Introduction

Les principes de base

Le succès de la réussite : une bonne récolte

Les différentes techniques

Les méthodes de conservation

Conseils pratiques et recettes

- ▶ Les herbes aromatiques
- ▶ Les plantes médicinales
- ▶ Les fruits et légumes
- ▶ Les graines
- ▶ Les plantes parfumées
- ▶ Les fleurs à bouquet
- ▶ Pour nos amis les animaux

Pour aller plus loin



ÉDITO

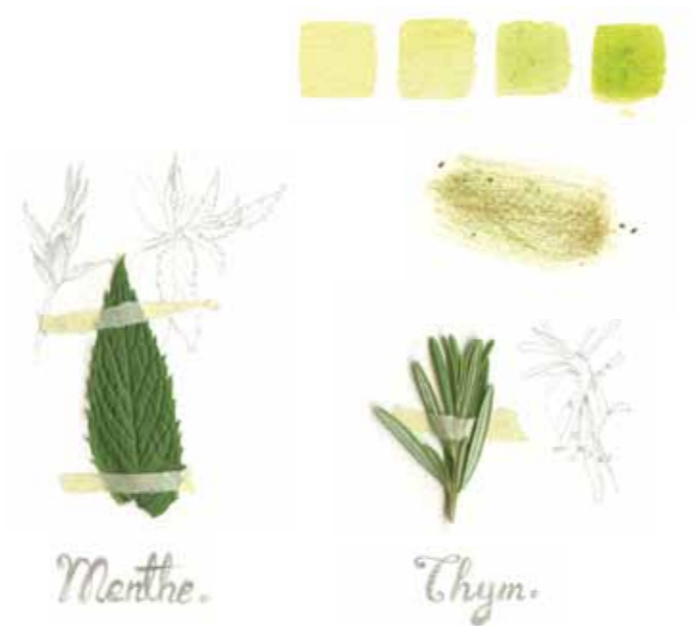
Le jardin nous apporte mille plaisirs parfumés savoureux, fleurs odorantes, fruits, légumes et herbes aromatiques. Plonger les mains dans la mélisse, croquer dans une belle pomme, humer la lavande font partie des petits bonheurs de l'été. Mais comment les prolonger pendant l'hiver ? Plusieurs techniques de conservation des saveurs du jardin permettent de continuer à profiter des bienfaits de nos cultures durant toute l'année et de mieux utiliser à la morte saison les surplus de nos récoltes.

Parmi ces techniques, le séchage est sans doute une des premières et des plus anciennes. Loin de se limiter aux herbes aromatiques ou aux graines, il peut aussi s'appliquer aux fruits et légumes, aux plantes à parfums et aux fleurs à bouquets.

Je vous invite à dévorer cette brochure qui vous permettra de découvrir comment, tout au long de l'année, conserver et utiliser vos productions "maison" : sachets senteurs, fruits et légumes secs, poudres odorantes.

L'Échevin de l'Environnement





INTRODUCTION

Le principe de base du séchage consiste à éliminer l'eau présente dans les tissus. La déshydratation diminue l'action des micro-organismes, la prolifération bactérienne, mais aussi la germination, la fermentation, l'activité des enzymes, tous responsables de la modification ou de la dégradation des produits que l'on désire conserver.

Soumise à un apport énergétique extérieur, l'eau enfermée dans les cellules végétales va migrer vers la surface de ces cellules, puis quitter les tissus sous forme de vapeur. Cette élimination est plus rapide dans des tissus très humides et au début du processus, puis ralentit progressivement et devient de plus en plus difficile. Pour un bon séchage, il faut donc un apport d'énergie et un environnement sec et aéré. Plusieurs méthodes sont possibles pour éliminer l'eau : l'évaporation naturelle, le chauffage, la cuisson.

L'élimination de l'eau apporte certains avantages. A poids égal, elle augmente la concentration en sucres, en éléments minéraux (magnésium, fer, potassium) et en fibres.

De plus, lorsqu'une plante aromatique conserve ses parfums en séchant, ceux-ci sont plus facilement "accessibles", par simple effritement par exemple. Une feuille de laurier sèche donnera donc plus de parfum qu'une feuille fraîche.

Par contre, le séchage entraîne des pertes de vitamines et en particulier de vitamine C. Plus celui-ci sera long, plus l'oxydation jouera et plus la quantité de vitamines va diminuer. Et ce, quel que soit le mode de séchage. La provitamine A ou la vitamine B sont, par contre, plus concentrées après séchage. C'est pourquoi, il est important d'équilibrer l'utilisation de produits secs et de produits frais dans l'alimentation.





LES PRINCIPES DE BASE

Priorité à l'hygiène ! Avant, pendant et après le séchage, la propreté des produits, de la zone de séchage et des contenants de stockage est primordiale pour bien réussir votre préparation. N'oubliez pas de vous laver les mains, d'utiliser des vêtements et des outils propres.

Choisissez dès le départ, des produits de bonne qualité : pas de fruits abîmés, de feuilles moisies, de racines attaquées par des insectes. Les coups dans les fruits et légumes accélèrent également leur dégradation.

La rapidité est une autre garantie de qualité et d'une meilleure conservation des produits traités. Il est important de diminuer au maximum le temps passé entre le moment de la récolte et le séchage, que le temps consacré au séchage lui-même. Les températures utilisées pour le séchage sont également importantes, une température élevée permet d'éliminer l'eau plus rapidement, mais au-delà de 35°C, les huiles essentielles s'évaporent, les couleurs se dégradent, beaucoup de vitamines et de principes actifs sont dégradés.

Une bonne aération accélère le processus, en facilitant l'élimination de la vapeur d'eau.

