

Salade courgette-pomme déshydratée



🍷 4 portions · ⌚ prep. 15m · 🍳 cuisson 16h

Courgette et pomme râpées marinées au jus de citron et gingembre, déshydratées pour le trail. Fraîche et légère.

États-Unis

INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> jus de citron	1/4 tasse
<input type="checkbox"/> gingembre frais <i>haché finement</i>	1 càs
<input type="checkbox"/> sucre	2 càs
<input type="checkbox"/> courgette <i>grande</i>	1
<input type="checkbox"/> pomme <i>grande, épépinée</i>	1
<input type="checkbox"/> eau	80 ml

PRÉPARATION

Donne 4 portions d'accompagnement. Mettre les pommes râpées dans le citron immédiatement pour éviter l'oxydation.

– Préparation à la maison –

1. Dans un récipient, mélanger le *jus de citron*, le *gingembre frais* et le *sucre* jusqu'à dissolution.
2. Râper la *courgette* et la *pomme*. Verser immédiatement le mélange citron-gingembre sur les légumes, 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.

– Utilisation sur le trail –

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

dehydrated