



Cuiseur four (boîte)



• Cùmu viaghja ?

Comment ça marche ?

Le cuiseur solaire est le moyen de cuisson le plus écologique et le plus sain. Il fonctionne uniquement grâce au rayonnement solaire et à la combinaison de matériaux qui concentrent la lumière et gardent la chaleur.

■ 3 types de cuiseurs solaires

• **Les fours solaires** (ou cuiseurs-boîtes). Il s'agit d'une serre miniature qui absorbe le rayonnement solaire grâce à une vitre, un réflecteur, des parois intérieures foncées et une bonne isolation du caisson. On utilise des plats ou marmites foncées en terre cuite, fonte ou tôle émaillée. La cuisson est lente et douce... Et les plats cuisinés sont très gouteux et onctueux.

• **Les cuiseurs à miroirs paraboliques.** Les miroirs réfléchissent les rayons du soleil en un seul endroit où est positionné le plat ou la marmite. La chauffe rapide et la température élevée permettent de cuire plus rapidement que dans un four solaire en forme de caisson.

• **Les cuiseurs à tube.** Ils associent la technique des miroirs paraboliques et celle d'une boîte (un tube en verre ou en métal dans ce type de cuiseur) qui emmagasine la chaleur grâce à la concentration du rayonnement solaire.

Les + d'un cuiseur solaire

• Les plats sont cuits à chaleur douce, plus longtemps. Ils gardent leurs vitamines et leur valeur nutritive.

• Les plats cuisinés sont gouteux et onctueux. Rien ne peut brûler. On met à cuire, on ne surveille pas et on revient après 2 à 3 heures pour récupérer son plat.

• Le cuiseur solaire ne consomme aucune énergie fossile et il peut se déplacer à volonté.

● Ghjuvassi di u furnu solaru

J'utilise un four solaire

■ Que peut-on cuisiner avec des cuiseurs solaires ?

On peut à peu près tout préparer avec ce type d'appareil :

- Faire dorer des oignons et autres légumes
- Préparer gratins, plats cuisinés de légumes, de viande et de poisson
- Cuire des œufs, du riz et autres céréales
- Cuire des pâtes
- Cuire des légumes et des pommes de terre
- Préparer des compotes
- Cuire du pain



Cuiseur à tube

■ Quand puis-je utiliser mon cuiseur solaire ?



En règle générale il faut apprendre à cuisiner avec la météo et profiter de toutes les journées ensoleillées pour utiliser votre cuiseur solaire

- Un bon ensoleillement est nécessaire, et toute apparition de nuages ralentit la cuisson
- En hiver, l'ensoleillement étant de quelques heures seulement, il faut cuire dès le matin pour être sûr de disposer d'un plat bien mijoté
- Lorsque les températures extérieures sont basses, la cuisson est possible si l'ensoleillement est assuré.



Cuiseur parabolique

➡ Caractéristiques des cuiseurs solaires

	Cuiseurs fours (boîtes)	Cuiseurs à miroirs paraboliques	Cuiseurs à tube
Nombre de plats et tailles	1 à 2 plats ou cocottes pour 4 à 8 personnes selon la taille du four	1 cocotte émaillée de 5 à 10 litres	1 ou 2 plats de type « moules à cake » selon les modèles
T° moyenne de cuisson	160°C à vide 130°C avec des aliments	180°C à 230°C	250°C à vide Environ 180°C à 200°C avec des aliments
Dimensions	Environ 60x45x30 cm	Diamètre compris entre 100 et 200 cm avec miroirs déployés	Environ 65x30x40 cm
Sécurité par rapport à la présence d'enfants à proximité	Bonne sécurité, renforcée sur les modèles avec ouverture par l'arrière du four et sur les modèles aux parois très bien isolées	Précautions à prendre par rapport au risque oculaire causé par le rayonnement et stabilité aléatoire de certains modèles	Bonne sécurité, l'extérieur du tube restant tiède pendant la cuisson
Prix pour un équipement de type familial	300 à 500 euros selon les modèles	300 à 600 euros selon les modèles	400 à 900 euros selon les modèles

● Marche, mudeli è indirizzi

Les marques, modèles et adresses

L'offre de qualité est assez restreinte. On peut trouver de nombreux modèles de piètre qualité à des prix très bas (*inférieurs à 200 euros*), mais ils ne sont pas adaptés à une utilisation régulière et sécurisée.

