AGENCY FOR INTERNATIONAL DEVELOPMENT
WASHINGTON, D. C. 20523

BIBLIOGRAPHIC INPUT SHEET

FOR AID USE ONLY
Batch 71

AR00-0000-0000

1. SUBJECT CLASSIFICATION
A. PRIMARY: Food production and nutrition
B. SECONDARY: Home economics

2. TITLE AND SUBTITLE
Sechez vos fruits et legumes au soleil

3. AUTHOR(S)
Strow,Helen

4. DOCUMENT DATE: 1962

5. NUMBER OF PAGES: 36p.

6. ARC NUMBER: ARC

7. REFERENCE ORGANIZATION NAME AND ADDRESS
AID/AFR/RTAC

8. SUPPLEMENTARY NOTES (Sponsoring Organization, Publishers, Availability)
(In Collection: techniques am.,76)

9. ABSTRACT

10. CONTROL NUMBER
PN-AAE-717

11. PRICE OF DOCUMENT

12. DESCRIPTORS
Drying
Food storage
Fruits
Vegetables

13. PROJECT NUMBER

14. CONTRACT NUMBER
AID/AFR/RTAC

15. TYPE OF DOCUMENT

AID 590-1 (4-74)

TECHNIQUES AMÉRICAINES - 76

SÉCHEZ VOS FRUITS ET LÉGUMES AU SOLEIL

CENTRE RÉGIONAL D'ÉDITIONS TECHNIQUES (C.R.E.T.)
2, rue Saint-Florentin, PARIS, 1er

Traduction d'un ouvrage en langue anglaise intitulé
SUN DRY YOUR FRUITS AND VEGETABLES
A guide for home economists around the world
elaboré par
Helen STROW, Extension Educationist
avec l'assistance technique de
Dr Evelyn SPINDLER, Extension Nutritionist
publié par
United States Department of Agriculture
Federal Extension
Washington D.C.

La présente édition en langue française est publiée par le
REGIONAL TECHNICAL AIDS CENTER (RTAC)
dénommé
Centre Régional d'Editions techniques (CRET)
(PARIS - FRANCE)
qui relève du
Department of State
Agency for International Development
Washington D.C.

Pour tous renseignements au sujet des publications CRET
s'adresser à la

Mission Américaine de F.A.I.D.
Ambassade des Etats-Unis d'Amérique
(Capitale du pays d'où émane la demande)

SÉCHEZ VOS FRUITS ET LÉGUMES AU SOLEIL

VERS UNE MEILLEURE SANTE POUR LA FAMILLE

La dessication ou séchage des fruits et légumes qui peuvent se trouver en excédent pendant la belle saison permet de varier le menu familial en hiver lorsque les produits frais viennent à manquer. La dessication au soleil n'est pas difficile et elle ne nécessite qu'un petit outillage que vous n'aurez aucun mal à fabriquer de vos mains si vous ne le possédez déjà. C'est dire que le procédé n'est pas coûteux.

QU'EST-CE AU JUSTE QUE LA DESSICATION ?

La dessication ou séchage consiste 1) à priver une denrée de son eau, 2) à arrêter la décomposition — le processus chimique qui fait qu'un fruit mûrit, par exemple.

QUELS PRODUITS PEUT-ON SECHER ?

De nombreuses denrées sont déshydratées (ou séchées) de nos jours, dans diverses parties du monde. Certains produits qui, dans un pays sont considérés comme impropres au séchage, sont couramment séchés dans d'autres contrées. Aux États-Unis par exemple la tomate a été moins souvent sechee que dans certaines contrées du Moyen-Orient. Voici une liste des denrées qui sont le plus fréquemment sechées ; elle se divise en deux groupes : celles qui sont faciles à sécher et celles qui le sont moins.

FRUITS

TRES FACILES

POMMES
ABRICOTS
CERISES
NOIX DE COCO
DATTES
FIGUES
GOYAVES
BRUGNONS
POIRES
PRUNES
PRUNEAUX
PECHES

PLUS DIFFICILES

AVOCAT
MURES
BANANES
FRUIT DE PAIN
MURES DES HAIES
RONCES FRAMBOISES
MAMEY
RAISINS

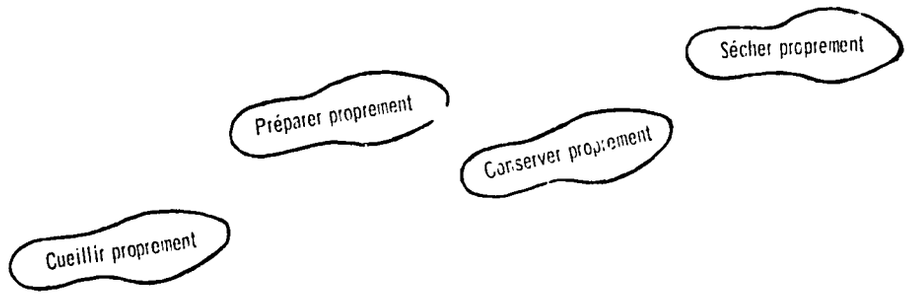
LEGUMES

HARICOTS en grains
HARICOTS nains
HARICOTS de Lima, Mongo, Pinta
HARICOTS d'échalas
HARICOTS rouges, noirs
HARICOTS de Soya
HARICOTS — séchés à l'état vert —
LENTILLES et Haricots Soya
POIVRONS du CHILI
Herbes (persil, branches de céleri, etc.)

ASPERGES
BETTERAVES
BROCOLIS
CAROTTES
CELERIS
VERDURES (Kintsay, Talinum, Kangkong, Collards, moutarde, fanes de navets, fanes de betteraves, feuilles de patate douce)
MANGE-TOUT
PETITS POIS
OKRA

POIS SUCRES (pois-chiches, pois sauvages, petits pois)
MAIS DOUX
PATATES DOUCES
RACINES DE MANIOC ou TAPIOCA
SOUPES MELANGEES
POIVRONS
PIMENTS
POTIRON
COURGES
TOMATES

PROPRETÉ ABSOLUE A CHAQUE ÉTAPE DU SÉCHAGE



Une propreté absolue est de la plus grande importance. Il faut donc suivre cette pratique de propreté à chaque étape du séchage. Les aliments peuvent être contaminés par la poussière et la boue, qui contiennent souvent de dangereuses bactéries. Les mouches ou autres insectes peuvent transporter de dangereux microbes sur leurs pattes. Certains de ces microbes provoquent une détérioration plus rapide des aliments. Voici quelques règles pour maintenir vos denrées en état de propreté pendant la cueillette, la préparation, le séchage et la conservation :

1. Mettre la cueillette dans des ustensiles propres.
2. Se laver les mains avant de toucher les produits.
3. Laver les denrées à l'eau claire, minutieusement.
4. Lors du séchage recouvrir les produits d'un tulle propre pour les protéger de la poussière et des insectes.
5. Laver souvent ce tulle, toujours à l'eau propre.
6. Placer les plateaux où sèchent les denrées, dans un endroit protégé de la poussière, des insectes et des mouches.
7. Ne jamais étaler les produits à sécher directement sur le sable ou sur le sol.
8. Ranger les produits dans des récipients à fermeture hermétique, dans lesquels ni la poussière ni les insectes ne peuvent pénétrer.
9. Nettoyer minutieusement les plateaux et les claies après emploi.

