

Salade de chou marinée déshydratée Carter Notch



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

🌱 moutarde 🧂 sulfites

Salade de chou mariné au vinaigre et épices, déshydratée pour le trail.

États-Unis

INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> jus de citron	1/2 tasse
<input type="checkbox"/> vinaigre	1 tasse
<input type="checkbox"/> sucre	1 1/2 tasses
<input type="checkbox"/> sel	1 càc
<input type="checkbox"/> graine de moutarde moulue	1 càc
<input type="checkbox"/> graine de céleri	1 càc
<input type="checkbox"/> mélange de légumes pour coleslaw frais	450 g
<input type="checkbox"/> carotte râpée	1
<input type="checkbox"/> oignon doux haché	1 tasse
<input type="checkbox"/> poivron vert haché	1/2 tasse
<input type="checkbox"/> eau	160 ml

PRÉPARATION

Poids total : environ 200g. Poids par portion : environ 55g. Séchage : 15h au déshydrateur à 60°C.

— Préparation à la maison —

1. Faire chauffer le jus de citron, le vinaigre, le sucre, le sel, la graine de moutarde moulue et la graine de céleri dans une casserole en remuant pour dissoudre le sucre. Retirer du feu dès ébullition.
2. Dans un grand sac hermétique ou un bol, mélanger le mélange de légumes pour coleslaw, la carotte, l'oignon doux et le poivron vert. Verser le sirop chaud par-dessus. Réfrigérer au moins 8 heures en mélangeant une fois pendant ce temps.
3. Égoutter, étaler finement sur des plateaux de déshydrateur recouverts de papier sulfurisé. Sécher 15 heures en brisant les agglomérats à mi-séchage. Répartir en 4 portions dans des sacs hermétiques.

Variante : ajouter @?graines de carvi{0.25% càc} et/ou @?raifort préparé{0.5% càc} pour plus de caractère.

— Utilisation sur le trail —

4. Ajouter eau dans le sac et laisser réhydrater 30 minutes.

Ajouter un sachet de vinaigre (type restauration rapide) pour plus de piquant.

dehydrated