



# CUISEURS SOLAIRES

Comment utiliser et cuisiner.



ASSOCIATION ASTUCES MAISON

## POURQUOI CUISINER SOLAIRE ?

### Les cuiseurs solaires permettent de gagner du temps et de l'argent

- ☀ La lumière du soleil est gratuite. La cuisson solaire permet de conserver une énergie précieuse pour le soir et les jours de mauvais temps.
- ☀ Les plats cuisent pendant que vous vous occupez d'autre chose, sans qu'il soit nécessaire d'y prêter attention.
- ☀ Les casseroles sont faciles à nettoyer, la nourriture n'accroche pas.
- ☀ Un cuiseur solaire est facile à construire à partir de matériaux divers et peu coûteux.

### Les cuiseurs solaires sont sûrs, pratiques et sains

- ☀ Ils ne causent aucun risque d'incendie.
  - ☀ Ils ne dégagent aucune fumée lors de la cuisson, cela réduit ainsi les cas de maladies des yeux ou les problèmes pulmonaires. Les personnes allergiques à la fumée peuvent désormais profiter d'un barbecue solaire sans fumée !
  - ☀ La plupart des cuiseurs solaires cuisent à des températures comprises entre 82°C et 121°C, idéales pour préserver les nutriments, la saveur et le goût des aliments et éviter qu'ils ne brûlent. La cuisson au bois ou au gaz, au contraire, dépasse les 260°C.
  - ☀ Vous pouvez faire cuire, bouillir, frire (légèrement) les aliments dans leur propre jus sans ajouter d'eau.
  - ☀ La pasteurisation de l'eau est aussi possible grâce au cuiseur solaire. C'est une technique que chacun devrait connaître en cas d'urgence.
  - ☀ Quand vous cuisinez solaire, votre cuisine reste fraîche et aérée alors que dehors le temps est chaud et ensoleillé.
- Le Cuiseur se plie pour être rangé ou transporté facilement.



## Sommaire :

1. Les différents types de cuiseurs solaires
2. Le fonctionnement des cuiseurs solaires
3. Le Mode d'emploi de votre cuiseur
4. Recettes Solaires



### Qu'est ce que la cuisson solaire ?

La cuisson solaire vous permet de cuire les aliments grâce à l'énergie du soleil.

### Est-ce réellement possible ?

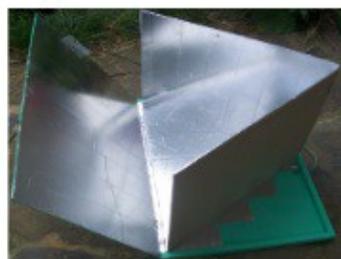
Oui, et cette brochure va vous montrer comment. Elle vous guidera à travers l'explication d'utilisation d'un cuiseur solaire simple, et des recettes.

Suivant l'endroit où vous vivez et comment vous cuisinez, le cuiseur solaire peut vous faire gagner du temps, de l'argent et de l'énergie. Et c'est sans risque pour l'environnement. Tous les aliments peuvent être préparés cuisinés dans les différents modèles de cuiseur solaire.

### La cuisson est plus lente, différente, mais les différences sont positives.

La cuisson lente préserve le goût, les nutriments, et rend les viandes plus tendres. Des études récentes révèlent que les plats cuits à des températures modérées sont plus sains. Quand vous cuisinez solaire, ajoutez approximativement une heure à la durée habituelle de cuisson.

**Il n'est pas besoin de s'inquiéter du plat ...  
La cuisson solaire demande deux minutes :  
une pour mettre la nourriture  
dans un plat, et une autre pour l'en retirer !**

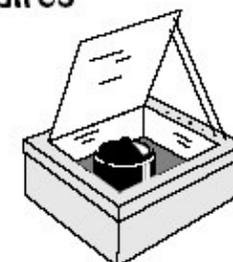


Les cuiseurs solaires complètent les méthodes de cuisson traditionnelles, qui sont utilisées par mauvais temps ou une fois la nuit tombée.

## 1. Les différents types de cuiseurs solaires

### Cuiseurs boîte

Les cuiseurs boîte sont les plus utilisés par les ménages. Plusieurs centaines de milliers de maisons en Inde en sont équipées.



### Cuiseurs à concentrateur incurvé

Souvent appelés cuiseurs paraboliques, ils atteignent rapidement de très hautes températures mais nécessitent un ajustement plus fréquent et des précautions plus nombreuses concernant la sécurité. Cependant, plusieurs centaines de milliers de foyers en Chine occidentale les utilisent.



### Cuiseurs combinant les deux systèmes

Il s'agit des cuiseurs à panneaux. Ils combinent des éléments du cuiseur boîte et du cuiseur parabolique.