Un fois séchés, les produits sont fragilisés. Ils sont donc plus sensibles aux attaques par exemple de certaines moisissures. Pensez donc à les conserver correctement, au sec et à l'abri de la lumière.



LE SUCCÈS DE LA RÉUSSITE: UNE BONNE RÉCOLTE

De manière générale, les plantes doivent être récoltées par temps sec. Un triage est nécessaire pour éliminer les parties abîmées ou mortes, les impuretés ou les insectes. Dans la mesure du possible, évitez de laver les parties aériennes, car cela augmente le temps de séchage et diminue notamment la quantité de vitamines et de principes actifs solubles dans l'eau. Ceux-ci seront également éliminés par des lavages excessifs. Lorsque c'est nécessaire, mieux vaut secouer, brosser ou nettoyer au pinceau les produits à sécher.

Les **feuilles et les fleurs** se récoltent par temps chaud et ensoleillé, le plus tôt possible dans la journée mais après l'évaporation de la rosée du matin, pour éviter qu'une trop longue exposition au soleil n'élimine les parfums. Une fois votre récolte faite, utilisez-la le plus rapidement possible car l'oxydation commence dès la cueillette.

Les **feuilles aromatiques** doivent être récoltées à pleine maturité, le plus souvent à la fin du printemps ou en été, avant la floraison. C'est à ce moment qu'elles contiennent le maximum de principes actifs.

Les **jeunes pousses** sont récoltées dès leur sortie de terre, les jets, juste au début de l'apparition des bourgeons de feuilles.

Les **fleurs parfumées** sont cueillies en bouton ou juste au début de leur maturité, de manière à ce que les substances odorantes et principes actifs soient développés mais par encore évaporés. Cueillies à un stade plus avancé, elles ont tendance à perdre plus facilement leurs pétales. Par contre, pour la réalisation de bouquets secs, le degré de maturité idéal au moment de la récolte varie selon la plante.

Les **écorces et l'aubier** sont prélevés au printemps, à la montée de sève, avant le débourrement.

Les **fruits** sont récoltés juste à l'apogée de leur maturité. Ils doivent avoir développé leurs arômes et accumulé un maximum de sucres. Plus ils seront mûrs, plus le temps de séchage sera court. Mais attention, au delà d'un certain stade, ils deviennent trop fragiles et risquent de s'abîmer.

Les **graines** sont récoltées avant maturité complète pour être consommées, ou à maturité pour être utilisées comme semence l'année suivante ou comme graines germées.

Les **racines, les bulbes ou les rhizomes** sont récoltés généralement après la fanaison des feuillages, pendant la période de repos végétatif, entre novembre et mars. Ils ont alors accumulé un maximum de sucres et de principes actifs. Contrairement aux autres parties utiles, ils peuvent être récoltés le soir. Les racines de plantes annuelles et bisannuelles sont récoltées à l'automne suivant le semis car lors de leur seconde année de croissance, les bisannuelles détournent une bonne part de leurs ressources vers la tige florale et la racine devient plus fibreuse. Pour un séchage plus rapide, coupez les grosses racines en morceaux ou en tranches.



La cueillette de plantes sauvages

N'oubliez pas de respecter les sites de récolte ! N'enlevez pas toutes les plantes ou toutes les graines, ne piétinez pas le site, respectez les plantes protégées, évitez d'arracher toute la plante si seules les jeunes pousses vous intéressent, pensez à laisser des fruits sauvages pour la faune locale.



Assurez-vous d'avoir bien identifié les espèces récoltées, en particulier pour les champignons. Mais, il existe également de nombreuses espèces toxiques, qui à certains stades, peuvent être confondues avec des plantes comestibles, comme la ciguë et la carotte sauvage, le muguet et l'ail des ours, les jeunes feuilles de digitales et les consoudes. Certaines récoltes nécessitent de la prudence. Le cresson sauvage peut véhiculer la douve du foie, les myrtilles peuvent transmettre l'échinococcose. Outre les plantes toxiques, certaines sont photo-sensibilisantes et le contact de leur sève sur la peau peut provoquer des brûlures. Prenez donc des précautions en récoltant berces, angélique, millepertuis ou rue par exemple.

LES DIFFÉRENTES TECHNIQUES DE SÉCHAGE

Au soleil

Quelques heures en plein soleil d'été sont un excellent moyen de faire rapidement évaporer l'eau. Ne nécessitant aucun apport énergétique ni adjonction de produits, c'est la méthode la plus économique et écologique. Cette méthode est efficace lorsque le soleil est suffisamment intense et que le degré d'humidité est faible. Attention cependant, le plein soleil peut dégrader certaines substances. Pensez à ne pas prolonger inutilement l'exposition. Dans nos régions, la température diminue et l'humidité augmente généralement la nuit, même lors de périodes de grosses chaleurs. Ces variations peuvent altérer les propriétés des plantes séchées et prolonger le processus, ce qui en diminue la qualité. D'autre part, les pluies fréquentes sous nos latitudes peuvent fortement endommager des plantes en partie séchées. Il faut donc bien choisir le moment et surveiller le temps qu'il fait. Une bonne solution consiste à débiter le séchage au soleil le plus intense possible si les conditions climatiques au moment de la récolte s'y prêtent, puis à le terminer sous abri.



