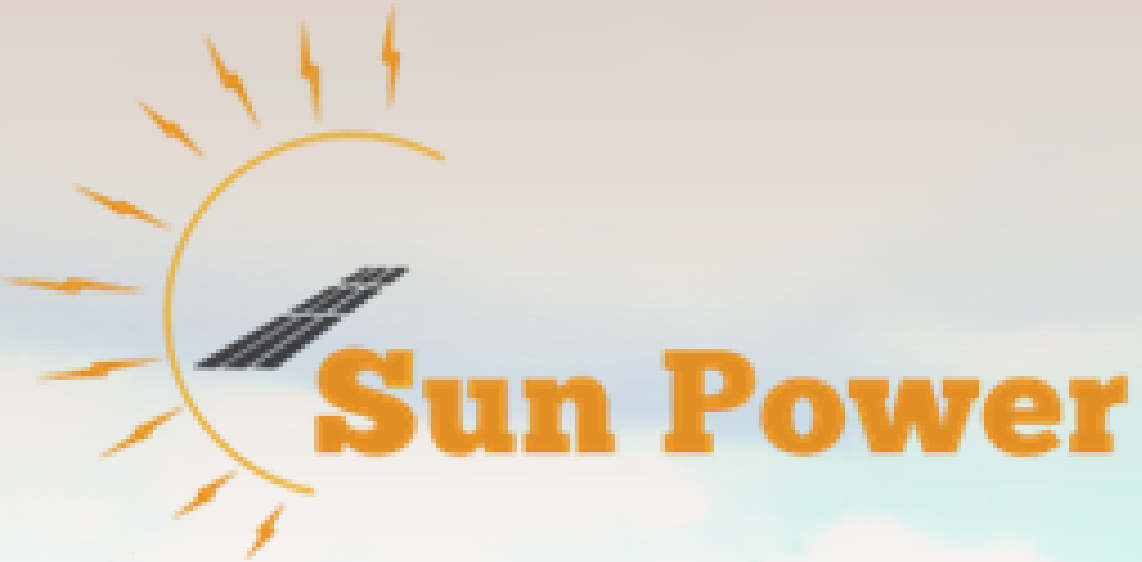




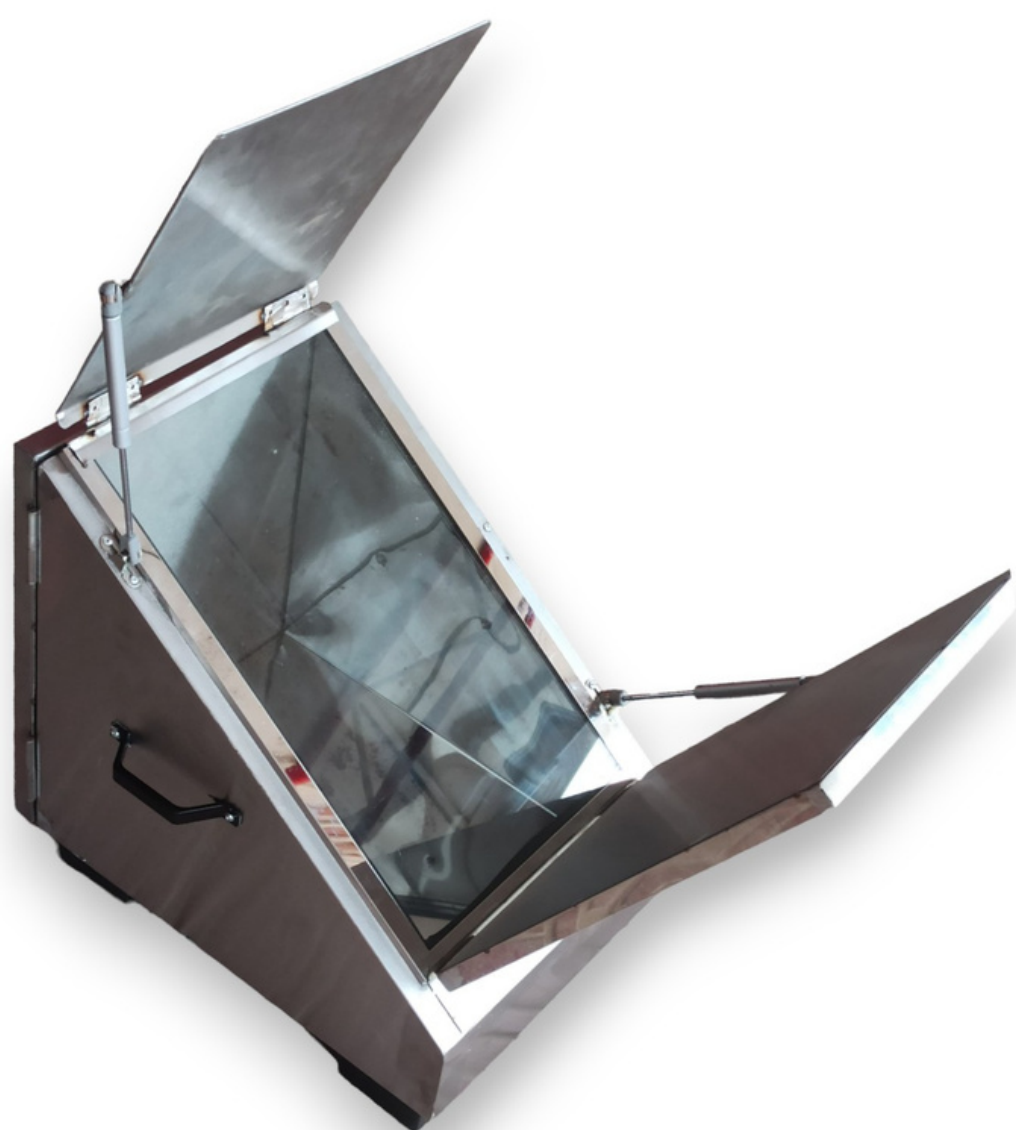
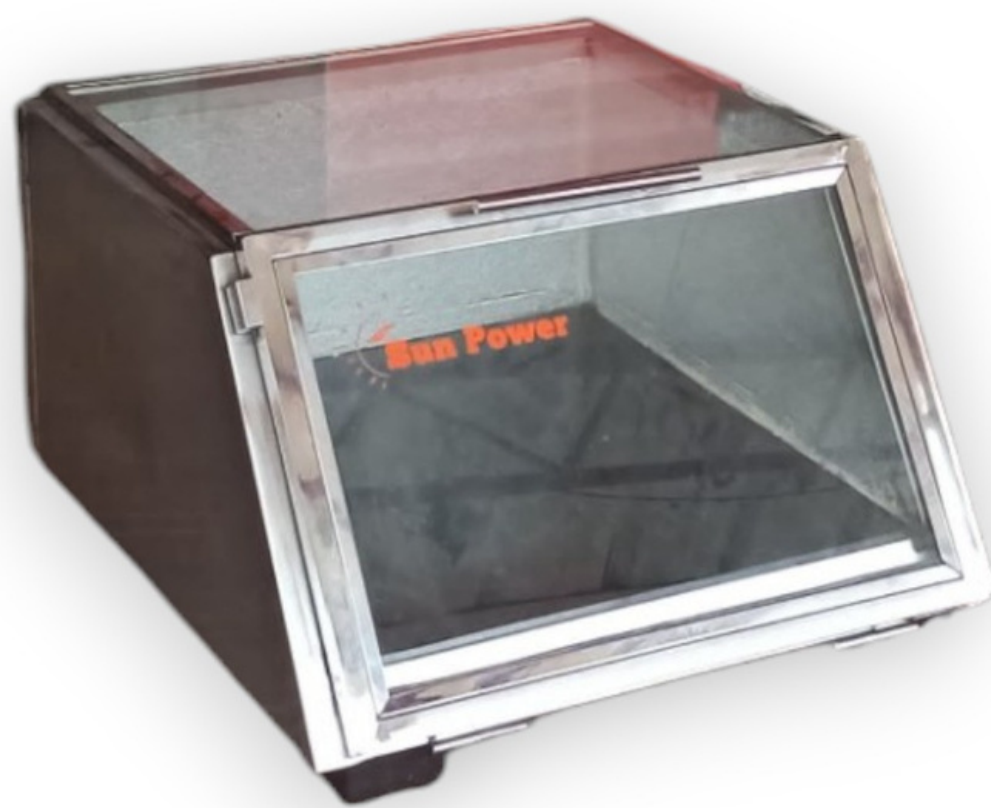
CUISINE AU SOLEIL

Recettes Savoureuses et Écologiques



BY SUN POWER COOPERATIVE

Bienvenue dans l'univers fascinant de la cuisine solaire ! À une époque où la durabilité et le respect de l'environnement sont plus importants que jamais, cuisiner avec le soleil offre une solution innovante et écologique.



