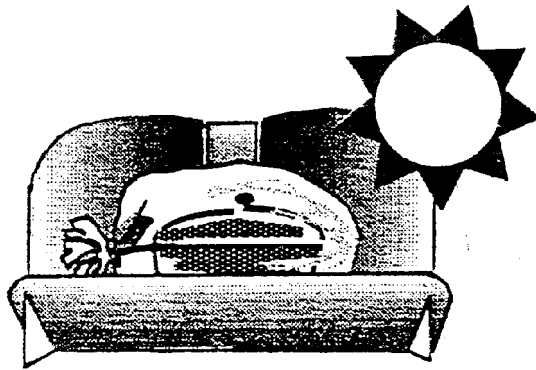


Un cuiseur solaire
simple et efficace
le

S☀**LAR COOKIT**



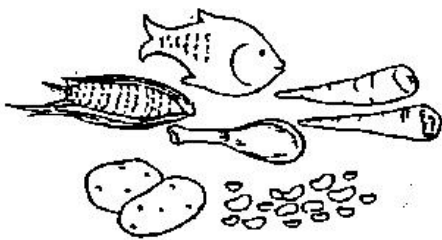
créé par Roger Bernard, Barbara Kerr
et membres de la
Solar Cookers International

Documentation d'après la Solar Cookers International
1919 21st Street, # 101, Sacramento, CA 95814 USA, www.solarcooking.org

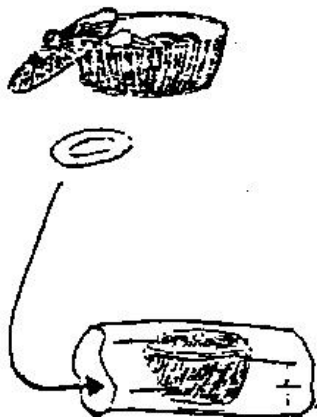
mise en page par la Fondation KoZon
www.kozon.org kozon_cookit@yahoo.com

COMMENT PROCEDER

Mettre la nourriture.....



Ne pas mettre d'eau avec des légumes frais ou avec de la viande. Pour autres formes de nourriture, utiliser la quantité habituelle d'eau. Si pas satisfait, corriger la prochaine fois.



.....dans **une marmite noire**, placer le **couvercle**,

mettre un **morceau de bois** ou une **pierre plate** entre ou sous le sac et la marmite, afin que l'air puisse circuler en dessous de la marmite;

fermer le sac pour y retenir la chaleur;

placer le sac avec la marmite dans le cuiseur solaire à un endroit bien ensoleillé.

Orienter le cuiseur avec le côté brillant vers le soleil

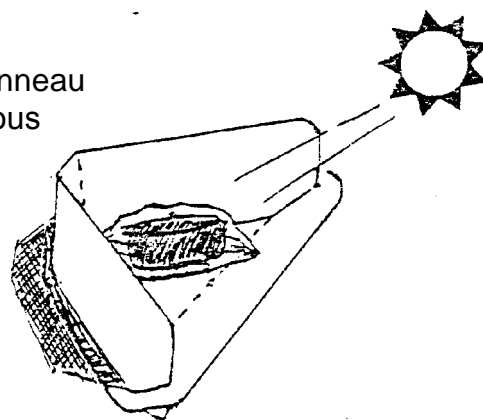
Lors de cette opération **se** placer entre le soleil et le cuiseur, de manière à projeter **sa propre ombre** sur les feuilles d'aluminium.

Pour protéger les yeux, ne regarder pas de face les feuilles d'aluminium brillantes.

Ajuster l'inclinaison du panneau frontal afin qu'il reflète au mieux les rayons du SOLEIL sur le RÉCIPIENT à chauffer.

En début du matin le soleil est bas et le panneau frontal peut rester presque horizontal.