A l'intérieur

Solution plus sécurisante sous nos climats, le séchage sous abri, dans un local chaud, sec, bien aéré et à l'ombre permet un séchage plus constant. La température de la pièce doit être assez élevée que pour permettre un séchage rapide, mais ne doit pas dépasser 35° pour ne pas trop dégrader les principes actifs des plantes. Le dessus d'un radiateur qui fonctionne peut être une bonne solution. Soyez attentif aux odeurs présentes dans le local de séchage, elles pourraient imprégner vos préparations. Une cave ou un local avec chaudière est à éviter au vu des odeurs de mazout ou de moisi qui peuvent s'en dégager. Dans les deux cas, les plantes peuvent être séchées suspendues ou étalées.

► Bouquets suspendus

Pendre les branches têtes en bas sur des fils tendus à hauteur d'homme, séparées ou en petits bouquets peu serrés. Un cornet de papier journal largement ouvert autour des bouquets les protégera en partie de la lumière et d'attaques d'insectes ou autres prédateurs. Comme le volume des tiges va diminuer au fur et à mesure du séchage, utilisez des liens élastiques bien serrés au départ.

► Sur une bâche au sol

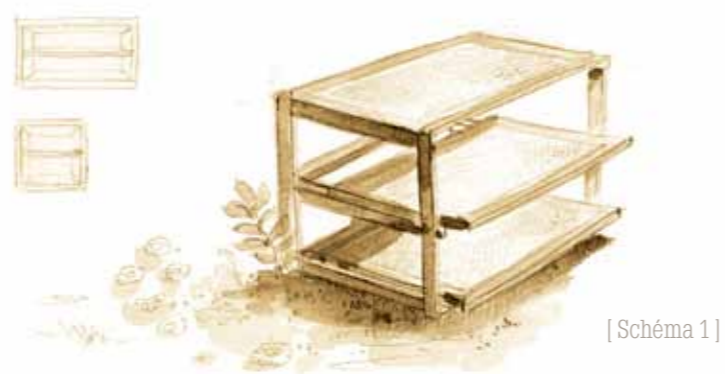
Facile à installer, peu coûteuse, la bâche doit être isolante par rapport au sol et simple à nettoyer. Cette technique comporte des inconvénients (risques de contamination des produits par la poussière, projections du sol) et demande assez bien de place. Pensez aussi aux animaux, au vent, aux enfants. Un filet protecteur limitera les risques.

► Sur support absorbant

Idéal pour de petites quantités à faire sécher dans sa cuisine. Etalez vos produits sur un plateau recouvert d'un linge, de papier journal ou de papier absorbant que vous changerez régulièrement. Placez le plateau dans un endroit bien aéré.

► Sur grilles en bois, en fer ou sur claies

Pour réaliser vos claies maison, fixez du treillis pour moustiquaire sur des cadres. Pour les plus habiles, un système de supports à étage permet de les superposer, ce qui représente un important gain de place. Pensez à laisser suffisamment d'espace entre les claies pour assurer une bonne circulation de l'air. Ces claies sont faciles à faire soi-même et de plus, réutilisables.



[Schéma 1]

► Séchoir solaire

Il existe des séchoirs utilisant la chaleur du soleil comme source d'énergie. Le principe de base est de chauffer de l'air qui va monter dans une sorte de cheminée, dans laquelle sont installés un ou plusieurs plateaux grillagés sur lesquels sont déposés les produits à sécher. La difficulté consiste à trouver la bonne température, ni trop froide pour que les fruits sèchent vite sans moisir, ni trop chaude pour éviter qu'ils ne cuisent. Si vous êtes un peu bricoleur et que vous disposez d'un espace où installer votre four au soleil, c'est assez simple à réaliser. L'installation de base consiste en un caisson à fond perforé et surélevé d'un couvercle en verre incliné perpendiculairement au soleil, et muni d'une seconde bouche d'aération vers le haut pour évacuer l'air chaud humide.



[Schéma 2]

Pour des quantités plus importantes et de meilleurs résultats, une installation plus conséquente s'impose. Ce type de séchoir se compose d'un caisson central ouvert sur un côté muni de claies à tiroir ou de plateaux grillagés, et d'une sorte de cheminée inclinée, orientée vers le soleil pour capter son énergie, composée d'une vitre et d'un fond noir absorbant. L'air réchauffé dans ce « piège à énergie solaire » monte vers le caisson, traverse les plateaux grillagés et donc les plantes déposées dessus, fait évaporer l'eau dont il se charge progressivement et sort par l'ouverture supérieure.

- 1 Vitre
- 2 Fond noir
- 3 Claies grillagées
- 4 Ouvertures

[Schéma 3]



► Séchoir artisanal

Sur le même modèle que le séchoir solaire, on peut remplacer l'apport calorifique du soleil par une source de chaleur de type chauffage. Ce système peut être éventuellement muni d'un ventilateur pour accélérer l'extraction de l'air humide. Evitez les sources de chaleur dégagant une odeur, telles que poêle à bois ou à pétrole. La demande énergétique que représente ce type de séchage est importante. Dans la plupart des cas, 48 heures de chauffage sont nécessaires. Pensez à la quantité de plantes que vous comptez sécher de cette manière, afin d'adapter au plus juste la taille du caisson. Plus celui-ci sera grand, plus il sera énergivore. Ce genre de source de chaleur permet de réguler les températures de manière plus précise, et de les adapter à la relative fragilité des plantes à sécher. Certaines fleurs comme la violette ou la mauve doivent être placées plus loin de la source de chaleur, pour éviter qu'elles ne se ferment ou ne noircissent. D'autres plantes comme l'achillée, le millepertuis ou l'ortie doivent par contre être séchées rapidement pour ne pas brunir.



► Au dessus du feu

L'espace au dessus d'un poêle, d'un feu, d'une source de chaleur est idéal pour faire sécher divers produits. La chaleur combinée au mouvement d'air chaud favorise la dessiccation. Bouquets secs, tranches de fruits ou de légumes sur fils y sécheront vite et bien.