SURVEILLEZ LES CONDITIONS DE L'AIR

Pour réussir le séchage de vos fruits, voici trois conditions essentielles :

1. Sécheresse de l'air

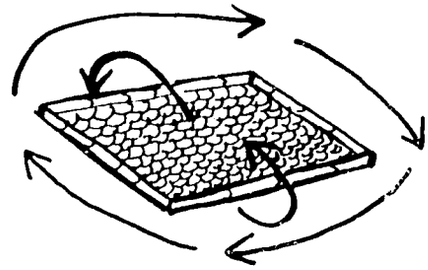
Si l'air n'est pas suffisamment sec, les denrées ne pourront perdre leur eau organique. S'il pleut tout le temps, il sera difficile de les sécher.

2. Air tiède ou chaud

Profiter des journées chaudes lorsque le soleil brille. Les denrées sécheront plus rapidement, ce qui est préférable.

3. Circulation de l'air

Il faut que l'air circule librement de toutes parts autour des produits en cours de séchage.



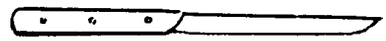
COMMENT SÉCHER LES FRUITS

MATERIEL

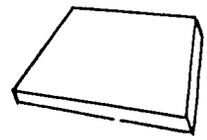
Pour le séchage de fruits, l'outillage est très simple. S'il est prêt à l'avance, on peut travailler rapidement, dès que les fruits sont cueillis. S'assurer que tous les ustensiles sont propres.

USTENSILES

1. Un couteau bien aiguisé, pour éplucher et couper les fruits (à lame d'acier inoxydable pour éviter la décoloration du fruit).

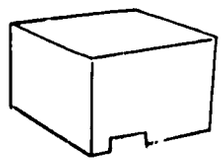


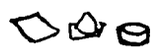
2 Une planchette de bois pour couper plus facilement.



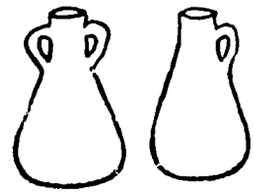
3. Une bassine, une cuvette ou une marmite dans laquelle les fruits seront lavés.

4. Matériel de sulfitation
   Une grande boite pour couvrir les plateaux.
   Un petit récipient pour le soufre.
   Le soufre.
   Quelques petits morceaux de papier.
   Des allumettes.

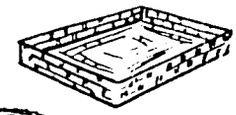




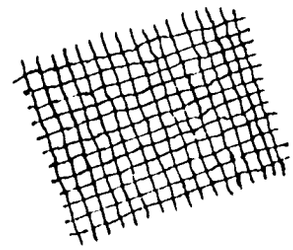
5. Beaucoup d'eau propre.



6. Plateaux ou claies sur lesquels on disposera les fruits à sécher. Ces plateaux seront parfaitement propres et secs. Voir plus loin comment on fait des plateaux.

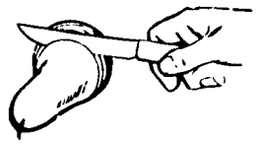


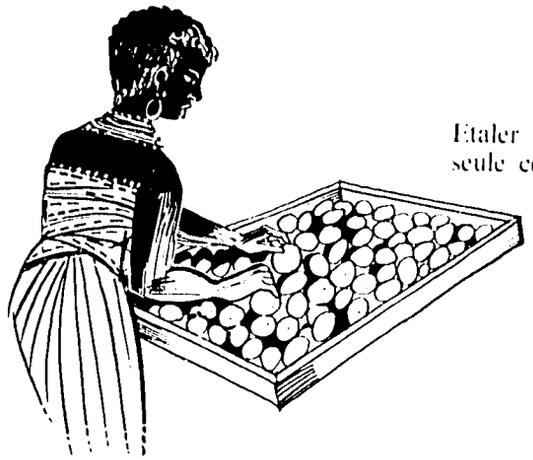
7. Morceaux de gaze, de mousseline ou de tulle propre.
   Un morceau par plateau ou claie.
   Chaque morceau sera de 5 cm plus large et 5 cm plus long que le plateau à recouvrir.



Les phases successives de la dessication des fruits

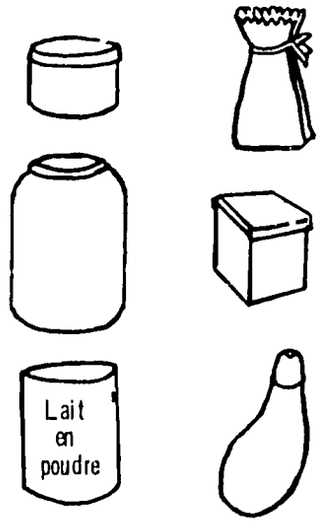
Phases	Comment - Pourquoi - Quand
1. Cueillette des fruits.	
	a. **Sélectionner des fruits de bonne qualité.** Choisir des fruits frais, fermes et sains. La cueillette se fera le matin, aussi tôt que possible. Des fruits suffisamment mûrs pour être mangés sont à point pour être séchés. b. **Manipuler avec soin.** Les fruits se talent facilement, il faut les manipuler avec soin.
2. Lavage des fruits.	
	Mettre les fruits dans une bassine. Verser de l'eau propre. Laver les fruits soigneusement. Retirer les fruits de l'eau. Après avoir vidé l'eau, recommencer l'opération au besoin.

Phases	Comment - Pourquoi - Quand
3. Eplucher ou dénoyauter les fruits.	Autant qu'il le faut.
4. Couper les fruits. 	Autant qu'il le faut. En tranches minces de préférence car les tranches épaisses ne sèchent que lentement.
5. Sulfitation des fruits. Grâce à la sulfitation, la plupart des fruits gagnent en qualité. Voir plus loin la liste des fruits qui doivent être traités au soufre. Voir plus loin les instructions concernant la sulfitation.	Pourquoi la sulfitation ? les fruits acquièrent une plus belle couleur et une meilleure saveur ; le temps de trempage avant la cuisson est réduit ; le soufre aide à conserver les vitamines, empêche les fruits de surir et les insectes de les attaquer.
6. Etaler les fruits sur des claies ou des plateaux propres et secs.	



Etaler régulièrement sur une seule couche d'épaisseur.