*Comparé au cuiseur parabolique :*

- le cuiseur à panneaux n'a pas besoin d'être ajusté pendant la cuisson et ne requiert donc aucune attention particulière
- les températures sont plus régulières
- les surfaces réfléchissantes sont sans danger pour vos yeux

*Comparé à un cuiseur boîte :*

- le cuiseur à panneaux n'est équipé ni de vitre ni de système d'isolation particulier, il est donc plus facile à construire
- Il ne peut cuire qu'un seul plat à la fois mais plusieurs cuiseurs à panneaux coûtent moins chers qu'un seul cuiseur boîte

*Comparé aux deux :*

- le cuiseur à panneaux est plus facile et moins cher à construire
- il se plie facilement pour le ranger ou le transporter
- il nécessite l'achat de 10 sacs en plastique résistants à la chaleur, par an.

## 2. Le fonctionnement des cuiseurs solaires

Seule énergie utilisée : la lumière du soleil



La lumière du soleil est utilisée comme énergie de cuisson. Pour fonctionner, le cuiseur solaire a besoin d'être placé à l'extérieur, dans un endroit ensoleillé et protégé des vents violents.

Le cuiseur solaire ne fonctionne pas la nuit ou les jours trop nuageux ou venteux.

### Conversion du rayonnement solaire en chaleur

Les surfaces foncées absorbent mieux la lumière du soleil que les surfaces claires. C'est pourquoi les aliments cuisent mieux dans des récipients en métal foncé, peu profonds, fermés par des couvercles adaptés afin de maintenir la chaleur et l'humidité.



### Rétention de la chaleur

Le plat doit être entouré d'un « attrape-chaleur » transparent, laissant passer les rayons du soleil. Pour les cuiseurs à panneaux, il s'agit d'un sac en plastique transparent résistant à la chaleur ou à défaut d'une large cuvette en verre retournée.



### Capture des rayons solaires extérieurs

Une ou plusieurs surfaces brillantes permettent de réfléchir les rayons du soleil sur le plat, en accroissant leur chaleur.

### Que puis-je cuisiner ?

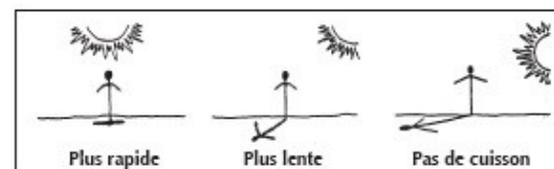
Vous pouvez utiliser votre cuiseur solaire pour cuire des légumes, des fruits, des viandes, des céréales, et toutes sortes d'autres aliments. Les cuiseurs solaires simples ne peuvent pas frire ou cuire certains pains, car cela nécessite de trop hautes températures.

### Ai-je besoin d'ajouter de l'eau aux aliments ?

Les légumes, fruits et viandes cuisent parfaitement sans eau, ce qui est bénéfique puisque l'eau a tendance à ralentir la cuisson et à chasser les nutriments.

Il convient de cuire les céréales et féculents dans la quantité d'eau utilisée habituellement. Néanmoins, si la texture est trop sèche ou trop humide il faudra ajuster la quantité d'eau lors de la prochaine cuisson.

### A quel moment de l'année puis-je cuisiner ?



En général, vous pouvez utiliser le cuiseur solaire quand la longueur de votre ombre sur le sol est plus petite que votre taille réelle.

Cela signifie que le soleil est assez haut dans le ciel pour permettre la cuisson.

Dans de nombreux pays les cuiseurs solaires simples ne peuvent pas être utilisés pendant plusieurs mois dans l'année.

### A quelle heure de la journée puis-je cuisiner ?

Vous pouvez préparer deux plats par jour : un pour le déjeuner et un pour le dîner. Vous ne pouvez ni cuisiner tôt le matin, ni après le coucher du soleil.

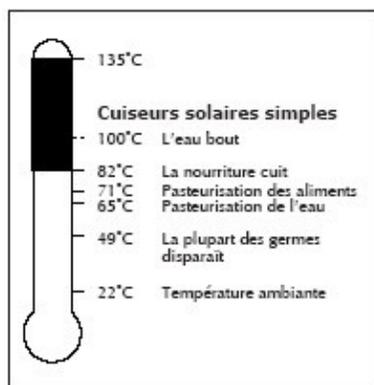
Il faut savoir que le soleil est plus intense entre 10 heures et 14 heures, c'est donc pendant cette tranche horaire que vous pouvez cuire pains et gâteaux.