En plus de fournir de bons produits sans dépense d'énergie supplémentaire, ils embaumeront la pièce. Cette technique est recommandée pour les tranches de pommes, les poivrons et piments enfilés sur un fil tendu, les bouquets de lavande, de menthe, de thym, d'immortelle. . .

► Au four

Four électrique

Cette technique est plus efficace dans un four ventilé ou à chaleur tournante. Il est important de ne pas dépasser 35 °C à l'intérieur du four. Ce qui est souvent difficile car généralement, la température est irrégulière et fluctue pour fournir une t° moyenne. Placez les tranches fines sur des grilles bien espacées. Laissez cuire quelques heures. La durée exacte est variable selon les produits à sécher, leur contenu en eau, le degré de maturité. . . et votre installation. Laissez le four entrouvert pour assurer l'évacuation de l'air chaud humide.

Four à gaz

Cette technique est plus simple du point de vue de la régulation de

température mais plus dangereuse, car la porte du four doit rester ouverte. Elle demande donc une surveillance permanente.

Micro-onde

Cette méthode est intéressante notamment pour le séchage des herbes. Déposez les plantes entre deux feuilles de papier absorbant. Placez-les une minute au micro-onde à puissance maximale. Laissez refroidir. Répétez l'opération par période de 30 secondes jusqu'à séchage complet. Soyez attentif à ne pas cuire la plante. La plupart des herbes séchent en quelques minutes.

► Appareils spécialisés : les déshydrateurs

Du plus simple au plus complexe, à un ou plusieurs plateaux, plusieurs modèles existent et sont disponibles sur le marché. Le plus souvent électriques et à thermostat réglable permettant de conserver des températures idéales constantes, ils offrent une solution efficace, toute faite et facilement utilisable dans une cuisine classique. Désavantage : leur coût d'achat et la consommation d'électricité.

LES MÉTHODES DE CONSERVATION

Une fois séchés, les tissus végétaux sont fragilisés. Plus sensibles aux attaques des moisissures et des insectes, ils se détériorent plus rapidement. De même, ils vont aisément s'imprégner d'odeurs parasites, souvent indésirables. Enfin, leur structure et leurs couleurs aussi sont plus fragiles et doivent être protégées des agressions de la lumière et de l'oxygène qui provoquent l'oxydation de leurs substances actives.

Pour vos préparations alimentaires ou médicinales, l'emballage doit être hermétique, opaque, propre et sec. Vérifiez bien avant de les entreposer que vos préparations sont totalement sèches. Des traces d'humidité dans les plantes ou dans le récipient provoqueraient inmanquablement des attaques de moisissures.

Pour les plantes conservant un certain taux d'humidité, choisissez des sacs en papier ou des boîtes en carton qui absorberont le restant d'eau. Attention, assurez-vous qu'ils soient entreposés dans des pièces bien sèches.

Choisissez de préférence des contenants tels que bocaux en verre, pots en grès avec joints de fermeture ou des boîtes en plastique prévues pour

un usage alimentaire. Certaines matières non adaptées peuvent en effet transmettre des goûts ou des odeurs.

Ne mélangez pas les produits. Séparez-les dans des bocaux différents, cela évitera le mélange des odeurs ou des goûts et facilitera leur utilisation.

Privilégiez plusieurs petits conditionnements plutôt qu'une grande quantité. En effet, le fait d'ouvrir régulièrement les boîtes multiplie les risques de contamination et de dégradation.

De manière générale, les plantes médicinales, alimentaires ou à parfum ont une durée de conservation variable mais le plus souvent limitée de 6 mois à 1 ans pour les feuilles et les fleurs, un peu plus longue pour les racines, écorces et bois.

Pour d'autres usages, certaines plantes comme les fleurs à bouquet se conservent dans des sacs ou cônes en papier.

Pensez à l'étiquetage ! Le nom de la plante, la date de récolte, une brève description du contenu vous évitera des recherches inutiles et des confusions.

Évitez de réduire vos produits séchés en poudre, ils s'abîmeront plus vite. Mieux vaut les moulin au moment de l'utilisation.



CONSEILS PRATIQUES ET RECETTES

Les herbes aromatiques

De nombreuses herbes conservent leurs parfums au séchage. Elles peuvent être utilisées entières, hachées ou en poudre, comme condiments, en tisanes, pour aromatiser des sels, des sucres, des huiles ou des vinaigres.

Quelques herbes qui gardent leur goût au séchage : thym, sauge, sarriette, hysope, livèche, absinthe, aneth, menthe, origan, marjolaine, romarin, laurier, verveine citronnelle, graines de coriandre, mélisse. . .

Quelques herbes qui changent de goût au séchage : basilic, ciboulette, cerfeuil, persil, estragon. . .

Quelques herbes qui perdent leur parfum au séchage : coriandre, roquette, sauge ananas, ail des ours. . .

Bouchées croustillantes aux herbes du jardin

Étalez votre pâte feuilletée (maison ou prête à l'emploi). Coupez des triangles, losanges ou carré d'environ 3 cm de côté et disposez-les sur une feuille huilée de papier cuisson en les écartant pour qu'ils ne se soudent pas à la cuisson, lorsqu'ils gonfleront. Faites infuser pendant au moins 1 heure dans de l'huile parfumée à l'ail, un mélange de vos herbes sèches du jardin : thym, origan, sarriette, hysope. . . Badigeonnez le mélange sur les morceaux de pâte. Passez au four environ 10 à 12 minutes. Servez tiède ou froid, en apéritif ou pour accompagner un plat.

