

# Coleslaw déshydraté du randonneur



🍴 10 portions · ⌚ prep. 30m · 🕒 cuisson 16h

🥫 moutarde 🥤 sulfites

*Chou blanc mariné au vinaigre et épices, déshydraté pour le trail.*

*Se réhydrate en 30 minutes en ajoutant de l'eau.*

États-Unis

## INGRÉDIENTS

|  |           |
|--|-----------|
| <input type="checkbox"/> sel non iodé        | 1 càs     |
| <input type="checkbox"/> eau                 | 1 tasse   |
| <input type="checkbox"/> chou blanc          | 1/2 tête  |
| <i>lavé et finement râpé</i>                 |           |
| <input type="checkbox"/> branche de céleri   | 1         |
| <i>râpée</i>                                 |           |
| <input type="checkbox"/> carotte             | 1         |
| <i>râpée</i>                                 |           |
| <input type="checkbox"/> poivron vert        | 1/2       |
| <i>râpé</i>                                  |           |
| <input type="checkbox"/> vinaigre            | 3/4 tasse |
| <input type="checkbox"/> graines de moutarde | 1 càs     |
| <input type="checkbox"/> graines de céleri   | 1/2 càs   |
| <input type="checkbox"/> sucre               | 1 tasse   |
| <input type="checkbox"/> eau                 | 80 ml     |

## PRÉPARATION

*Donne 10 à 12 portions d'accompagnement.  
Séchage : 24-36h avec un vieux déshydrateur,  
environ 15h avec un modèle récent à 55°C.*

### — Préparation à la maison —

1. Dissoudre le *sel non iodé* dans l'*eau* dans un grand récipient. Faire tremper le *chou blanc* dans l'*eau salée* 60 minutes. Ajouter la *branche de céleri*, la *carotte* et le *poivron vert*. Laisser tremper encore 20 minutes, puis égoutter et rincer soigneusement.
2. Porter à ébullition dans une *casserole* le *vinaigre*, les *graines de moutarde*, les *graines de céleri* et le *sucre* en remuant jusqu'à dissolution. Verser sur les légumes égouttés. Couvrir et laisser mariner 24 heures avant de déshydrater.
3. Étaler finement sur les plateaux du *déshydrateur* et sécher 15 heures jusqu'à ce que les légumes soient craquants. Répartir en portions de 0.33 tasse dans des sacs hermétiques.

### — Utilisation sur le trail —

4. Ajouter *eau* par portion et laisser réhydrater 30 minutes.

dehydrated