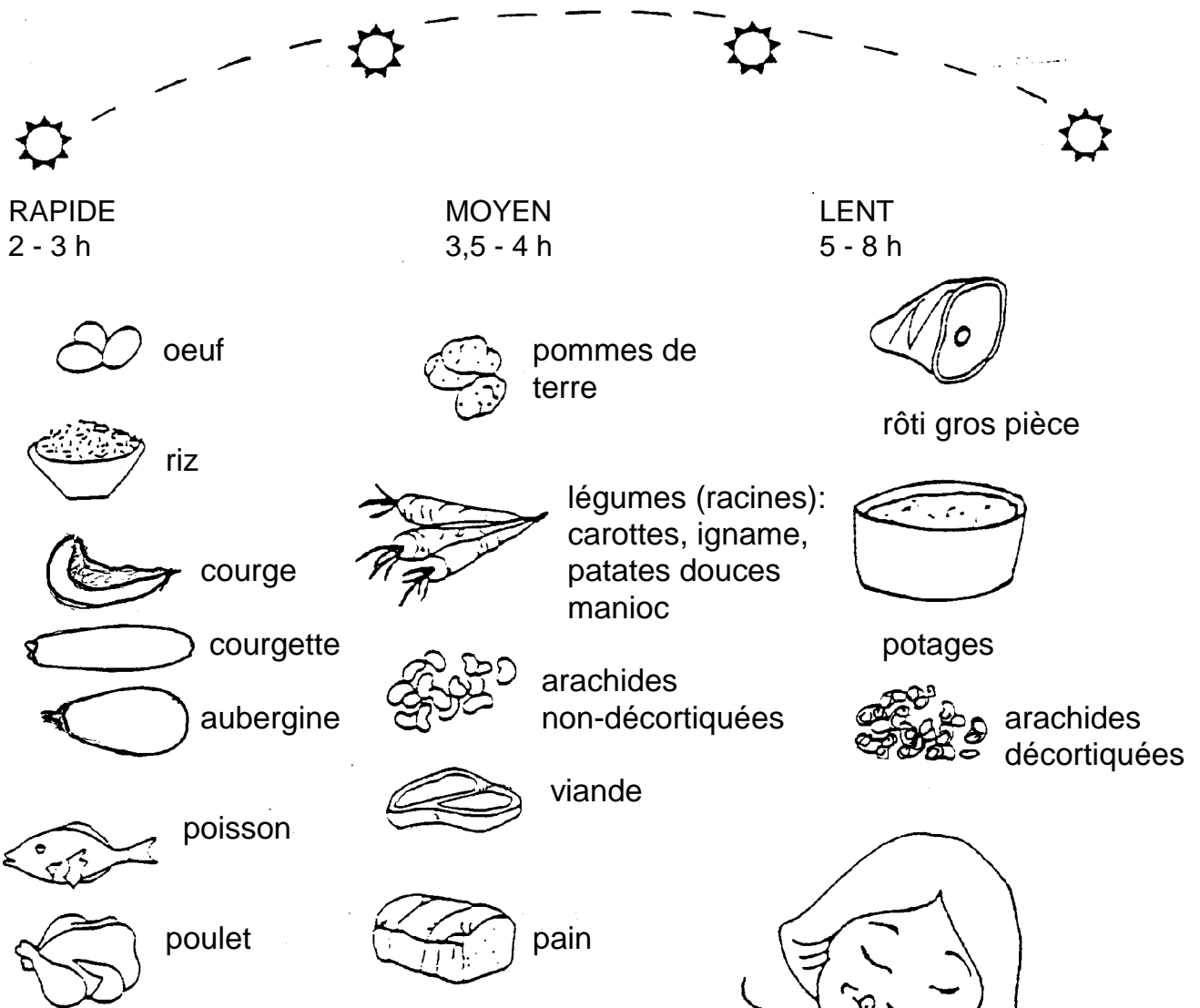
Au fur et à mesure que le soleil monte, relever le panneau frontal. S'assurer que son ombre se projette bien sous lui et non sur la marmite.



Prendre soin, quand on replie le cuiseur, de respecter le sens des plis sans les forcer

COMBIEN DE TEMPS POUR CUIRE A POINT?

Il faut commencer tôt, car une cuisson de plusieurs heures est parfois nécessaire. Il n'y a pas de risque de trop cuire, et pas besoin de remuer pendant la cuisson. Pour le repas de midi, il faut commencer à 9h00 - 9h30, pour le repas du soir en début de l'après-midi. Ci-dessous sont donnés les temps pour cuisiner 2 kilo de nourriture lors d'une journée ensoleillée.



ÉVITEZ DE REGARDER LA RÉFLEXION DU SOLEIL QUAND ON POSE/DÉPLACE LA MARMITE OU EN EXAMINE LE CONTENU

A CET EFFET IL EST RECOMMANDÉ DE TOURNER LE DOS AU SOLEIL AFIN QUE LA MARMITE SE TROUVE ALORS DANS VOTRE OMBRE

EN CAS DE VENT, RETENIR LE CUISEUR AU SOL AVEC 2 CAILLOUX



BON APPÉTIT !