Sels et sucres parfumés

Pilez, dans un mortier à paroi rugueuse, vos herbes bien sèches avec du sel ou du sucre jusqu'à obtention d'une poudre homogène. Les parfums seront absorbés et préservés. Conservez-les dans des bocaux hermétiques. Vous pourrez les utiliser comme condiments pour aromatiser les plats, le thé, les yaourts ou vous en servir pour diverses préparations culinaires.

Crêpes à la lavande

Pour environ 18 crêpes

2 cuillères à soupe de fleurs de lavande séchées
7dl de lait
250 g de farine fermentante
60 g de sucre à la lavande
1 pincée de sel
4 oeufs
1 cuillère à soupe d'huile

Faites infuser les fleurs de lavande séchées dans le lait chaud durant 3 heures, puis filtrez le lait pour éviter de laisser des fleurs entières dans la pâte. La lavande doit rester la petite touche subtile en plus. Versez la farine dans un grand plat, ajoutez le sucre à la lavande, le sel. Mélangez le tout puis faites un puits au centre. Versez-y les oeufs entiers battus, le lait infusé et incorporez petit à petit la farine au liquide, jusqu'à obtention d'une pâte homogène et sans grumeaux. Laissez reposer 1 heure environ. Huilez bien la poêle, faites chauffer. Il n'y a plus qu'à cuire les crêpes. Vous pouvez les accompagner de sucres aromatisés à la lavande ou à la violette.

Savoie à la rose

4 oeufs
100 g de sucre aromatisé à la rose
50 g de farine
50 g de maïzena
1/2 sachet de levure chimique
Crème fraîche
Poudre de pétales de roses

Préchauffez le four. Battez les oeufs entiers et le sucre jusqu'à obtention d'un mélange bien mousseux mais ferme. Incorporez peu à peu et délicatement, à la cuillère en bois, farine, maïzena et levure. Versez dans un moule beurré. Faites cuire 10 minutes à 150°C, puis 20 minutes à 175°C. Servez avec une crème fraîche légèrement aromatisée à la poudre de pétales de roses séchées.

Les plantes médicinales

Pour bénéficier pleinement des propriétés médicinales des plantes, il est important de bien les connaître et de les identifier précisément. Le moment de la récolte est variable d'une plante à l'autre, selon la partie prélevée ou même le principe actif recherché. La technique de séchage doit également faire l'objet de soins particuliers, de manière à ne pas détruire les substances actives. Trois règles d'or : un séchage rapide, pas d'exposition à la lumière et une bonne conservation.

► Infusions maison

De nombreuses plantes médicinales ou aromatiques s'utilisent sous forme d'infusion. Avant d'en consommer, renseignez-vous sur les propriétés, indications et contre-indications.

Quelques exemples de tisanes :

Tisane digestive : feuilles de mélisse et de sarriette, fleurs de camomille

Tisane calmante : fleurs de tilleul, de camomille et de millepertuis, pétales de coquelicot

Tisane gourmande : morceau de pommes, pétales de roses, baies de cassis, feuilles de stévia

► Poudre de tilleul

Outre les inflorescences séchées de tilleul, utilisées en tisanes pour leurs vertus calmantes, les jeunes feuilles de tilleul séchées et pulvérisées fournissent une poudre verte riche en protéines, qui peut être utilisée seule ou en mélange avec des farines plus classiques, pour confectionner des pains, par exemple.

► Poudre d'ortie

L'ortie, une des reines du jardin ! Il suffit de faire une liste de ses utilisations pour s'en convaincre. Ses jeunes pousses sont délicieuses en potage ou purée au printemps. Elles gardent la plupart de leurs propriétés une fois séchées. Sous forme de poudre, vous pourrez vous en servir pour de nombreux usages : tisane, potage, sauce pour le poisson, purée, mais aussi soin pour les cheveux ou engrais pour rosiers.



Les fruits et légumes

De manière générale, il est préférable de sécher des éléments, morceaux ou tranches de taille semblable, pour éviter que les uns ne soient desséchés alors que les autres sont encore humides. Selon les usages que vous voulez en faire, vous pouvez utiliser vos fruits et légumes séchés ou réhydratés à l'eau froide, par cuisson à l'eau chaude ou même trempage dans l'alcool.

Réhydratation à l'eau froide : laissez tremper plusieurs heures vos morceaux de fruits ou de légumes séchés puis utilisez-les comme des produits frais. Exemple : tranches de pommes ou champignons.

Réhydratation par cuisson à l'eau chaude : utilisez les fruits et légumes séchés de la même façon que des légumes frais et ajoutez-les à votre base de soupe. Exemple : carotte, panais, aïelles.

Réhydratation par trempage à l'alcool : certains fruits comme les raisins secs se prêtent remarquablement au trempage au cognac ou au whisky.

► Les légumes

Dans certains cas, il est préférable de les blanchir rapidement dans de l'eau salée avant de procéder au séchage. L'ébullition casse les structures des parois végétales et donc accélère le séchage ultérieur. L'imprégnation à l'eau salée permet d'augmenter la conservation. De même, le salage préalable fait dégorger des légumes contenant beaucoup d'eau. Pour un maximum d'efficacité, séchez ensuite avec du papier. Parmi les légumes les plus couramment séchés : tomate, ail et oignon, légumineuses, poivron et piment, mais aussi haricot vert, pomme de terre, chou, aubergine, courge.

► Les fruits

La plupart des fruits peuvent être séchés facilement, sauf certains agrumes. Il est primordial de les couper en tranches fines. Pour accélérer le séchage, blanchissez-les au préalable à l'eau sucrée. Le jus de citron permet d'améliorer la conservation des couleurs et des chairs.

