

# Légumes marinés séchés au four

TECHNIQUES · DLC ALLONGÉE · GARNITURES FROIDES

Les protéines végétales durent plus longtemps que les viandes. Retirer l'eau des légumes en filaments permet d'aligner leur DLC sur celle de la protéine et d'allonger la durée de vie du produit final.

**LÉGUMES****Carotte, betterave,  
courgette, poivron****TEMPÉRATURE****80°C****DURÉE FOUR****20-30 min****DLC****5-7 jours au froid****PRÉPARATION**

- 1 Tailler les légumes en filaments fins — julienne au couteau, spiralizer ou mandoline.
- 2 Mélanger avec huile de sésame (ou huile neutre), gingembre frais râpé, sel fin.
- 3 Laisser infuser 15-30 min — les légumes s'imprègnent des arômes.
- 4 Étaler en couche fine et régulière sur une plaque chemisée de papier sulfurisé.
- 5 Four à 80°C, 20-30 min — objectif : retirer l'excédent d'eau sans déshydrater complètement. Les légumes doivent rester souples et légèrement brillants.
- 6 Refroidir complètement à l'air libre. Conserver en bac hermétique au froid.

**Polyvalence :** Cette technique s'applique à tout légume à fort taux d'humidité utilisé en garniture froide : courgette, poivron, betterave crue, radis. Adaptée à l'assaisonnement asiatique (sésame-gingembre), méditerranéen (huile d'olive-herbes) ou neutre (sel-huile).