VITESSE DE CUISSON

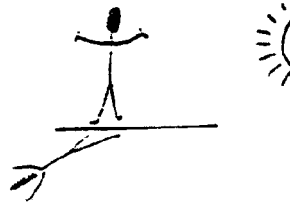
RAPIDE

LENT

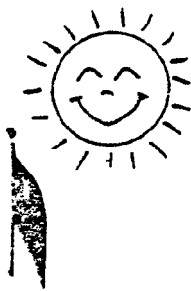
LE SOLEIL
haut dans le ciel



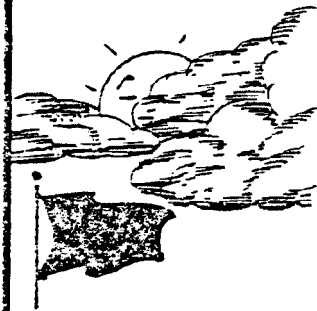
LE SOLEIL
bas dans le ciel



CIEL
CLAIR



CIEL NUAGEUX



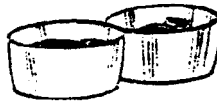
PEU DE VENT

BEAUCOUP
DE VENT

MARMITE
noire, mate
avec couvercle



MARMITE
pas noircie ou
brillante



MARMITE
légère, moyenne



MARMITE
lourde, grande



NOURRITURE
quantité moyenne



NOURRITURE
grande quantité



coupée en petits
morceaux



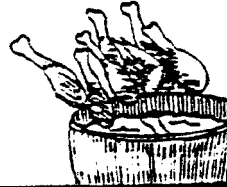
grands morceaux



pas ou très peu
d'eau



trop d'eau

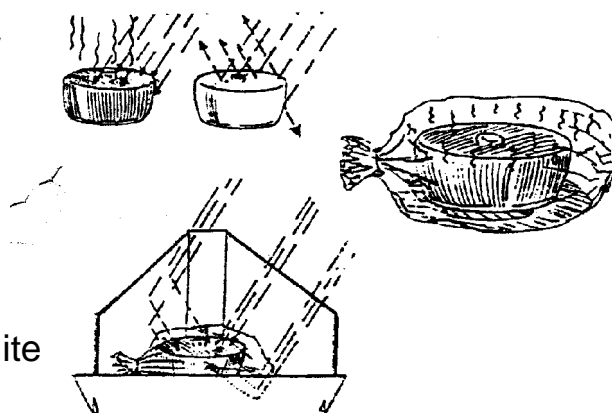


COMMENT FONCTIONNE LE COOKIT

Les rayons du soleil chauffent les marmites noires plus vite que les marmites de couleur claire

Le sac en plastique retient la chaleur à l'intérieur

Les feuilles d'aluminium autour du sac concentrent les rayons du soleil sur la marmite



LES AVANTAGES DE LA CUISINE SOLAIRE

Pour votre santé et pour l'environnement

Le Cookit protège votre santé car les aliments ne carbonisent pas.

L'environnement est protégé car le système ne produit pas de fumée et ne pollue donc pas l'air

Il permet aussi de diminuer les coupes d'arbres et ne présente aucun risque d'incendie