Bouillons-cubes « maison »

2 carottes
½ céleri-rave
1 gousse d'ail
1 oignon moyen
2 cuillères à soupe de poudre de livèche séchée
3 cuillères à soupe de poudre de thym séché
Sel et poivre
Huile d'olive

Nettoyez, coupez en morceau et séchez 2 carottes, ½ céleri-rave, 1 gousse d'ail, 1 oignon moyen. Ajoutez la livèche, le thym, du sel et du poivre. Passez le tout au moulin électrique. Ajoutez petit à petit de l'huile d'olive (ou du saindoux selon les goûts), jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Versez dans un bac à glaçon et conservez au frigo.

Tomâtes séchées

Lavez les tomates et coupez-les en 4 ou en 8 selon leur taille. Placez les morceaux sur une feuille de papier sulfurisé. Arrosez d'huile d'olive puis saupoudrez d'un peu de sel, de sucre et selon les goûts, de thym, de romarin, de laurier, d'origan, d'ail... Faites cuire au four à 90° pendant environ 4 heures, retournez la préparation après 2 heures.

Variante : réalisez la même préparation mais en utilisant des tomates mondées et épépinées que vous mettez dans un bocal. Recouvrez ensuite d'huile d'olive et conservez au frigo. La même recette peut être appliquée aux poivrons, après les avoir pelés et avoir découpé la chair en tranches.



Cocktail de légumes séchés apéritifs

Séchez des tranches fines de carottes, de panais, de betteraves, de radis, de topinambours, de courgettes. Servez avec une huile d'olive parfumée et de la fleur de sel, ou des sauces aromatisées.

Idées de sauces : préparez une base composée de 3 cuillères à soupe de mayonnaise, 6 cuillères à soupe de fromage blanc, sel et poivre. Répartissez dans 3 petits bols. Ajoutez dans le premier de la poudre de poivrons séchés et de l'oignon émincé. Dans le second, de l'ail frais écrasé et un mélange d'épices séchées : thym, sarriette, ciboulette, persil. Dans le troisième : de la poudre de curry, de la poudre de noix de coco et une pomme râpée.

Cake aux fraises sèches

De nombreux fruits frais perdent beaucoup d'eau à la cuisson. Il est donc intéressant de les remplacer par des fruits séchés pour éviter l'aspect « biscuit mouillé » à vos cakes.

150 g de beurre fondu
200 g de sucre
3 œufs entiers
200 g de farine fermentante
40 g de fraises séchées

Préchauffez le four à 150°C. Faites fondre légèrement le beurre. Ajoutez le sucre et fouettez jusqu'à ce que le mélange blanchisse, ajoutez ensuite les œufs entiers et mélangez, puis la farine et mélangez encore jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Ajoutez enfin les fraises séchées et mélangez une dernière fois. Versez la pâte dans un moule beurré. Mettez au four à 180°C et laissez cuire 45 minutes. Laissez refroidir quelques instants avant de démouler.

Soufflé aux poires

300 g de poires déshydratées mises à tremper dans de l'eau environ 1h
3 jaunes d'oeufs
2 cuillères à soupe de sucre
3 cuillères à soupe de panure
1 tasse de lait d'amande
3 blancs d'oeufs battus en neige

Égouttez les poires et réduisez-les en purée. Ajoutez-y les jaunes d'oeufs, le sucre, la panure, le lait d'amande, puis les blancs d'oeufs battus en neige, en les incorporant délicatement. Versez dans un moule beurré et laissez cuire 1 h à four chaud.

(Recette inspirée du site <http://deshydrateur.org/>)

Fruits séchés au chocolat

Faites fondre du chocolat. Trempez-y vos tranches de fruits séchés (pomme, poire, banane, pêche, mangue, fraise) puis faites sécher celles-ci sur une grille. Conservez au sec et au frais.

Mélange pour céréales

De petits morceaux de fruits séchés ajoutés à vos céréales donneront de l'énergie, du goût et de la couleur à votre petit déjeuner. Par facilité, pensez à les couper en morceau de la bonne taille avant le séchage. Ils seront plus faciles à utiliser. Exemples : pomme, banane, fraise, kiwi, prune, raisin, mangue, figue, ananas.

Les graines

► Les légumes secs

Trop souvent oubliés de notre alimentation, les légumes secs sont riches en glucides, fibres et protéines. Bonne source d'énergie, ils permettent de rééquilibrer des régimes pauvres en viande. Faciles à sécher, ils doivent être cueillis bien mûrs. A cultiver au jardin : lentilles vertes, rouges ou brunes, pois chiches, haricots blancs, rouges ou noir, à rame ou d'Espagne, pois, fèves ou doliques. Préparez-les en potée, en potage ou même en purée. Attention, certains d'entre eux doivent être mis à tremper dans l'eau quelques heures avant préparation.

► Les graines germées

Un excellent moyen d'avoir des légumes frais toute l'année. Cueillies à maturité et correctement conditionnées, vos graines "maison" sont une très bonne source de graines germées. Si vous avez un potager, c'est aussi un bon moyen d'utiliser les plantes oubliées et montées en graines, ou les graines de vos fruits et légumes. Exemples : carotte, choux, fenouil, navet, radis, poireau, oignon, ciboulette, ail, cresson, lin, roquette, moutarde, luzerne, onagre, betterave, amarante, quinoa, sarrasin, maïs,

orge, blé, seigle épeautre, lentille, pois chiche, tournesol, pourpier, courge. Attention, toutes les graines des plantes ne sont pas utilisables. Ne consommez pas les graines de plantes toxiques ou dont l'identification est douteuse. Certaines plantes comestibles produisent des graines qui ne se consomment pas, comme celles de tomates, d'aubergines ou de rhubarbe par exemple.