La cuisine solaire utilise des cuiseurs solaires, des appareils ingénieux qui captent et concentrent l'énergie solaire pour chauffer et cuire les aliments. Que vous soyez un amateur de plein air, un passionné de technologie verte ou simplement quelqu'un qui souhaite réduire son empreinte carbone, ce livre est fait pour vous.



Préparez-vous à exploiter la puissance du soleil et à découvrir une nouvelle façon de cuisiner qui est bonne pour vous et pour notre planète. Embarquez avec nous dans cette aventure culinaire solaire, et laissez-vous inspirer par les possibilités infinies de la cuisine avec le soleil.

Bon appétit et bonne cuisine solaire !

quelque informations

Choisir et Préparer les Contenants :

Utilisez des casseroles noires ou foncées qui absorbent bien la chaleur. Les contenants doivent être compatibles avec une cuisson lente et prolongée.

Positionner le Cuiseur Solaire :

- Emplacement : Placez le cuiseur solaire dans un endroit ensoleillé, à l'abri du vent.
- Orientation : Orientez le cuiseur solaire directement vers le soleil pour maximiser l'exposition.
- Ajustement : Ajustez l'angle des réflecteurs au fur et à mesure que le soleil se déplace pour maintenir une concentration optimale des rayons solaires.

Temps de Cuisson :

Le temps de cuisson dans un cuiseur solaire peut varier en fonction de la quantité de soleil, de l'angle des réflecteurs, et de la température extérieure. En général :

- Légumes : 1-2 heures
- Riz : 1-2 heures
- Ragoûts et Soupe : 2-4 heures
- Viandes : 2-4 heures, selon la taille des morceaux
- Pain et Desserts : 2-3 heures

Surveiller la Cuisson :

Vérifiez régulièrement la progression de la cuisson, mais évitez d'ouvrir le cuiseur trop souvent pour ne pas perdre de chaleur.

Sécurité :

- Utilisez des gants de cuisine pour manipuler les contenants chauds.
- Gardez le cuiseur solaire hors de portée des enfants et des animaux pour éviter les accidents.

POULET AU CITRON ET AUX HERBES

Ingredients :

- 4 cuisses de poulet
- 2 citrons (jus et zeste)
- 4 gousses d'ail, hachées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- Sel et poivre



Instructions :

1. Préchauffez le four solaire.
2. Mélangez le jus et le zeste de citron, l'ail, l'huile d'olive, les herbes de Provence, le sel et le poivre dans un bol.
3. Enrobez les cuisses de poulet avec ce mélange.
4. Placez les cuisses de poulet dans une casserole adaptée au cuiseur solaire.
5. Couvrez et placez la casserole dans le cuiseur solaire.
6. Laissez cuire pendant environ 3-4 heures, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.

RATATOUILLE

Ingrédients :

- 2 aubergines, coupées en dés
- 2 courgettes, coupées en rondelles
- 1 poivron rouge, coupé en dés
- 1 poivron jaune, coupé en dés
- 1 oignon, haché
- 4 tomates, coupées en dés
- 4 gousses d'ail, émincées
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre



Instructions :

1. Préchauffez le four solaire.
2. Mélangez tous les légumes avec l'ail, l'huile d'olive, le sel, le poivre et les herbes de Provence dans un grand bol.
3. Placez le mélange de légumes dans une casserole adaptée au cuiseur solaire.
4. Couvrez et placez la casserole dans le cuiseur solaire.
5. Laissez cuire pendant environ 2-3 heures, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

SOUPE DE LÉGUMES

Ingrédients :

- 2 carottes, coupées en rondelles
- 2 pommes de terre, coupées en dés
- 1 courgette, coupée en rondelles
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 litre de bouillon de légumes
- Sel et poivre
- Herbes de Provence



Instructions :

1. Préchauffez le four solaire.
2. Placez tous les ingrédients dans une casserole adaptée au cuiseur solaire.
3. Mélangez bien et couvrez.
4. