

ROULEAUX DE FRUITS DÉSHYDRATÉS



MUSÉE DE L'AGRICULTURE ET DE
L'ALIMENTATION DU CANADA – CANADA
AGRICULTURE AND FOOD MUSEUM

Emplacement du programme : En ligne

Voir tous les programmes au [Musée de l'agriculture et de l'alimentation du Canada](#)

Ces collations sont simples à préparer, bonnes pour la santé et regorgent de saveur. On peut utiliser n'importe quel fruit, les variations sont illimitées.

Ingrédients

- 3 tasses (750 ml) de fruits au choix, frais ou congelés, coupés en morceaux
- Suggestions de fruits : pêches, mangues, bananes, fraises, framboises, bleuets ou une-
- combinaison de fruits
- 1 c. à table (15 ml) de miel (facultatif)

Préparation

1. Cette recette peut être préparée à l'aide d'un déshydrateur ou au four. Préchauffer le four à 170 °F (76 °C) ou régler le déshydrateur à 165 °F (73 °C).
2. Commencer par laver les fruits (si on utilise des fruits frais). Ne pas les peler.
3. Placer les fruits et le miel dans un mélangeur et réduire en purée à intensité élevée jusqu'à ce que le tout soit bien lisse. Donne environ deux tasses de purée de fruits.
4. Verser le mélange sur une plaque de cuisson recouverte d'une feuille de silicone (on peut aussi utiliser du papier parchemin). Si on utilise un déshydrateur, verser le mélange sur le

ROULEAUX DE FRUITS DÉSHYDRATÉS | 2

plateau du déshydrateur.

5. Étendre le mélange uniformément sur le plateau à l'aide d'une spatule.
6. Si on utilise un déshydrateur, le régler pour qu'il fonctionne pendant six à huit heures. Si on utilise le four, la durée peut varier, mais est semblable au déshydrateur et prend de six à huit heures avant que la pâte de fruits fige. Il est important de vérifier périodiquement le degré de déshydratation.
7. Lorsque la pâte de fruits est prête, elle ne devrait pas être très collante.
8. Sortir la pâte de fruits du four ou du déshydrateur et laisser refroidir pendant quelques minutes.-
9. Retirer la pâte de fruits déshydratée (c'est la partie amusante!) du plateau et la placer sur une planche à découper.
10. À l'aide de ciseaux de cuisine, couper la pâte de fruits déshydratée en lanières ou en carrés. Si on choisit de faire des lanières, on peut en faire des rouleaux amusants à manger.
11. Placer dans un contenant hermétique. Les rouleaux de pâte de fruits déshydratés se conservent sur le comptoir pendant une semaine ou jusqu'à un mois au réfrigérateur.

Remarques :

- Pour obtenir une texture plus lisse lorsqu'on fait une pâte de fruits aux petits fruits, passer le mélange dans une passoire fine pour éliminer les graines avant d'étendre le mélange sur la plaque de cuisson.
- La température des fours peut varier, il faut donc surveiller de près la pâte de fruits qui déshydrate. Elle deviendra cassante et craquera si elle est trop déshydratée. Elle sera toutefois quand même bonne à manger!

Portions : Un plateau donne environ 10 rouleaux de pâte de fruits déshydratés.