### Combien de temps dure la cuisson ?

De nombreux facteurs jouent sur la durée de cuisson dans un cuiseur solaire, notamment la période de l'année, le moment de la journée, le degré d'ensoleillement, le type de récipient utilisé et la quantité de nourriture préparée.

|  | Cuisson plus rapide | Cuisson plus lente |
|--|---------------------|--------------------|
| <i>Moment de l'année et de la journée</i>  |                     |                    |
| <i>Intensité du soleil</i>                 |                     |                    |
| <i>Force du vent</i>                       |                     |                    |
| <i>Épaisseur du récipient</i>              |                     |                    |
| <i>Quantité et taille de la nourriture</i> |                     |                    |
| <i>Quantité d'eau</i>                      |                     |                    |

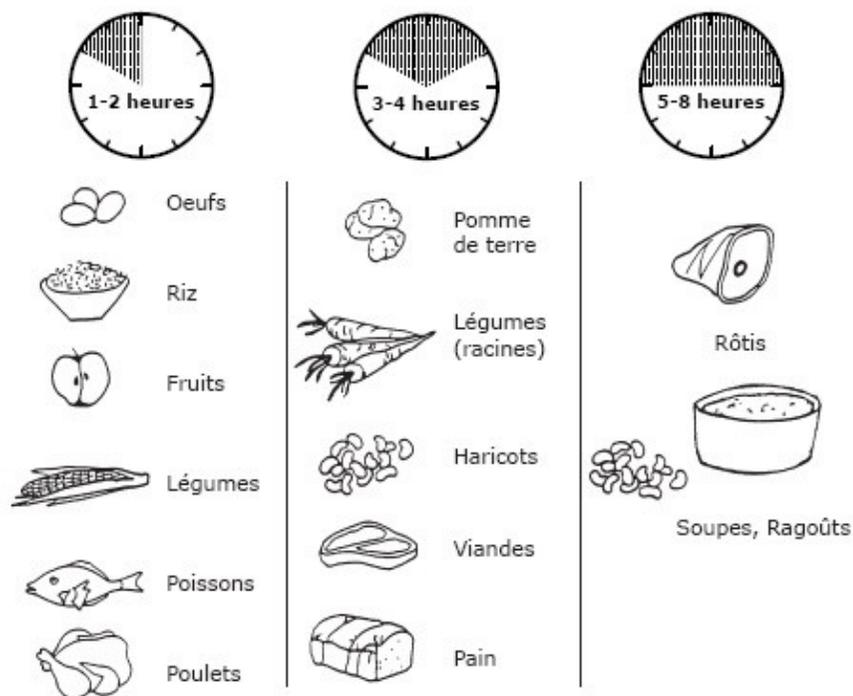




Les cuiseurs solaires simples, utilisés dans des conditions normales, atteignent des températures allant de 82°C à 121°C, voire plus. Les aliments commencent à cuire entre 82°C et 91°C, ce qui est suffisant mais pas assez pour qu'ils ne brûlent ou perdent leurs nutriments. C'est pourquoi l'utilisation de ces types de cuiseur ne demande aucune surveillance : vous pouvez préparer le repas tôt le matin, le placer dans le cuiseur et l'y laisser jusqu'au moment du repas sans vous en soucier.

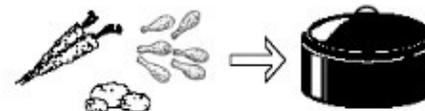
**Attention :** les aliments cuits à basse température, entre 10°C et 52°C, peuvent contenir des bactéries et ainsi être gâchés.

Voici les durées de cuisson approximatives pour deux kilos de nourriture par temps ensoleillé :



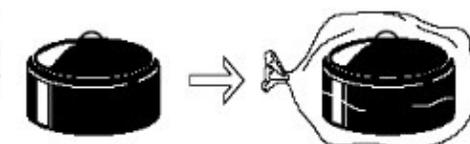
### 3. Le Mode d'emploi de votre cuiseur

1. **Mettez la nourriture dans un plat foncé, recouvert d'un couvercle adapté.**



2. **Mettez le plat dans un sac en plastique transparent résistant à la chaleur.**

Fermez-le de façon à ce que l'air ne puisse s'en échapper mais puisse librement circuler autour du plat.



3. **Assemblez le Cuiseur Solaire.**

Dans un endroit bien abrité, installez le Cuiseur Solaire face brillante vers le haut.



4. **Installez le cuiseur.**

Sur une surface plane, ensoleillée et non ombragée. Un ensoleillement direct et continu garantit de meilleurs résultats.

5. **Orientez le Cuiseur Solaire.**

Une fois bien orienté, le Pare-Soleil - Cuiseur n'a plus besoin d'être bougé ou déplacé pendant 3 à 4 heures. Si vous faites cuire de grandes quantités de nourriture, le fait de réorienter le cuiseur toutes les deux heures permet d'accélérer un peu la cuisson. Dans tous les cas la nourriture cuit plus vite lorsque l'ombre du cuiseur est directement derrière lui.