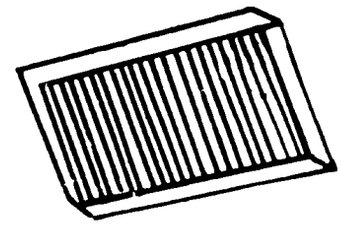
Phases	Comment - Pourquoi - Quand
7. Recouvrir d'une gaze propre, d'un morceau de tulle à moustiquaire ou d'un fin treillis de métal.	Pour protéger les aliments contre la poussière et les insectes. Attacher la gaze solidement pour qu'elle ne s'envole pas.
8 Pour sécher les fruits, mettre les plateaux au soleil.	a. Exposer en plein soleil. Pour ce faire, il faut mettre le plateau à plat ou en soulever un côté.
	b. L'air doit circuler librement sur les fruits et au-dessous. Il pourrait donc être nécessaire de poser le plateau sur des pavés ou des pierres.
	c. A l'abri de la poussière et de la saleté. d. Au-dessus du sol. e. Loin des animaux et des gens. f. A l'abri des orages et de la rosée. g. Et le rentrer en cas de pluie.
9. Retourner les fruits.	Deux ou trois fois par jour pour activer le séchage.
10. Continuer le séchage.	Pendant plusieurs jours jusqu'à ce que les fruits soient secs aux deux tiers.

Phases	Comment - Pourquoi - Quand
11. Vérifier le degré de dessication.	Presser une poignée de fruits. S'il n'y a aucune trace d'humidité sur la main, et que les fruits se détachent lorsque la main s'ouvre, ces fruits sont convenablement séchés. Les baies doivent faire un petit bruit de bille en roulant sur le plateau.
12. Surveiller le séchage.	Pour compléter le processus de séchage et prévenir la moisissure. Retirer les fruits du plateau et les mettre dans un grand récipient. Couvrir le récipient d'un treillis de métal ou d'un tulle à moustiquaire pour protéger les fruits contre les insectes et la poussière. Remuer les fruits 2 ou 3 fois par jour pendant 8 ou 10 jours.
13. Mettre les fruits séchés dans des contenants pour les conserver. 	Les contenants dans lesquels les fruits seront rangés doivent : a. être étanches à l'humidite, b. fermer hermétiquement pour mettre les fruits à l'abri des insectes et, c. à l'abri de la saleté. Quelques bons contenants : a. bocaux de grès, b. bocaux ou pots de terre ou de métal, c. calebasses, d. Sacs de papier, e. Sacs de tissu, f. bocaux de verre, g. boites de fer blanc avec des couvercles hermétiques. Les petits contenants sont préférables car les denrées risquent moins d'être contaminés par la moisissure ou les insectes.

Phases	Comment - Pourquoi - Quand
14. Sceller les contenants.	Pour les contenants dont les couvercles ne sont pas hermétiques, il faut : — après avoir mis le couvercle, l'entourer d'une bande de tissu (d'environ 2 cm 1/2 de large) qui aura été trempée dans de la parafine ou de la cire fondue et mise encore chaude à l'endroit où le couvercle rejoint le récipient. Cette bande de tissu doit boucher tout interstice entre le couvercle et le récipient.
15. Si les fruits secs ont été ensachés, mettre les sacs dans un grand récipient.	Ce récipient peut être un bocal, une cruche ou un pot. Lorsque le grand récipient a été rempli avec les petits sacs, le sceller hermétiquement.
16. Emmagasiner.	Dans un endroit sec, sombre et frais. Il sera bon de vérifier souvent les fruits pour voir s'ils restent secs.

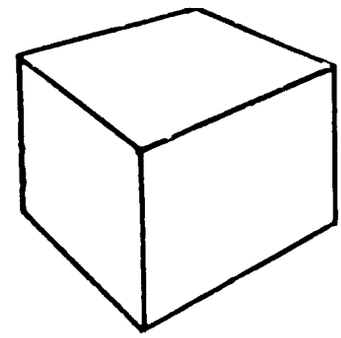
LA SULFITATION DES FRUITS

MATERIEL ET EQUIPEMENT REQUIS

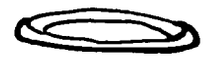


1. Les plateaux ou claies sur lesquels on étale les fruits pour les sécher ne doivent pas être en métal.

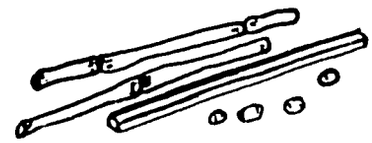
2. **Plateformes** — avec des pierres, des briques ou des blocs de bois, construire une plateforme de 15 à 20 cm de hauteur sur laquelle les plateaux seront empilés.



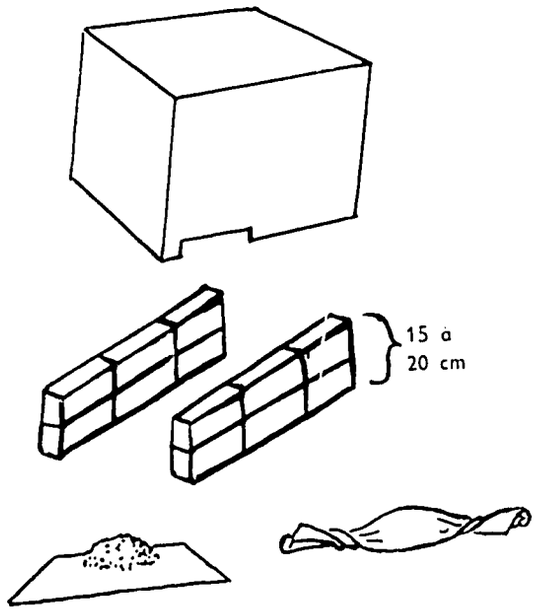
3. **Soufroir.**
   La boite en bois ou en carton qui vous servira de soufroir doit être suffisamment profonde pour couvrir la pile de plateaux et la plateforme. Elle doit être aussi suffisamment large pour couvrir aussi une petite soucoupe de soufre qui est placée à côté de la pile de plateaux.



4. **La soucoupe ou la boite de conserves** dans laquelle on brûlera le soufre doit être peu profonde et propre.
5. **Papier.** Une feuille de papier pour envelopper le soufre.
6. **Soufre :** une cuillerée à cafe par livre de fruits. Ne pas utiliser trop de soufre.
7. **Allumettes.**



8. **Espacement des claies :**
   Prendre des tasseaux de bois ou de bambou d'environ 4 cm d'épaisseur, aussi longs que la largeur des plateaux ou des claies. Il faut deux tasseaux par claie. On peut aussi utiliser des pierres à la place des baguettes - prendre 4 pierres par plateau.



DERNIERS PREPARATIFS

1. Faire une ouverture d'environ 3 cm × 15 cm au fond de la boîte pour la ventilation.

2. Construire une plateforme de briques ou de blocs ou de pierres sur laquelle les plateaux seront empilés.

3. Mettre le soufre dans un petit morceau de papier, entortiller sans trop serrer, ce qui permet d'enflammer le papier plus facilement.