■ Pour les cuiseurs à tube : Go Sun

Ce fabricant américain développe notamment les cuiseurs à tube. Fabrication très sérieuse, étudiée pour une utilisation régulière et intensive. On retiendra le modèle GoSun Grill, le plus cher (799 euros) mais d'une efficacité remarquable. Ce modèle a la caractéristique de rester longtemps chaud, donc très pratique en cas d'alternances de nuages et soleil. C'est notre coup de cœur ! Site internet du fabricant (*en anglais*) : gosunstove.com
Représentants en France :

Soleilvert.solar - 11 rue de la Folatière

01200 LANCRANS - 06 86 94 87 48

Idcook.com - Id Solar, 21 place de la République

75010 Paris - 01 42 36 15 07

■ Pour les cuiseurs à miroirs paraboliques : Cookup

Cette marque est développée en France par la Société ID COOK. Cette jeune entreprise a mis au point une gamme de cuiseurs paraboliques très performants et robustes. Il s'agit des modèles Cookup 200 (399 euros) et Solario Cooker (495 euros), bien stables et d'excellente qualité de fabrication.
Idcook.com - Id Solar, 21 place de la République
75010 Paris - 01 42 36 15 07

■ Pour les cuiseurs fours (boîtes) : Ulog

C'est le grand classique des fours-boîtes. Pas très « design », mais lourd et robuste !

On préférera les modèles « Ulog familia » pour cuisiner pour 5/6 personnes ou mieux encore pour une collectivité le « Ulog maxi » (sur commande seulement) qui permet de cuisiner pour une dizaine de personnes. Malgré une fabrication en Suisse, les prix sont très compétitifs : environ 340 euros pour le modèle Ulog familia et 500 euros pour le Maxi.
www.cuisinesolaire.com

Association Solemyo - 15 rue des Gares

1201 Genève - Suisse

Tel : 0041 22 734 73 40

■ **Lazola** : Fabriqués en Allemagne par une petite entreprise artisanale, ces fours ont les mêmes formes que le Ulog avec beau niveau de finition et des parois et fonds en acier zingué et en aluminium.

Lazola - initiative zur Verbreitung sloaren Kochens e.V GlesekerstaBe 13

D-33098 Paderborn - Allemagne

info@lazola.de

● Per fà da per sè

Je fabrique moi-même

Pour construire soi-même un four solaire, possibilité d'effectuer un stage de 1 ou 2 jours avec les organismes suivants :

● **Association Solemyo - Genève**
www.cuisinesolaire.com

● **Association Bolívia Inti - Nantes**
www.boliviainiti-sudssoleil.org

● **Centre de formation Gefosat - Montpellier**
www.gefosat.org - 04 67 13 86 56
Participation individuelle ou au titre de la formation professionnelle

● **Et bientôt en Corse, au Centre d'Ecotourisme de Cervioni...**
www.ecotourismecorse.com
info@ecotourismecorse.com
04 95 38 19 20 - 06 83 43 57 07



Pè cunnoce nè di più / Pour en savoir plus :

- **Cuiseurs solaires - Auto-construction et recettes** - Rolf Behringer et Michael Götz - Edition La Plage - 2009 - 100 pages - 15 euros
- **Les Fours solaires - Concevoir - Réaliser - Installer** - D. Loquais - Ed. Eyrolles - Collection Bricolage - Août 2012 - 144 pages - 12 euros
- **Les confitures solaires** - Maurice Chaudière - Ed. du Terran - Mai 2016 - 96 pages - 15 euros