• **Pour préparer un déjeuner**

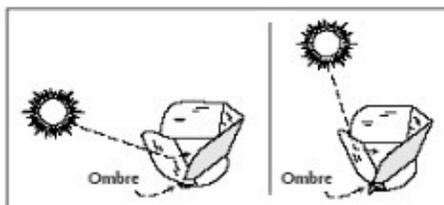
Orientez le panneau avant du cuiseur vers l'est ou plus approximativement dans la direction où le soleil sera au milieu de la matinée. En général, il est conseillé de préparer les plats tôt le matin, puis de ne plus s'en soucier jusqu'au moment du déjeuner. Mieux vaut ainsi commencer la cuisson vers 9-10 heures.

• **Pour préparer un dîner**

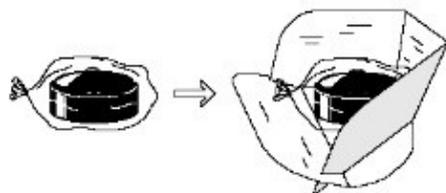
Orientez le panneau avant du cuiseur vers l'ouest, ou plus approximativement dans la direction où le soleil sera au milieu de l'après-midi. Il est conseillé de préparer les plats vers 13-14 heures.

#### 6. Si besoin, ajustez la position du cuiseur.

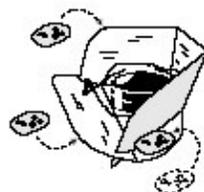
Pour que l'ombre du panneau de devant soit plus grande que la moitié de sa largeur. Le panneau de devant doit être positionné vers le haut quand le soleil est haut dans le ciel. Veillez à ne pas empêcher la réflexion des rayons du soleil.



#### 7. Posez le sac fermé sur la surface plane de votre cuiseur.



En cas de vent fort, placez des pierres ou des briques de chaque côté du panneau avant.



#### 8. Laissez cuire votre repas ...

Il n'est pas nécessaire de remuer la nourriture pendant la cuisson.

Pour être moins ébloui par le réflecteur quand vous retirez le plat du cuiseur, placez vous devant le Cuiseur tout en tournant le dos au soleil afin de créer une ombre. Certains utilisateurs de cuiseurs solaires portent des lunettes de soleil.

#### 9. Retirez le plat du cuiseur.

Utilisez des gants de cuisine car les plats sont très chauds !  
Pour éviter de se brûler avec la vapeur qui se dégage du sac en plastique, ouvrez le sac en le tenant assez éloigné de vous.

*Bon appétit!*

### 4. Recettes solaires

Vous pouvez tout cuisiner dans votre cuiseur solaire : légumes, fruits, viandes, céréales. Vous pouvez même confectionner des pains et des desserts !  
Cependant, les cuiseurs solaires simples ne peuvent pas frire ou permettre de cuire des crêpes car cela nécessite de trop hautes températures.

#### Conseils:

- La cuisson solaire n'est pas une science exacte. De nombreux facteurs influencent les températures et le temps de cuisson, notamment la période de l'année à laquelle vous utilisez le cuiseur, le moment de la journée, l'intensité du soleil. Comptez au moins deux fois plus de temps de cuisson que vous n'en comptez habituellement.

- Les plats cuisent plus vite entre 10 et 14 heures, car c'est à ce moment de la journée que le soleil est le plus intense.
- Des récipients légers, noirs, métalliques, munis de couvercles adaptés garantissent de meilleurs résultats. Il est également recommandé d'utiliser des récipients peu profonds et larges.
- La quantité et le volume de nourriture influencent aussi la durée de cuisson. De petites quantités de nourriture coupées en petits morceaux cuisent plus vite.
- Tous les ingrédients peuvent être ajoutés en même temps.
- La majorité de vos recettes préférées pourront être réalisées avec le cuiseur solaire, quasiment comme d'habitude. Ayez donc le goût de l'aventure !

#### Légumes



Ne pas ajouter d'eau. Les légumes-racines cuisent parfaitement dans un cuiseur solaire, en trois à quatre heures dans un plat foncé et couvert. Les petits morceaux cuisent plus vite. Les autres légumes cuisent en une heure à une heure et demie. Si vous les laissez cuire plus longtemps, ils perdront leur couleur mais leur goût et leur saveur resteront intacts. Cependant, gardez un œil sur la cuisson des légumes verts.

#### Gratin de tomates

- Tomates entières
- Pain coupé en petits morceaux
- Fromage
- Basilic ou autres herbes aromatiques
- Sel et poivre à votre convenance



- 1) Coupez les tomates en quartiers et placez les dans un plat à gratin.
- 2) Ajoutez le pain, les herbes et le fromage. Couvrez et laissez cuire deux heures.

#### Courges et cucurbitacées

Elles cuisent parfaitement dans un cuiseur solaire. Lavez, pelez et coupez les courges en cubes. Ajoutez un peu de beurre, voire du sucre selon vos goûts. Laissez cuire une à deux heures dans un plat couvert et foncé.