► Les graines pour les semis

Récolter les graines de nos plantes à fleurs ou potagères favorites est un moyen amusant et économique de s'assurer de les avoir chaque année dans notre jardin. Encore faut-il les conserver correctement afin de préserver leur pouvoir germinatif. Récoltez toujours les graines à pleine maturité, par temps sec. Pour celles dont les fruits éclatent, placez un sac en papier autour des tiges juste au début de l'éclatement. Ensuite, déposez-les sur des plateaux, sur des papiers ou linges absorbants. Ne surtout pas les chauffer. Pour les graines présentes dans des fruits charnus, comme les tomates, les poivrons ou les potirons : étalez-les sur des feuilles de

papiers absorbants. Dès que ceux-ci sont parfaitement secs, pliez-les de manière à enfermer les graines à l'intérieur et à les protéger. Pour faciliter leur identification, notez sur le papier le nom de la variété dont elles proviennent. Il vous suffit alors d'entreposer vos "feuilles de graines" dans des enveloppes ou boîtes hermétiques pour les protéger de l'humidité et éviter qu'elles ne germent avant l'heure. Au moment du semis, certaines graines fragiles ou minuscules (comme le persil par exemple) peuvent être mises à germer en déposant le papier absorbant sur de la terre humide, légèrement recouvert de terreau spécial semis et arrosé régulièrement. Les racines traversent facilement le papier qui va se dégrader sous l'effet de l'humidité. D'autres, comme la graine de potiron nécessite un trempage d'environ 1 nuit avant d'être semée.



Les plantes parfumées

► Infusions pour le bain

Outre leur parfum, de nombreuses plantes ont des propriétés médicinales dont les bienfaits s'ajoutent à ceux du bain. Toute une panoplie de senteurs transforme le temps du bain en une pause relaxante. Pour en profiter, rien de plus simple. Séchez vos herbes préférées, placez-les dans des pochettes en tissus ou des boules à thé que vous laisserez infuser 5 à 10 minutes dans l'eau chaude du bain. Des filtres à café fermés par une pince ou des bas en nylon noués font également l'affaire. Dans l'eau, les substances végétales vont gonfler. Pensez donc à ne pas les tasser dans leur contenant. Attention, vérifiez bien les propriétés des substances que vous utilisez. Certaines plantes peuvent avoir des effets indésirables, provoquant irritation ou photosensibilisation. La camomille, le tilleul et le coquelicot sont calmants et relaxants. Le romarin et la lavande apaisent les tensions. La rose et le souci nettoient et adoucissent la peau. La sauge et la lavande sont antiseptiques et tuent les bactéries responsables des mauvaises odeurs. La menthe, le thym rafraîchissent, le persil et l'ortie sont revigorants.



► Poudres odorantes pour le corps

Déjà utilisées par les Romains, les poudres pour le corps associent soins et plaisirs olfactifs.

Poudre pour le corps à la rose et à la sauge

Passez 20 g de feuilles de sauge et 50 g de pétales de rose bien secs au moulin électrique de manière à obtenir une poudre très fine. Mélangez-la à 50 g de poudre de riz ou de fécule de maïs et à 20 g de bicarbonate de soude. Appliquez à la houppette. Cette poudre associe les propriétés adoucissante et régénérante de la rose et désodorisante de la sauge et du bicarbonate.

► Oreillers parfumés

S'endormir dans le parfum des fleurs, c'est aussi profiter de leurs bienfaits. En effet, de nombreuses plantes sont utilisées en aromathérapie. Les cônes de houblon, par exemple, facilitent l'endormissement, le romarin et la lavande permettent de lutter contre la fatigue mentale ou l'anxiété. Pour préparer votre oreiller parfumé, réduisez vos plantes odorantes en poudre, en enlevant les éventuels morceaux de bois, de tiges ou épines. Enfermez cette poudre dans une fine pochette de gaze que vous glisserez entre le coussin et la taie.

► Sachets senteurs

Placés entre les piles de linge, suspendus dans les armoires, dans une toilette ou un corridor, de petits sachets odorants embaumeront l'atmosphère. Certaines plantes comme la lavande ou la tanaisie permettent en prime d'éloigner certains insectes comme les mites. Petit truc : les poudres de plantes antiseptiques comme la lavande ou la sauge sont idéales pour chasser les mauvaises odeurs dues aux bactéries. Essayez-les dans les chaussures, par exemple.

Les fleurs à bouquets

De jolis bouquets secs habillent la maison. Un beau moyen de faire entrer le jardin dans la maison et de conserver les souvenirs de l'été. Attention, ils sont sensibles à la lumière. Placez-les dans des coins sombres. Pour aviver leur couleur et éviter que certaines plantes ne s'effritent comme les inflorescences de massettes par exemple, vous pouvez les vaporiser de laque. Evitez cependant celles qui sont trop collantes, elles pourraient piéger la poussière. Des couronnes tressées suspendues par de jolis rubans décorent les murs. Pensez également aux cadres de fleurs séchées. Pour sécher vos fleurs, placez-les entre les pages de bottins de téléphone ou entre des journaux, et pressez en posant des poids dessus. Une belle réalisation maison: un plateau décoré d'une composition de fleurs et feuilles séchées recouverte d'un verre.

