

Salade carotte-ananas déshydratée



🍴 6 portions · ⌚ prep. 20m · 🕒 cuisson 16h

Carottes et ananas marinés au jus de citron et sucre, déshydratés pour le trail. L'ananas apporte une touche acidulée bienvenue.

États-Unis

INGRÉDIENTS

- zeste de citron **1 gros citron**
râpé
- sucre **1 tasse**
- jus de citron **1/2 tasse**
- carottes **4**
grandes, pelées et râpées
- ananas en conserve **225 g**
écrasé, égoutté
- amandes effilées grillées **1 càs**
- eau **80 ml**

PRÉPARATION

Donne 6 portions d'accompagnement. Séchage environ 15h à 55°C. Conditionner les amandes séparément pour éviter qu'elles ramollissent.

— Préparation à la maison —

1. Dans une *casserole*, mélanger le *zeste de citron*, le *sucre* et le *jus de citron*. Laisser frémir doucement jusqu'à dissolution du sucre.
2. Dans un récipient, mélanger les *carottes* et l'*ananas en conserve*. Verser le sirop de citron, couvrir et laisser mariner 24 heures.
3. Étaler finement sur les plateaux du *déshydrateur* et sécher 15 heures. Répartir en portions de 0.33 tasse dans des sacs hermétiques. Conditionner les *amandes effilées grillées* séparément.

— Utilisation sur le trail —

4. Ajouter *eau* par portion et laisser réhydrater 30 minutes. Ajouter les amandes au moment de servir.

dehydrated