#### Pommes de terre

- 8 patates de taille moyenne
- 1/2 verre d'eau
- 1 pincée de sel



- 1) Mettre les patates, l'eau et le sel dans une petite marmite noire, poser le couvercle et placer dans le four solaire 1h30.
- 2) Déguster!

### Oignons au fromage

- 5 à 6 oignons de taille moyenne
- 2 tasses de fromage râpé
- 2 tasses de lait
- ¼ de tasse de beurre
- 3 cuillères à soupe de farine
- ½ cuillère à café de sel



- 1) Couper les oignons en rondelles et les placer dans une casserole noire.
- 2) Batta le lait avec le beurre, la farine, le sel et le fromage.
- 3) Verser le tout sur les oignons.
- 4) Cuire à couvert pendant 2 heures dans le four solaire.

### Quiche solaire

- 150 g de lardons
- 100 g de fromage râpé
- 4 œufs
- 15 cl crème fraîche épaisse
- 1 pincée de sel et poivre



- 2) Mélanger tous les ingrédients.
- 3) Ajouter le tout sur la pâte précuite.
- 4) Laisser le soleil faire son travail durant 1 à 2h.
- 5) Déguster!

### Petits pois à la provençale

- 2 oignons
- 2 cs d'huile d'olive
- 500 g de petits pois
- 150 g de lardons
- 1 cs de thym
- 20 cl crème fraîche épaisse
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre



- 2) Couper les oignons en petits morceaux.
- 3) Placer dans la marmite les oignons et les lardons. Ajouter l'huile d'olive et laisser cuire 1h.
- 4) Ajouter le reste des ingrédients et laisser cuire 1h de plus autour de 150°C.
- 5) Déguster!

### Escalivades ou salade de légumes

Recette catalane délicieusement rafraichissante en été!  
Accompagne très bien une tarte, quiche ou une pièce de viande.

- 2 petites courgettes
- 2 petites aubergines
- 1 gros poivron vert (ou plusieurs petits)
- 1 gros poivron rouge
- 2 oignons
- 1 cs de sel
- 3 cs d'huile d'olive



- 1) Laver et couper en deux les courgettes, oignons et aubergines puis les placer dans le fond du plat. Ajouter une pincée de sel et une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- 2) Laver, enlever les graines et couper les poivrons en bandes puis les allonger sur les autres légumes, peau visible. Ajouter une pincée de sel et une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- 3) Mettre le plat dans le four et laisser le soleil travailler pendant 3h aux alentours des 150°C en laissant légèrement s'échapper la vapeur.
- 4) Sortir le plat et attendre qu'il refroidisse. Peller les poivrons (la peau se décolle toute seule).
- 5) Placer tous les légumes en petits morceaux dans un autre récipient sans le jus puis ajouter une pincée de sel et une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- 6) Déguster frais!

### Soupe aux orties

Revitalisez-vous avec cette recette à base d'orties.  
Cette plante irritante purifie le sang et le foie et contient beaucoup de fer.

- Une dizaine de plantes d'ortie
- 1,5l d'eau
- 20 cl de crème liquide ou de lait
- 2 cuillères à soupe de farine
- Sel, poivre



- 1) Verser 1,5L d'eau dans une casserole noire, ajouter les orties fraîches (ou séchées) et porter à ébullition – 1 h dans votre four solaire.
- 2) Dans un bol mélangez 20 cl de crème liquide ou de lait avec 2cuillères à soupe de farine et 4 cuillères à soupe d'huile d'olives.
- 3) Assaisonner à volonté avec sel, poivre. Vous pouvez aussi ajouter des herbes aromatiques italiennes ou de Provence. Laisser cuire 10 minutes.
- 4) Passez le tout au mixer avant de servir.

## Tomates farcies

- 2 belles tomates
- 2 gousses d'ail
- 4 cuillères à soupe de graines de tournesol (trempées 2 heures et égouttées)
- sel, poivre
- herbes fraîches (basilic, persil ...)
- Supplémentaire : du fromage (mozzarella ou parmesan)



- 1) Coupez tomates en deux, videz l'intérieur.
- 2) Utilisez l'intérieur pour faire un mélange d'ail, herbes fraîches (basilic, persil...), de graines de tournesol (trempées 2 heures et ensuite égouttées), sel (ou tamari) et poivre.
- 3) Remettez votre mélange dans la tomate, sous-poudrez avec du parmesan et mettez au four solaire.

## Œufs durs

- 1) Placer des œufs dans un récipient noir sans eau ni huile.
- 2) Mettre au four solaire.
- 3) Cuisson au soleil environ 45 minutes.