Comme les herbes aromatiques, il faut cueillir les fleurs par beau temps et après l'évaporation de la rosée du matin. Toutes les fleurs ne se cueillent pas au même stade de floraison. Certaines, comme les roses, se récoltent au début de leur éclosion, pour bien garder

leurs pétales. D'autres, comme les lavandes, juste au début de la pleine maturité pour profiter des parfums mais éviter qu'elles ne perdent trop facilement leurs pétales. De nombreuses plantes se cueillent en pleine maturité comme les tansies ou les immortelles voire à la fin de la floraison comme les hortensias. Enfin, pour certaines comme les monnaies du pape ou les pavots, c'est le fruit qui est décoratif.

► En bouquet à l'air libre

La solution la plus simple consiste à suspendre les fleurs tête en bas, dans un endroit sec, bien aéré et à l'obscurité pour conserver leurs couleurs. Afin de diminuer les risques de moisissures, enlevez les feuilles du bas des tiges. Le temps de séchage varie selon les conditions climatiques et les bouquets désirés. Au plus la fleur sèche mal, au plus il est intéressant qu'elle ne soit pas "coincée" dans un bouquet serré. Pour les plus difficiles, pensez à les attacher une par une sur une barre suspendue ou sur des portemanteaux. Les fleurs bleues, oranges, roses et rouge foncé sont celles qui conserveront le mieux leurs couleurs.

► La glycérine

Faire absorber de la glycérine à vos fleurs avant le séchage leur donnera plus de souplesse. Le principe est de remplacer la sève par la glycérine. Pour cela : faites tremper les tiges dans un mélange composé de 2/3 d'eau chaude et d'1/3 de glycérine. Le traitement peut prendre de 1 à plusieurs semaines. Il est particulièrement bien adapté aux branchages. Pour faciliter l'absorption du liquide, taillez les bases des tiges en biseau et en croix. Après absorption, faites-les sécher tête en bas.



Pour nos amis les animaux

► Mélange pour animaux domestiques

Si vous voulez gâter vos lapins ou cobayes domestiques avec des friandises végétales faites maison même en hiver, pensez à leur préparer de savoureux mélanges du jardin. D'autre part, de nombreux légumes sont bien meilleurs marchés dans le commerce lorsqu'ils sont abondants. Achetez-les à ce moment et séchez-les pour l'hiver. Enfin, de nombreuses feuilles d'arbustes sont comestibles. Récoltez-les lors de vos tailles d'été et séchez-les.

Pensez à récolter au fur et à mesure des petits fruits sauvages (cynorhodons, baies d'amélanchier et de sorbiers, mûres), des gousses de plantes montées en graine (moutarde, radis, roquette, onagre), des racines (panais, céleri rave, carottes, topinambour, pissenlit) et des feuilles (pissenlit, trèfle blanc, céleri branche, fraisier, framboisier, ronce, rosier, groseillier, plantain, chiendent, vesce et gesse).

► Une litière accueillante

Des herbes séchées aux propriétés désodorisantes, antiseptiques ou insectifuges constituent d'excellentes litières pour vos animaux préférés. La lavande, la sauge et la tanaisie chassent à la fois les odeurs et les insectes. Faites-en des coussins pour panier à chien ou à chat. Vous pouvez aussi mélanger des feuilles à la litière des cobayes, lapins, poules...

► Des boules pour oiseaux

Durant la bonne saison, conservez vos excédents de récolte de petits fruits, les semences extraites de légumes comme les courges, glanez graines, baies, fruits et céréales et faites-les sécher. Parmi les baies intéressantes : amélanchier, aubépine, berbérís, cassis, cornouiller sanguin, fusain, groseilles, houx, rosier, sorbier, sureau, viorne obier. Quelques graines : lin, millet, sarrasin, tournesol, vesce. Lorsque vous préparez vos boules nutritives, mélangez vos baies, graines ou morceaux de fruits à de la graisse fondue, type margarine végétale. Versez cette préparation dans des moules souples. Des fonds de bouteilles ou des pots de yaourt en plastique font aussi très bien l'affaire. Une fois refroidi, sortez le mélange de son moule et suspendez. Petite astuce : utilisez des pommes de pin munies d'une ficelle comme support et enduisez-les du mélange.



POUR ALLER PLUS LOIN

► Quelques sites...

www.fruits-seches.com

<http://www.cfaitmaison.com/culinaire/sechage.html>

► Quelques livres...

- Le séchage comme méthode de conservation - Roos Van Hoof - 2004
- Déshydrater les aliments - Catherine Moreau - Ed. Alternatives - 2011
- Délices déshydratés - Linda Louis - Ed. La Plage - 2012
- Je cuisine les fruits séchés - Amandine Geers et Olivier Degorce - Ed. Terre vivante - 2012
- Découvrez les fruits séchés - Lionel Clergeaud, Chantal Clergeaud - Ed. Les 3 Spirales - 2004
- Les légumes et fruits secs c'est trop bon - Catherine Madani - Ed. Minerva - 2009
- Graines germées - Valérie Cupillard, Philippe Barret, Myriam Gauthier-Moreau - 2005
- Fleurs séchées et bouquets secs - Monique Arnold - Ed. Dormonval - 1992
- Séchage des plantes médicinales à la ferme - Filière des plantes médicinales biologiques du Québec - 2008 (disponible sur le site <http://www.agrireseau.qc.ca/agriculturebiologique/>)





VILLE DE
NAMUR

Une initiative de l'Échevinat de l'Environnement et des Espaces verts

► **INFOS**

Service Eco-conseil : 0800/935.62

www.nature-Namur.be

► **ÉDITEUR RESPONSABLE**

Ville de et à 5000 Namur

► **ILLUSTRATIONS & GRAPHISME**

www.dominiquemertens.com

OCTOBRE 2012

Dépôt légal : 2012/11.349/1