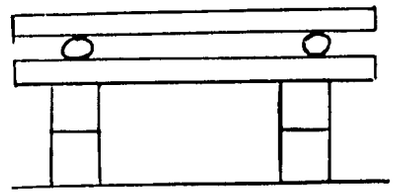
SULFITATION DES FRUITS EN PLEIN AIR

MARCHE A SUIVRE

1. Disposer une seule couche de fruits par plateau ou claie.

2. Empiler les claies les unes au-dessus des autres en laissant un espace d'environ 4 cm entre chaque claie. Utiliser des tasseaux de bois, des morceaux de bambou ou des pierres pour séparer les plateaux. Les vapeurs de soufre doivent circuler librement autour des fruits.

3. Placer la papillotte de papier contenant le soufre dans un petit récipient en métal ou en faïence.

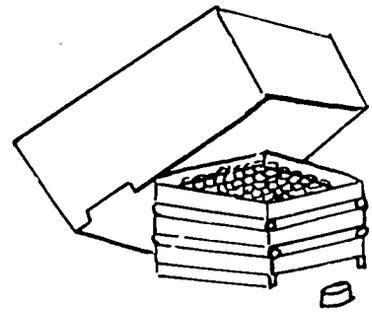


4. Placer le récipient contenant le soufre près de la pile de plateaux et enflammer la papillotte de papier contenant le soufre.

5. Couvrir vivement avec la boîte la pile de plateaux et le récipient contenant le soufre. Les plateaux doivent être entièrement recouverts par la boîte. Fermer l'ouverture de la boîte dès que le soufre est brûlé pour éviter les pertes de vapeur de soufre.

6. Pour chaque catégorie de fruits, voir le temps de sulfitation sur le tableau qui suit.

7. Retirer la boîte et mettre les plateaux à sécher.



GUIDE SUCCINCT POUR LA PRÉPARATION ET LA DESSICCATION AU SOLEIL DE QUELQUES FRUITS ET LÉGUMES

PRODUIT	Sélection et préparation	Traitement avant dessication		Critères de dessication
		Méthode	Temps en minutes	
FRUITS :				
Pommes	Eplucher et enlever le cœur. Couper en tranches ou en rondelles 1/4 cm d'épaisseur environ.	Sulfitation	60	Consistance d'une peau de gant ; les tranches coupées en deux ne doivent pas présenter d'humidité au milieu.
Poires	Eplucher, couper en deux dans le sens de la longueur, enlever le cœur, couper en morceaux ou en tranches de 1/4 cm d'épaisseur environ.	Sulfitation	(60 en tranches) (120 en quartiers)	Souple, élastique au toucher.
Gros fruits à noyaux	Eplucher et couper les pêches en tranches. Couper en deux et denoyauter les abricots, les brugnons, les grosses prunes et les pruneaux. Les fruits sèchent plus vite s'ils sont coupés en quartiers ou en tranches.	Sulfitation	(60 en tranches) (120 en quartiers)	Souple comme du cuir ; serrer une poignée de prunes dans la main, si les prunes sont bien séchées, elles se détacheront les unes des autres lorsque vous ouvrez la main.
Baies (sauf les fraises)	Cueillir ; retirer les fruits défectueux, laver.	A l'étuvée	1/2 à 1 m	Dur ; pas d'humidité visible si l'on écrase le fruit.
Cerises	Cueillir, retirer les fruits défectueux, laver, dénoyauter.	Pas d'autre traitement		Consistance du cuir, mais collant.

Figues	Si les figues sont petites ou si elles ont été partiellement séchées sur l'arbre, on les séchera en entier sans les blanchir. Sinon on coupera les fruits en deux.	A l'étuvée	20	Consistance du cuir : chair souple légèrement gluante.
Raisins	Seules les variétés sans pépin seront séchées. Cueillir, retirer les fruits défectueux.	pas d'autre traitement		Souple comme du cuir.
LEGUMES :				
Asperges	Ne cueillir que les tiges vertes et tendres seulement.	A l'étuvée	4 à 5	Fragile, de couleur vert-brun.
Haricots verts et mange-tout	Retirer les cosses défectueuses. Laver et enlever les fils des haricots verts. Retirer les fils des mange-tout, les couper dans le sens de la longueur pour hâter le séchage.	A l'étuvée	15 à 20	Friable.
Betteraves	Choisir de petites betteraves tendres et non fibreuses. Laver, parer les sommets en laissant les couronnes ; étuver pendant 30 à 45 minutes jusqu'à cuisson à creux. Laisser refroidir, enlever les racines et les couronnes, éplucher et couper en tranches d'env. 1 4 cm d'épaisseur.	Pas d'autre traitement		Souple et résistant.
Brocoli	Couper et éplucher les brocolis, comme ils seront servis. Laver, couper les tiges en quatre dans le sens de la longueur.	A l'étuvée	8 à 10	Friable.
Choux	Retirer les premières feuilles, couper en quatre, retirer le cœur. Couper en lanières épaisses d'environ 1 4 cm.	A l'étuvée	5 à 6 jusqu'à flétrissure	De résistant à friable.

PRODUIT	Sélection et préparation	Traitement avant dessication		Critères de dessication
		Méthode	Temps en minutes	
Poivron vert du Chili ou poivrons	Prendre les gousses à maturité, éplucher et couper, retirer les graines, laisser sécher.	Pas de traitement		Croustillant, friable, vert moyen.
Poivron rouge du Chili ou piments	Prendre les cosses mûres, rouge foncé. Retirer les fils et pendre au soleil.	Pas de traitement		Gousse rétrécie, flexible, rouge foncé.
Carottes, navets, rutabagas	Choisir les légumes croquants, tendres non filandreux. Laver, parer, éplucher finement, couper en tranches ou en lanières épaisses d'environ 1 4 de cm.	A l'étuvée	8 à 10	Souple et résistant.
Maïs en grain ou coupé	Choisir des maïs doux, tendres. Egrainer. Etuver 10 à 15 minutes — le lait doit être pris — ou découper l'épi en tronçons.	Pas d'autre traitement		Sec, friable.
Herbes pour l'assaisonnement ; céleri, persil	Laver.	Pas de traitement		Friable.
Oignons, ail	Retirer les couches décolorées, couper en tranches.	Pas de traitement		Friable, de couleur claire.
Petits pois	Prendre des petits pois jeunes et tendres d'une variété sucrée. Ecosser.	Etuver immédiatement	10	Dur, ridé, au coup de marteau se brise en éclats.

Pommes de terre	Eplucher, couper en lacet ou en lanières 1/4 cm d'épaisseur.	Rincer à l'eau froide, étuver	4 à 6	Friable.
Epinards ou autres légumes à feuilles	Prendre de jeunes feuilles tendres. Laver. Placer les feuilles à plat sur les plateaux. Couper les larges feuilles en croix dans plusieurs endroits pour faciliter le séchage.	A l'étuvée	4 ou jusqu'à complète flétrissure	Friables.
Courges, potirons	Laver, peler et couper en lanières d'une épaisseur d'environ 1/4 cm.	Etuver	6	De résistant à cassant.
Courges (Hubbard) Potirons jaunes	Couper en lanière d'env. 3 cm, éplucher l'écorce, gratter pour retirer fibres et graines. Couper les tranches épluchées en morceaux de 1/4 cm.	Etuver	jusqu'à ce qu'ils soient tendres	De résistant à friable.
Patates douces	Laver, peler, parer et couper en tranches d'un cm environ (on peut aussi étuver avant l'épluchage).	A l'étuvée		De résistant à cassant.
Tomates pour cuisson à la casserole	Choisir des tomates de belle couleur, les ébouillanter ou les étuver pour décoller la peau. Refroidir à l'eau froide. Eplucher, couper en morceaux pas plus gros que 2 cm. — Couper en deux les tomates de l'espèce dite « olive » ou dite « prune ».	Pas d'autre traitement	10 à 20	Souplesse du cuir.