**Notre conseil:** Une très bonne préparation pour œufs mimosa.



## Omelette

- 3 Œufs
- 3 cuillères à soupe de lait
- des légumes coupés en petits dés
- herbes aromatiques
- sel poivre



- 1) Faites votre mélange (œuf, lait, légumes, herbes aromatiques, sel ou tamari et poivre ...)
- 2) Battez bien et versez l'ensemble dans la marmite noire et mettez au four solaire (vous pouvez huiler le fond de la marmite – mais il n'est pas nécessaire).
- 3) Cuisson au soleil environ 30 minutes sans nuage.

## Caviar d'aubergine

- 2 grosses aubergines
- sel et poivre
- ½ cuillère à soupe d'huile d'olive
- ½ oignon
- une petite tomate
- ½ gousse d'ail



- 1) L'éplucher et la couper en petits dés, l'introduire dans un récipient adéquat avec un petit peu de sel, du poivre du moulin et 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive et la mettre au cuiseur solaire pour 1h à 1h30.
- 2) Au bout de ce temps, réserver la purée d'aubergine dans un autre plat en ayant pris soin de retirer le liquide rendu.
- 3) Dans le même récipient utilisé au préalable, mettre ½ oignon, une petite tomate coupée en petits dés et une demi gousse d'ail pendant 1 heure. Cette action permet de réduire la tomate en purée, de presque confire l'oignon, et de favoriser les senteurs de l'ail pour la composition.
- 4) Passer le tout au mixeur (aubergine, tomate, ail et oignon), et mettre au réfrigérateur...

Ce caviar d'aubergine à mettre en toast sur du pain grillé, pour une super convivialité entre amis à l'apéro.

## Féculents

Pour une cuisson plus rapide, laissez tremper les haricots dans l'eau toute une nuit (sauf les lentilles). Mettez les haricots et autant d'eau que d'habitude dans un plat couvert adapté au cuiseur. Laissez cuire trois à cinq heures ou plus selon le type de féculent.

Du sel, des tomates ou des oignons peuvent être ajoutés après au moins deux heures de cuisson. Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter du riz pendant les deux dernières heures de cuisson.

## Lasagnes

- 1 litre de sauce pour pâtes
- 250 grammes de lasagnes
- 500 grammes de ricotta
- 500 grammes de mozzarella
- Parmesan
- 500 grammes de bœuf haché (optionnel)



Versez le tiers de la sauce dans un plat à rôtir adapté au cuiseur. Recouvrez avec les lasagnes, la ricotta et la moitié de la mozzarella. Répétez l'opération pour créer une seconde couche. Finissez avec la sauce restante et le parmesan. Couvrez et laissez cuire trois heures. Pour des lasagnes à la viande, faites cuire une heure à une heure et demie dans le cuiseur solaire. Ajoutez la viande à la sauce et préparez comme indiqué ci-dessus.

## Haricots frits

- 1 verre de haricots
- 3 verres d'eau
- 1/2 verre d'oignons émincés
- 1/2 cuillère à café de cumin
- 1/2 cuillère à café de sel
- Ail ou piment selon les goûts.



Mélangez les haricots, l'eau et les oignons dans un récipient couvert adapté au cuiseur solaire. Laissez cuire quatre à six heures.

Égouttez en réservant le liquide. Réduisez les haricots en purée, en y ajoutant le liquide réservé jusqu'à la consistance désirée. Ajoutez les épices et mélangez bien.

## Céréales et pâtes

L'orge, le maïs, le millet, le quinoa, le riz, le blé, le sorgho, l'avoine peuvent être préparés dans le cuiseur solaire : versez la quantité d'eau utilisée habituellement et faites cuire dans un récipient adapté au cuiseur (foncé, avec couvercle). Il n'est pas besoin de remuer pendant la cuisson.

Si la texture est trop sèche ou trop humide, il vous faudra réduire ou augmenter la quantité d'eau pour la prochaine cuisson.

## Riz

Un volume de riz pour un volume et demi à deux volumes d'eau  
Cuisson : une à deux heures dans un récipient foncé et couvert



### Variations :

- Avant la cuisson, mélangez le riz avec de petits légumes type oignons, céleri, carottes. Réduisez alors un peu le niveau d'eau. Cuisson : deux à trois heures.
- Avant la cuisson, placez de petits morceaux de poulet au dessus du mélange riz/eau. Réduisez légèrement le niveau d'eau. Cuisson deux à trois heures.



## Maïs

- Epis de maïs
- Huile d'olives
- 2 L d'eau.
- Sel

- 1) Imbiber d'huile d'olives le maïs.
- 2) Saler les épis de maïs.
- 3) Placer le maïs dans une casserole avec 2 l d'eau et laissez dans votre fous solaire 2 à 3 h.

**Remarque :** vous ne pouvez pas faire cuire vos céréales le matin mais en revanche vous pouvez les préparer la veille et les déguster froides ou réchauffées rapidement sur une plaque de cuisson traditionnelle.

## Pâtes



Faites chauffer l'eau dans un plat noir et couvert en utilisant moins d'eau que d'habitude. Dans un plat à part, versez les pâtes sèches avec un peu d'huile et laissez chauffer au soleil.

Ce plat n'a pas besoin d'être placé dans le cuiseur solaire. Quand l'eau bout dans le premier plat, ajoutez les pâtes, remuez un peu, couvrez et laissez cuire dix à quinze minutes.

## Viandes

N'ajoutez pas d'eau ou peu. Les viandes cuisent dans leur propre jus. Plus elles cuisent longtemps, plus elles sont tendres. Les petites découpes cuisent plus vite.

## Rôti

Coupez des pommes de terre, des carottes, des oignons et autres légumes selon vos goûts. Mélangez les dans un récipient adapté au cuiseur solaire.

Placez le rôti sur ce mélange, assaisonnez à votre goût. Couvrez et laissez cuire quatre heures ou plus. Pas besoin d'ajouter d'eau.

## Poisson



Lavez les filets de poisson, essuyez les dans un linge propre. Faites cuire dans un récipient couvert adapté au cuiseur solaire pendant une à deux heures (le poisson ne sera pas trop cuit si il cuit plus longtemps).

Du beurre ou du citron peuvent être ajoutés en début de cuisson.

## Les endives au jambon

- 3 endives
- du jambon
- 20 cl de crème liquide ou 3 cuillères à soupe de crème épaisse.
- 3 cuillères à soupe du fromage rappée

Enroulez les endives avec des tranches de jambon et rajoutez de la crème ou une sauce blanche et du fromage.

Notre conseil: Essayez la recette avec des poireaux au lieu des endives!  
S'il fait assez froid dehors, il vaut mieux laissez le four toute la journée au soleil.

## Poissons

- 850 gr de poisson (Harangues par ex.)
- 1 oignon couper en morceaux
- 2 gousses d'ail
- aneth, sel et poivre



- 1) mettez l'ensemble dans la casserole, sans eau ni huile, et au four solaire
- 2) cuisson environ 2 heures.

## Recette viande italienne

1kg bœuf pour 3kg d'oignons  
100gr lardons  
romarin, thym... selon les goûts  
sel et poivre

- 1) Coupez la viande en morceaux,
- 2) coupez les oignons en 4,
- 3) mettez les lardons et vos herbes,
- 4) sel et poivre dans la casserole noir et au four solaire.
- 5) laissez mijoter toute la journée au soleil.



## Fruits

### Compote de pommes

- 2 kg de pommes pelées et coupées en cubes
- 1 verre d'eau ou de cidre
- Sucre ou miel selon vos goûts

Mélangez les pommes avec l'eau ou le cidre dans un plat adapté au cuiseur solaire. Couvrez et laissez cuire deux heures. Ajoutez enfin le sucre ou le miel.

### Meringue à la pêche

- 5 belles pêches coupées en deux
- 5 cuillères à café de sucre roux ou cassonade
- Cannelle
- 3 blancs d'œufs
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 6 cuillères à soupe bien bombées de sucre cristal

Disposez les pêches dans un plat à gâteau. Saupoudrez chaque demi-pêche de sucre roux et de cannelle. Laissez cuire une heure et demie. Battez les blancs d'œufs en neige ferme en ajoutant petit à petit la vanille et le sucre cristal.

Retirez les pêches du cuiseur et recouvrez les du mélange. Laissez cuire sans couvrir pendant une heure.



## Stériliser des fruits et des légumes

Quelques exemples:

- des pommes en petits morceaux (sans eau)
- des tomates concassées
- des tomates entières pelées dans de l'eau salée

- 1) Remplissez des verres appropriés à la stérilisation en laissant 1/5 du volume libre.
- 2) Chauffez-les au four solaire avec le couvercle posé dessus mais pas fermé.
- 3) A partir du moment où vous voyez des petites bulles (100°C), vous attendez 3/4 d'heures ou plus,
- 4) Puis vous fermez les verres à chaud (important) et vous les laissez refroidir dans le four.

## Pains et Gâteaux

### Pain à la levure de boulangerie au four solaire

- 120 g. de farine de seigle complet,
- 320 g. de farine de blé,
- 320 g. d'eau,
- une pincée de sel,
- 1 c. à c. de levure de boulangerie en grains (ou en poudre).

Prévoyez de cuire votre pâton pendant la meilleure période d'ensoleillement de la journée, (entre 11 h et 14 heures). Démarrez les préparatifs de la pâte à pain en conséquence, en rassemblant les ingrédients puis préparez votre pâton selon votre recette préférée ou une recette traditionnelle.

Après la première levée, façonnez votre pâton puis déposez-le dans un moule noir (moule à cake, moule à pain ou à gâteau...). Couvrez le pâton avec un linge humide le temps nécessaire à sa levée. Le pain est cuit lorsque la croûte est durcie et légèrement colorée. Laissez le pain refroidir 10 minutes dans son moule. Posez-le ensuite éventuellement sur une grille pour le laisser refroidir complètement.



### Le pain au four solaire

Faites le pain dans une forme à cake (comme un pain 'graham') ou des petits pains sur une plaque noire.

Commencez à midi pour profiter de la puissance maximale du soleil.

Pour une belle croûte: huilez la surface du pain ou dorez-la au jaune d'œufs (pour les tresses).

La clé du succès: ne surchargez pas votre four solaire. Un pain d'une demi livre de farine va très bien dans le modèle 'valise standard'.



## Pâte pour les Tartes au four solaire

Placer le four au soleil et y faire chauffer séparément 100 ml d'eau et 200 g de beurre pendant 30 min.

- 250 g de farine
- 1 cc de sel
- 100 g de beurre fondu
- 100 ml d'eau chaude

- 1) Placer les ingrédients dans un tupperoir, secouer pendant une minute jusqu'à obtenir une boule qui se décolle des parois.
- 2) Placer la pâte dans le moule en la piquant avec une fourchette dans le fond pour éviter la formation de poches d'air et mettre à précuite 45 min à 150°C dans le four solaire.

C'est une recette rapide qui fonctionne très bien, à défaut d'avoir le temps de préparer une vraie pâte. Vous pouvez aussi acheter la pâte pour la tarte tout fait dans un magasin (c'est encore plus rapide).

## Fondant au chocolat, aux figues et au thé vert

- 200 g chocolat noir à pâtisserie
- 200 g de beurre
- 3 œufs
- 80 g de sucre glace ( sucre roux de canne )
- 50 g de farine
- 20 g de thé vert en poudre
- 100 g de figues (ou dettes)



- 1) Dans une casserole noire cassez le chocolat et coupez le beurre en petits morceaux. Mettez-le dans votre four solaire 10 à 20 minutes.
- 2) Dans un saladier mélangez tous les autres ingrédients. (Ajoutez la farine à la fin et mélangez bien jusqu'à obtention d'une pâte lisse).
- 3) Incorporez le beurre et le chocolat à votre pâte.
- 4) Enfourez 1h30 à 2 h .
- 5) Sortez le fondant du four solaire et laissez refroidir avant de démouler.

## Cœur fondant au chocolat

- 100 g de chocolat noir
- 60 g de beurre
- 3 œufs
- 30 g de sucre
- 1 cuillerée à soupe de farine



- 1) Cassez les 100 g de chocolat en morceaux. Placez-le dans le four solaire, pendant 20 minutes, avec les 60 g de beurre coupé aussi en petits morceaux.
- 2) Après 20 minutes, retirez la casserole noire du four solaire, rajouter les autres ingrédients et mélangez bien.
- 3) Faites cuire au cuiseur solaire environ 1h30 – 2h.

## La tarte au citron

- 150 g de sucre
- 100 g de beurre fondu
- 2 citrons
- 4 œufs
- 50 g de sucre



- 1) Mélanger le beurre fondu et le sucre, ajouter les œufs et le jus des deux citrons.
- 2) Batre jusqu'à obtenir une belle crème et ajouter le tout sur la pâte précuite.
- 3) Laisser le soleil faire son travail durant 1h30 à 2h.
- 4) Laisser refroidir et déguster!

## Le gâteau au yaourt et aux poires

- 1 Yaourt nature (le pot sert de mesure)
- 2 pots de farine
- 1 pots de sucre
- ½ pot d'huile de tournesol
- 3 œufs
- ½ sachet de levure chimique ( 5 grammes)
- 1 ou 2 poires coupée en morceaux



- 1) Verser la totalité des ingrédients dans un saladier en dehors des poires. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- 2) Ajouter les morceaux de poire et placer le tout dans un moule.
- 3) Mettre à cuire dans le four solaire 1h30 à 2 h .
- 4) Laisser refroidir et déguster!

## Le gâteau sans pâte de la grand-mère

- 6 pommes coupées en rondelles
- 1/3 de tasse de sucre blanc et cannelle
- ½ tasse de beurre
- 1 tasse de farine
- 1 tasse de sucre brun



- 1) Placer les pommes avec le sucre blanc dans une casserole noire beurrée.
- 2) Travailler la farine, le sucre brun et le beurre (ça donne des `crumbles`) et répartir le tout sur les pommes.
- 3) Saupoudrer le plat de cannelle.
- 4) Cuire à couvert pendant 2 h dans le four
- 5) A servir avec de la glace vanille.