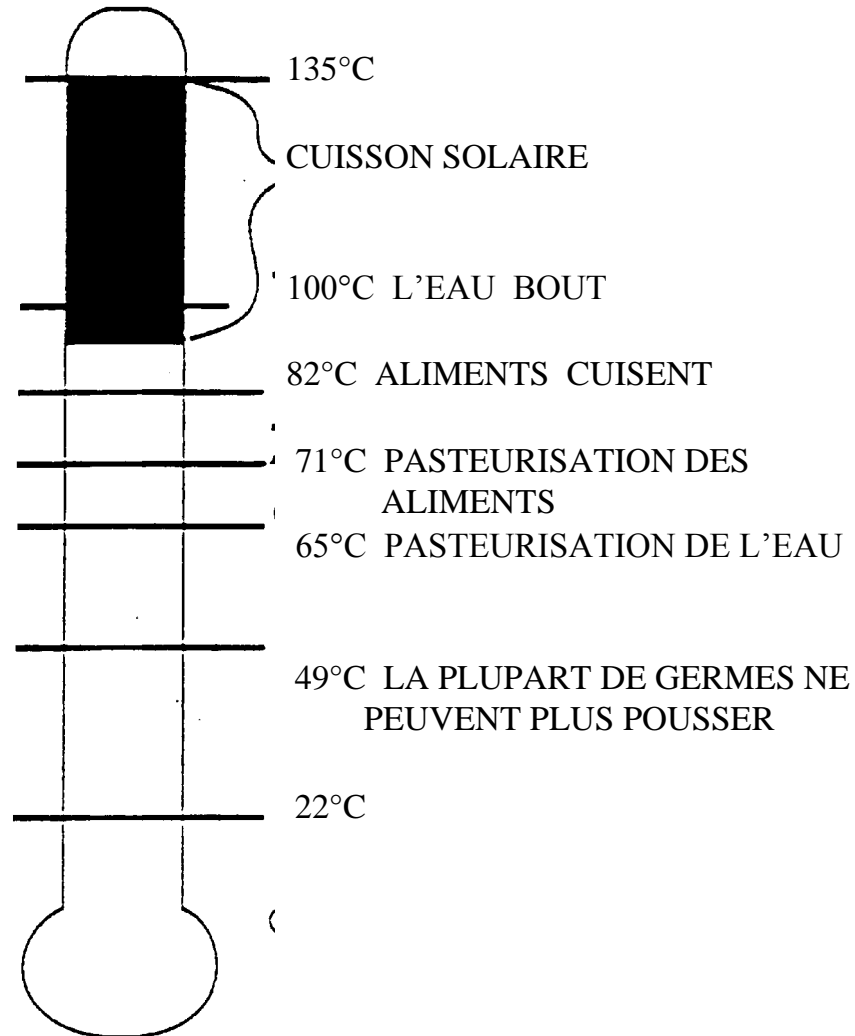
Au point de vue économie d'argent et de temps

Le Cookit permet d'acheter moins de bois ou de gaz et fait donc aussi gagner du temps en transport du combustible. Les marmites sont plus faciles à nettoyer à l'intérieur, la nourriture ne brûle pas et pas besoin de remuer le contenu.

Autre utilisations que la cuisine

Production d'eau chaude pour d'autres utilisations; pasteurisation de l'eau de boisson ou du lait; éradication des insectes dans les graines; maintien des repas au chaud pour les restauratrices etc...

QUELLE TEMPERATURE ?



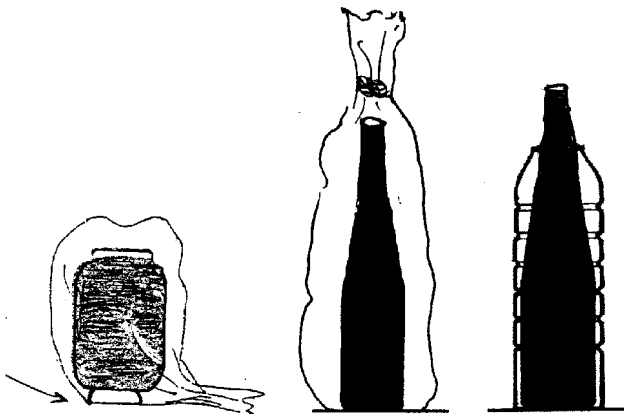
Aliments et Eau: Grâce à la température de pasteurisation les germes et les parasites causant des maladies ou facteurs de maladies sont tués.

LA PASTEURISATION D'EAU

La pasteurisation d'eau est probablement la plus importante des applications non-culinaires des cuiseurs solaires.

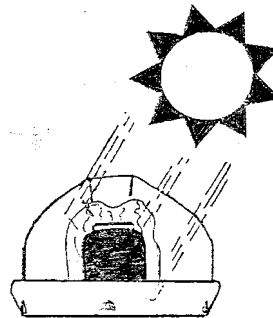
On utilise le WAPI (Water Pasteurisation Indicator). C'est un petit tube en polycarbonate transparent, contenant une cire qui fond aux environs de 70°C.

Le tube est plongé dans le récipient (bouteille/pot noirci(e)) qui contient l'eau à pasteuriser, de telle sorte que **la cire, à l'état solide, se trouve en haut du tube.**

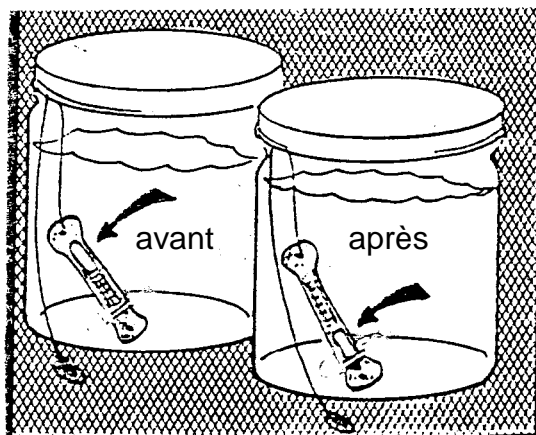


Mettre le pot ou la bouteille dans un sac en plastique thermorésistant ou couvrir la bouteille d'une autre bouteille d'eau minérale en plastique, dont le fond et le goulot ont été découpés

Placer le tout dans un CookKit



A la fin du chauffage on retire le WAPI grâce à son fil en nylon. Si l'on voit **la cire en bas du tube** c'est qu'elle a bien atteint la température désirée (70°C).



Le système de fil et de rondelles permettra ensuite de réutiliser le WAPI en laissant le refroidir et ensuite en le suspendant **en sens inverse**, de manière à ce que la cire se trouve **à nouveau en haut du tube.**

Recettes:

Riz 1 part de riz, lavé et égoutté, 2 parts d'eau, chauffer ensemble.

Poulet, viande, poisson Couper en morceaux, ajouter tomates coupées, purée de tomate, oignon, cube maggi, ail, condiments et un peu d'huile. **Ne pas** y ajouter d'eau. Bien remuer le tout. La vapeur de la viande, des tomates et des oignons suffisent pour la cuisson.

Igname, Patate douce et Manioc Chauffer lavés mais non épluchés, huiler la peau. Ou les couper en morceaux et chauffer avec quelques tomates, ail, cube maggi, condiments et un peu d'huile.

Niébé Chauffer dans l'eau avec un peu de natron. On pourrait tremper les haricots dans l'eau pendant la nuit afin d'accélérer la cuisson.

L'eau Le chauffage d'eau prend le plus de temps pour atteindre l'ébullition (à 90°C elle s'évapore plutôt). L'eau chaude peut être utilisée pour faire le café et pour laver les enfants en période de froid.

Bouillie Chauffer d'abord l'eau. Exposer en même temps la farine de mil ou un mélange (par exemple: 1 louche farine de mil, 1/2 louche farine de niébé/haricots, 1 cuillère d'huile, 1 cuillère de sucre, 4 louches d'eau) au soleil. Mélanger, remuer, replacer la marmite dans le Cookit .

Tô Préparer en petites quantités. Chauffer l'eau et exposer en même temps la farine au soleil. Mélanger le mil et l'eau et bien remuer. Replacer la casserole dans le Cookit et chauffer de nouveau sans remuer.

Macaroni/Spaghetti Chauffer l'eau sellée pendant 3 heures; exposer entre temps la pâte, recouvert avec un peu d'huile, à coté au soleil, pour le préchauffer; 25 minutes avant le repas ajouter la pâte, huilée, à l'eau, fermer. Ou chauffer directement (sans eau) avec de la viande, des tomates et des condiments et un peu d'huile.

Oeufs durs Ils se cuisent dans leur coquille (sans eau) en une heure environ. Si on prolonge la cuisson, le blanc prend une teinte brune qui n'affecte nullement le goût.

Courge, courgette, aubergine, poivrons, fruits Les couper en tronçons et disposer au fond de la marmite. Ne pas ajouter d'eau et couvrir. Ils cuisent en très peu de temps.

Arachide Chauffer non-décortiquée avec un peu d'eau et du sel. Ou chauffer décortiquée au sec pendant 1 à 2 journées.

Gâteau banane Mesure **A**: boîte vide de purée de tomate 400gr, mesure **B**: boîte vide de purée de tomate 50gr. Tamiser: **1 boîte A** de farine, une 1/2 **boîte A** de sucre, 3 petites cuillères de levure chimique (p.e sachette rose Alsace), un peu de sel. Ecraser 2 bananes, ajouter 2 oeufs battus, **1 boîte B** de huile végétale, bien remuer. Ajouter au mélange de farine juste avant la cuisson (afin que la levure chimique ne réagisse pas trop tôt. Mettre le tout dans une marmite (tasse noircie avec couvercle) huilée et bien saupoudrée avec de la farine. Mettre la marmite dans le Cookit bien ensoleillé pendant 3 heures. Il est recommandable de mettre le gâteau au soleil à 11h00 ou midi, quand c'est très chaud (à cause de la réaction de la levure chimique).

Au cas qu'on n'a pas des oeufs, les remplacer par deux cuillères de mayonnaise Calvé.