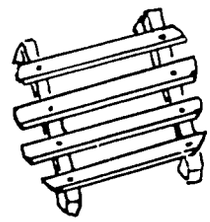
COMMENT SÉCHER LES LÉGUMES

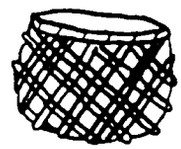
MATERIEL

Préparer le matériel nécessaire à la dessication avant la cueillette des légumes.

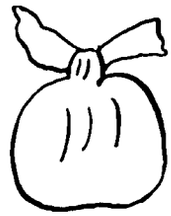
1. Un couteau (pour la plupart des légumes).
2. Une planche de bois pour couper.
3. Des cuvettes ou bassines pour laver les légumes.
4. De l'eau en quantité suffisante pour un lavage minutieux.
5. Une bassine ou un chaudron pour étuver les légumes.
6. Un couvercle qui s'ajuste sur la bassine ou le chaudron dans lequel les légumes seront étuvés.

7. Matériel pour étuver les légumes. Employer : égouttoir et panier ou sac de toile et baguette.

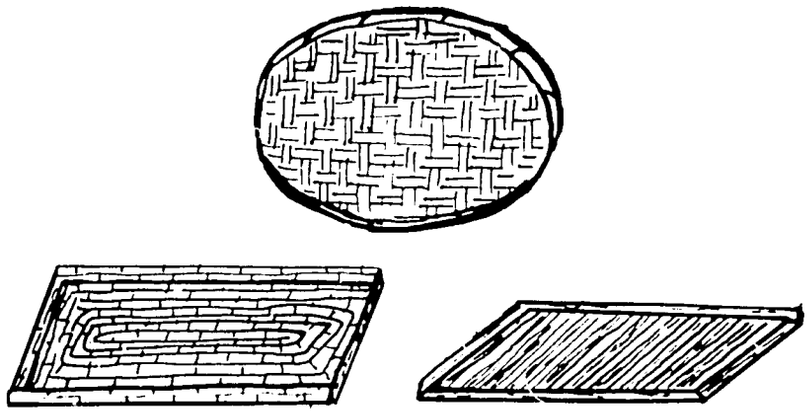




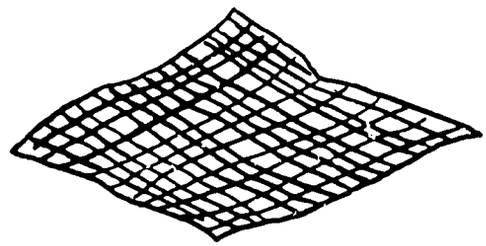
OU



8. Des claies, des plateaux, des nattes de paille ou de bambou, sur lesquels les légumes seront étalés pour secher.



9. Un morceau de gaze ou d'étamine pour chaque plateau ou natte (légèrement plus grand que le plateau ou la natte à recouvrir).



Marche à suivre pour la dessication des légumes

Phases	Comment - Pourquoi - Quand
1. Récolter les légumes.	Choisir des légumes sains, fermes et de bonne qualité. Rejeter les légumes « passés ». Cueillir tôt le matin ou tard dans la journée. Eviter tout délai entre la récolte et les opérations de séchage.
2. Laver les légumes.	Employer beaucoup d'eau pure. Mettre les légumes dans une bassine Verser de l'eau propre sur les légumes. Laver minutieusement. Brosser s'il le faut. Retirer les légumes de l'eau. Vider la bassine. Recommencer plusieurs fois au besoin.
3. Préparer les légumes.	Suivre les directives succinctes de la page 14 pour chaque légume, soit, selon le cas : — écosser. — décortiquer. — éplucher. — couper en tranches. Travailler rapidement.
4. Etuver la plupart des légumes. Pour le temps nécessaire voir page 14.	L'étuvage permet : a. de garder les vitamines. b. de garder les sels minéraux. c. de donner meilleur aspect aux légumes et d'en conserver la saveur. d. de réduire le temps nécessaire au trempage avant cuisson. Voir page 22 les directives pour l'étuvage.

Phases	Comment - Pourquoi - Quand
5. Etendre les légumes sur des plateaux ou nattes secs et propres.	Sur une seule couche d'épaisseur. Etaler régulièrement.
6. Couvrir d'une gaze, d'une étamine, d'un tulle pour moustiquaire ou d'un grillage très fin.	Pour protéger les légumes contre les insectes et la poussière. Attacher le tulle solidement pour qu'il ne s'envole pas.
7. Pour sécher les légumes, mettre les plateaux au soleil	a. directement en plein soleil ; b. dans un endroit où l'air circule librement ; c. à l'abri de la poussière et des insectes ; d. jamais à même le sol ; e. hors de portée des bêtes et des gens ; f. protégé des orages ou de la rosée. (Voir page 29).
8. Retourner les légumes.	Deux ou trois fois par jour pour activer le séchage.
9. Continuer le séchage.	Pendant plusieurs jours jusqu'à ce que les légumes soient aux deux tiers secs.
10. Contrôler le degré de dessication.	Presser une poignée de légumes dans la main.
11. Vérifier l'état des légumes.	Dans de grands récipients pendant 8 à 10 jours.
12. Les mettre en boîte pour les conserver.	Plusieurs petits récipients sont préférables à de grands récipients.
13. Sceller les récipients.	Afin que l'air et les insectes n'y pénètrent pas.
14. Si les aliments sont rangés dans de petits sacs, placer les sacs dans un grand contenant.	Scellez le grand contenant hermétiquement.
15. Emmagasiner.	Dans un endroit propre, sec, sombre et frais.

COMMENT ÉTUVER LES LÉGUMES

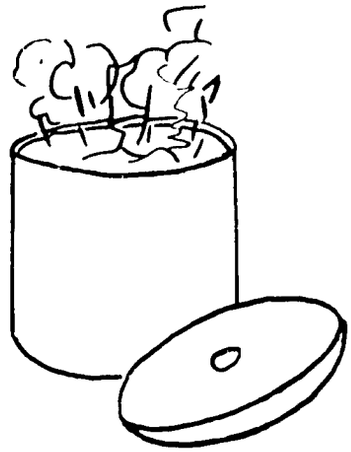
Pour étuver les légumes, il faut les suspendre au-dessus de la vapeur d'une eau qui bout à gros bouillons, de façon que cette vapeur atteigne rapidement toutes les parties des légumes sans que ceux-ci soient au contact de l'eau. Pour que la vapeur pénètre partout les légumes ne doivent pas être entassés ; laisser du jeu. Il faut étuver de petites quantités à la fois et s'assurer que la vapeur atteint bien tous les légumes pour éviter que certains ne soient trop cuits alors que d'autres restent crus.

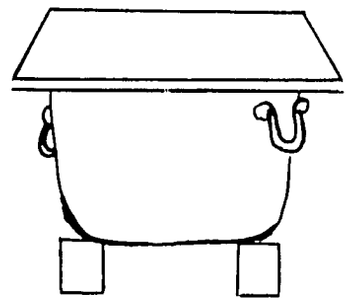
Deux méthodes d'étuvage ont été utilisées avec succès dans différents pays. Ces méthodes ainsi que le matériel utilisé pour chacune sont décrits ci-dessous :

Méthode I

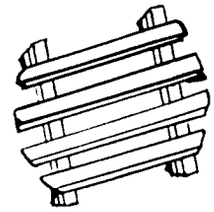
MATERIEL

1. UN récipient profond avec couvercle bien ajusté. (Une bassine ou un chaudron dans lesquels on prépare les plats familiaux, fera l'affaire). Si le couvercle ne ferme pas bien, le remplacer par une planche assez grande pour couvrir l'orifice et retenir la vapeur à l'intérieur du récipient. Sur cette planche mettre un poids pour la maintenir en place.





2. Un petit lattis est mis au fond du récipient pour tenir les légumes hors de l'eau bouillante à une hauteur de 3 cm 1/2 à 5 cm et construit de manière que l'eau puisse bouillir sans obstacle tout autour et à travers les claires-voies. Un treillage fait de lattes de bois est souvent utilisé de façon satisfaisante ou un treillage de bambou ou de roseaux.



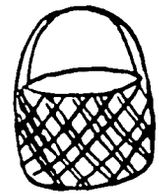
3. Un contenant grillagé pour suspendre les légumes au-dessus de la vapeur. Ce contenant devra :

a) s'adapter à l'intérieur du récipient contenant l'eau bouillante ;

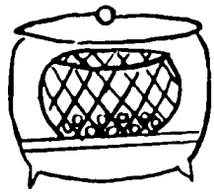
b) tenir les légumes sans que ceux-ci ne soient serrés ;

c) être à claire-voie afin que la vapeur atteigne toutes les parties des légumes.

Une passoire, un panier à salade ou un panier en roseaux pourraient faire l'affaire. On peut improviser et faire un panier en grillage ou en toile métallique. Pour tresser les paniers, l'on peut employer des roseaux ou des lianes. A défaut de ces objets, on peut mettre un second chaudron sur le lattis posé au fond du plus grand chaudron.



MARCHE A SUIVRE POUR L'ETUVAGE DES LEGUMES

Phases	Comment - Pourquoi - Quand
1. Mettre le lattis au fond du grand chaudron.	En guise de support pour le panier à étuvage.
2. Verser 2 cm 1/2 d'eau dans le grand chaudron et faire bouillir.	Mettre le couvercle pour hâter l'ebullition.
3. Mettre une couche des légumes préparés dans le panier.	
	Couche mince de 7 cm d'épaisseur au plus.

Phases	Comment - Pourquoi - Quand
4. Poser le panier sur le lattis au fond du grand chaudron.	Les légumes ne doivent pas toucher l'eau.
5. Placer le couvercle sur le chaudron.	Le couvercle doit fermer hermétiquement pour maintenir la vapeur à l'intérieur Mettre un poids sur le couvercle s'il le faut.
6. Pour le temps de cuisson, compter à partir du moment où le chaudron est rempli de vapeur. (Voir page 14 pour le temps d'étuvage).	Le temps minimum indiqué sur le tableau est recommandé, sauf si les légumes sont vieux : ont été cueillis depuis quelque temps ou ont poussé dans un climat très sec. Alors ils doivent cuire plus longtemps.
7. Vérifier le degré de cuisson.	Chaque morceau de légume doit être entièrement blanchi. Retirer un morceau du centre de l'évaporateur, le presser. Il doit être tendre mais pas complètement cuit.

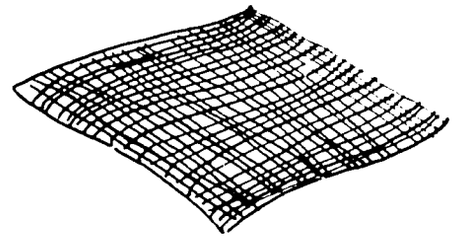
Méthode II

MATERIEL

1. Un contenant profond avec un couvercle bien ajusté.

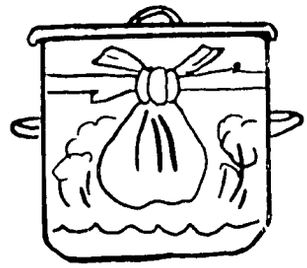
2. Un morceau d'étamine ou de tulle propre assez grand dans lequel les légumes peuvent être noués et suspendus dans le chaudron. La taille de ce morceau de tissu dépend de la

grandeur du chaudron. Il ne faut pas trop bourrer le sac pour que la vapeur puisse atteindre tous les légumes.



3. On accrochera le sac contenant les légumes sur un bâton, une tige de bambou, un morceau de bois, fixé en travers de l'ouverture du chaudron

MARCHE A SUIVRE POUR L'ETUVAGE DES LEGUMES

Phases	Comment - Pourquoi - Quand
1. Fixer le morceau de bois, le bâton ou la tige de bambou au sommet du chaudron.	Un peu plus bas que le rebord de l'orifice afin que le couvercle puisse être fermé hermétiquement.
2. Verser 2 1/2 cm d'eau dans le récipient et faire bouillir.	Mettre le couvercle pour hâter l'ebullition.
3. Mettre les légumes dans le morceau d'étamine propre.	Les légumes **ne doivent pas être tassés** dans le sac.
4. Nouer le morceau d'étamine pour en faire un sac. 	Nouer les deux coins opposés. Recommencer avec les deux autres coins en laissant : a. des pans assez longs pour être noués autour du bâton, placé en haut du chaudron. b. afin d'empêcher le fond du sac de toucher l'eau lorsque le sac est suspendu.

Phases	Comment - Pourquoi - Quand
5. Attacher solidement le sac sur le bâton.	Afin que le sac de légumes ne soit pas en contact avec l'eau.
6. Mettre le couvercle sur le récipient.	Le couvercle doit fermer hermétiquement le récipient pour maintenir la vapeur à l'intérieur.
7. Chronométrer la cuisson à partir du moment où le récipient est rempli de vapeur. Voir sur le tableau (page 14) le temps de cuisson pour chaque légume.	Le temps minimum indiqué sur le tableau est le meilleur, sauf si les légumes sont vieux, s'ils ont été récoltés depuis plus longtemps ou s'ils ont poussé dans un climat très sec. Dans ce cas, ils devront cuire plus longtemps.
8. Vérifier le degré de cuisson.	Retirer un morceau de légume du centre et le presser. Il doit être entièrement blanchi et tendre mais pas complètement cuit.

CLAIES DE SÉCHAGE

DIMENSION

Voici quelques idées et suggestions pour vous aider à choisir ou à faire vos claies.

1. Il faut que les claies soient de dimensions raisonnables pour pouvoir être facilement déplacées lorsqu'elles seront chargées de fruits.
2. En général, il est préférable d'employer quelques grandes claies plutôt que plusieurs petites.
3. Etudiez bien l'emplacement du séchage, choisissez-le assez spacieux, orienter les claies de manière que les produits soient bien exposés au soleil.
4. Faites usage de tout ce dont vous pouvez disposer en guise de plateaux. Il vaut mieux improviser que de perdre son temps et son argent pour confectionner des claies.
5. Les claies de même dimension s'empilent plus facilement, lorsqu'il faut les rentrer à la nuit tombante ou au moment de la pluie. Elles sont aussi plus faciles à ranger en hiver lorsqu'on n'en a plus besoin.
6. La dimension la plus pratique : 35 cm × 60 cm.

FORME

On peut utiliser également avec succès des claies rondes, carrées ou rectangulaires. Mais si elles ont toutes la même forme on les empile plus facilement et plus vite.

FOND DE LA CLAIE

Le fond doit être à claire-voie pour permettre le passage de l'air. Pour un séchage rapide, l'air doit atteindre toutes les parties du produit à sécher. Pour les plateaux de bois, il faut laisser un espace entre les lattes. Si le plateau est fait d'osier ou de roseaux, il faut faire un tressage à larges interstices.

REBORDS

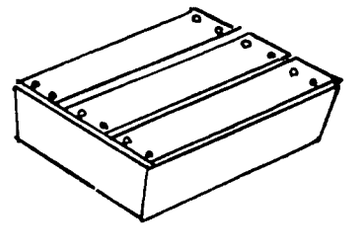
Les claies munies de rebords sont préférables parce que :

1° Les rebords retiennent les produits et les empêchent de tomber lorsque l'on transporte les claies chargées.
2° L'on peut facilement empiler les claies les unes sur les autres.
3° Les rebords empêchent les claies de reposer directement sur les produits lorsqu'elles sont empilées.
4° Les rebords servent de support pour tendre une gaze au-dessus des produits.

MATERIAUX POUR CONFECTIONNER LES CLAIES

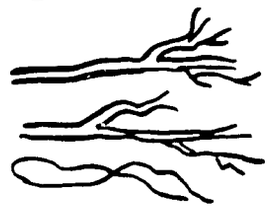
Les claies peuvent être faites de matériaux différents, en voici quelques-uns :

a. du bois de caisses ou de rebut pour faire un lattis :

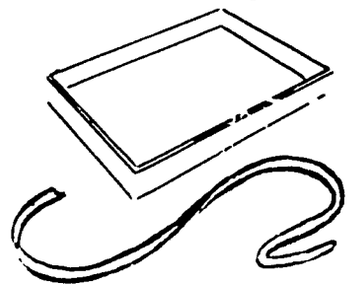


b. du bambou ou des roseaux :

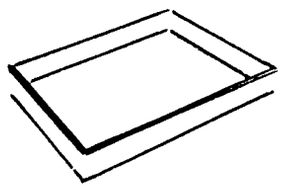
c. des branchettes d'arbres pour le cadre et des lianes tressées pour le fond :

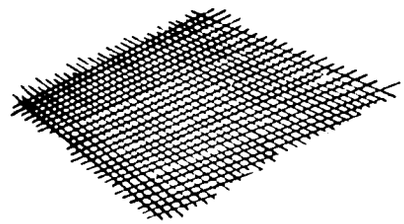


d. des cadres de bois avec fond de lanieres de cuir tressées :

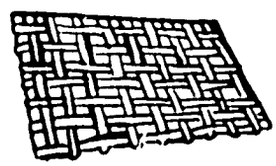


e. De la toile métallique clouée sur un cadre de bois.



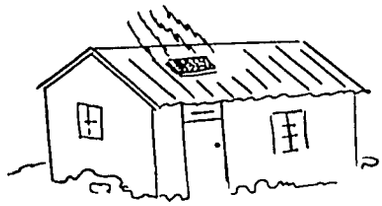


f. des lattes de paille ou d'herbe tressées et coupées aux dimensions voulues.

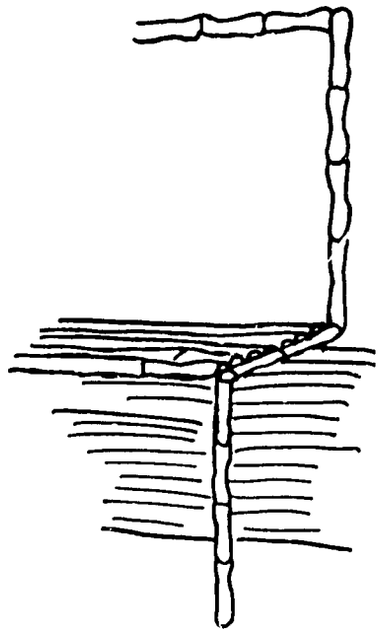


QUELQUES BONS ENDROITS POUR SÉCHER LES FRUITS ET LES LÉGUMES

1. Sur le toit de la maison.



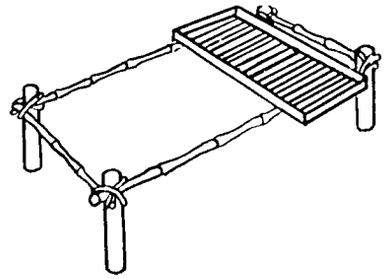
2. Sur une table improvisée contre le mur de la maison.



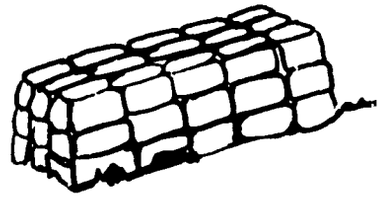
3. Sur une petite plateforme construite à quelque 50 cm ou 60 cm au-dessus du sol.

Par exemple :

a. une claie de bambou ou de bois :



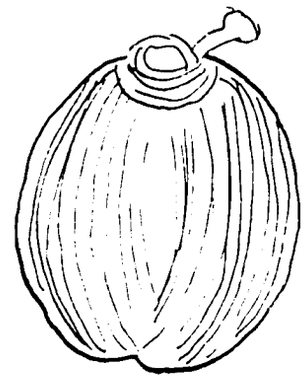
b. monticule de briques ou de pierres.



Quelques fruits et légumes spéciaux

LES NOIX DE COCO

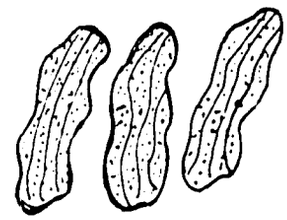
Retirer la chair et la couper en tranches minces. Poser ces tranches sur les plateaux. Couvrir les plateaux d'une mousseline propre ou d'un tulle, exposer au soleil jusqu'à complète dessiccation. Conserver dans des bocaux ou dans des boîtes hermétiquement bouchés. Ces tranches peuvent être utilisées pour faire des bonbons, des gâteaux ou des desserts.



On peut les utiliser comme hors-d'œuvre en les saupoudrant de sel.

LES CACAHUETES

Les cacahuètes ont une grande valeur nutritive et peuvent être inscrites au menu. Elles doivent être récoltées dès qu'elles sont mûres et étalées sur des claies pour sécher au soleil. Le beurre de cacahuètes qui peut être utilisé comme base de nombreux plats délicieux, est fait ainsi :

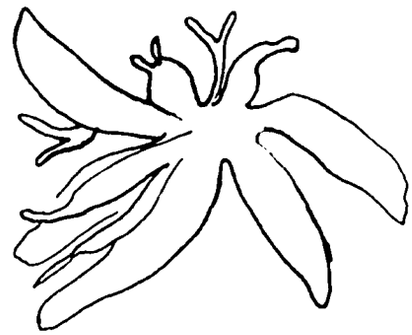


Recette du beurre de cacahuète

Environ 400 grammes de cacahuètes
1/2 cuillerée à café de sel
2 cuillerées à soupe de sucre.

— Faire griller les cacahuètes, retirer la peau. Écraser les cacahuètes ou les hacher autant de fois qu'il faudra pour obtenir une moulure fine et lisse, ajouter sel et sucre. Passer à la machine ou au mortier plusieurs fois jusqu'à ce que l'on obtienne une pâte très lisse. Mettre en pots stérilisés et boucher hermétiquement.

LE MANIOC :



Briser des souches de manioc en petits éclats. Sécher ces petits éclats, les couper en petits morceaux comparables à des graines de riz. Ce tapioca peut être mélangé au riz ou préparé dans bien des recettes nourrissantes et délicieuses. Pour augmenter la quantité d'un plat de riz, ajouter une part d'éclats de manioc ou tapioca à quatre parts de riz. Mélanger au riz lavé, faire cuire.

LES SOUPES AUX LEGUMES

Choisir des légumes de la saison. Les sécher séparément suivant les instructions données pour chaque légume, les mélanger ensuite en les assortissant selon leur saveur. Les mettre dans un récipient, ils serviront à faire des soupes juliennes, des soupes de poissons ou des ragoûts.

HERBES ET BOUQUETS GARNIS POUR RELEVER LES METS

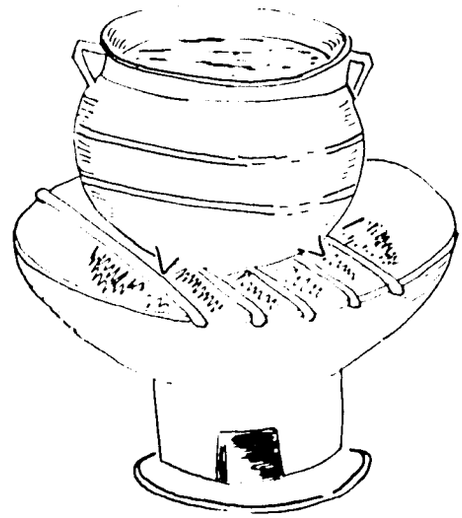
Ne pas blanchir les feuilles de persil, de menthe, de céleri, de sauge ou de fenouil bâtard avant la dessication. Prendre des plantes bien développées. Laver, sécher et accrocher dans un endroit aéré, ventilé et à l'ombre. Ces plantes, lorsqu'elles sont prêtes à la consommation sont sèches et cassantes. En les réduisant en miettes on réduit leur volume, on peut donc ensuite les ranger dans un espace restreint.

COMMENT PRÉPARER LES PRODUITS SECS POUR LA CONSOMMATION

Pour utiliser les fruits et les légumes secs, il faut les couvrir d'eau froide et les laisser tremper afin de leur restituer l'humidité retirée par la dessication. le temps de trempage est d'environ 1/2 heure à 2 heures. Mais un trempage de 2 h. à 6 heures augmentera la tendreté du fruit ou du légume.

Le produit sera couvert pendant le trempage. La quantité d'eau employée sera à peu près équivalente à celle que le produit peut absorber. Il est préférable d'ajouter de l'eau pendant le temps de trempage que d'en mettre trop au départ.

CUISSON



Le produit sera cuit dans l'eau de trempage, ainsi les sels minéraux dissous dans l'eau ne seront pas perdus. Faire bouillir les légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Si l'eau a été complètement absorbée pendant le trempage, en ajouter pour la cuisson.

Les légumes verts, les choux, les tomates, les soupes juliennes et les légumes en poudre sont cuits sans trempage. Les mettre dans une casserole, les recouvrir d'eau et les faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Lorsqu'il n'y a plus de légumes dans les jardins, on peut faire une excellente soupe ou de délicieux ragoûts en y ajoutant des légumes secs tels que des tomates, okras, poivrons, haricots verts et du maïs.

ASSAISONNEMENT

Les légumes secs perdent une partie de leur saveur. Pour en relever le goût on peut ajouter de l'ail, de l'oignon, du basilic ou d'autres herbes.

LES FRUITS

Il faut compter 1/4 de tasse de sucre pour une tasse de fruits secs, pommes, poires ou pêches. Il faut moins de sucre pour les fruits secs que pour les fruits frais, parce que l'amidon du fruit, au cours de la dessication, est transformé en sucre. Il faut toujours ajouter le sucre en fin de cuisson afin que le fruit absorbe l'eau nécessaire sans être gêné par le sucre. Quelques grains de sel augmentent la douceur du fruit. Un jus de fruit tel que celui du citron, de l'orange ou du pamplemousse versé sur les fruits secs au moment de les servir, augmentera leur saveur et les enrichira de la vitamine C.

TABLE DES MATIÈRES

Vers une meilleure santé pour la famille 1

Qu'est-ce au juste que la dessication ? 2

Quels produits peut-on sécher ? 2

Propreté absolue à chaque étape du séchage 3

Surveiller les conditions de l'air 4

Comment sécher les fruits :

Matériel 5

Les phases successives de la dessication des fruits 6

La sulfitation des fruits 11

Guide succinct pour la préparation et la dessication des fruits et légumes au soleil 14

Comment sécher les légumes :

Matériel 18

Marche à suivre pour la dessication des légumes 20

Comment étuver les légumes 22

Méthode n° I 22

Méthode n° II 24

Claies de séchage 27

Matériaux pour confectionner les claies 28

Quelques bons endroits pour sécher les fruits et légumes 29

Comment sécher certains fruits et certains légumes 30

Comment préparer les produits secs pour la consommation 32