

Bœuf Stroganoff déshydraté

- **Ingrédients (par pot de 500 ml / 1 pinte)**
(base déshydratée) :
- **Bœuf** : Cuire le bœuf haché en évitant le gras. Éponger le plus possible. Déshydrater à 65°C (145°F) pendant 6-12 heures jusqu'à ce qu'il soit très sec.
- **Protéines** : 1/2 tasse de bœuf haché cuit et déshydraté (ou protéine végétale texturée - PVT).
- **Champignons** : 1/4 tasse de champignons déshydratés.
- 1 à 2 tasses de pommes de terre en dés ou tranches (préalablement blanchies et déshydratées).
- o 2 c. à soupe de poudre de crème de champignon ou de lait en poudre.
- o 1 c. à soupe de fécule de maïs (pour épaissir).
- o 1 c. à thé de poudre de bouillon de bœuf.
- o 1 c. à thé de poudre de crème sure (sour cream powder) - *Crucial pour le goût stroganoff.*
- o 1 c. à thé de flocons d'oignon séchés.
- o 1/2 c. à thé d'ail en poudre.
- o 1/2 c. à thé de paprika.
- o Sel et poivre au goût.

Instructions

1. Préparation et Déshydratation (À la maison)

- **Champignons/Oignons** : Déshydrater séparément s'ils ne le sont pas déjà.

2. Assemblage en pots Mason

- Dans un pot Mason stérilisé, superposer les ingrédients déshydratés (pommes de terre, bœuf, champignons) et ajouter les poudres de sauce sur le dessus ou mélangées.
- **Optionnel (Pour une longue conservation) :** Ajouter un absorbeur d'oxygène avant de sceller le pot avec un couvercle Mason et un scelleur sous vide.

Backpacking Chef +4

3. Préparation sur le sentier (Réhydratation)

- Verser le contenu du pot dans une casserole.
- Ajouter environ 1.5 à 2 tasses d'eau bouillante (ajuster selon la consistance désirée).
- Couvrir et laisser mijoter 10-15 minutes ou laisser reposer dans une "cozy" (isolant) pendant 20 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
- Bien remuer avant de servir.

Astuces

- **Protéine :** Pour une meilleure réhydratation, le bœuf haché est plus rapide que les morceaux.
- **Sauce :** L'utilisation de crème sure en poudre est essentielle pour retrouver le goût crémeux sans avoir besoin de réfrigération.
- **Variante :** Vous pouvez remplacer les pommes de terre par des nouilles aux œufs déshydratées.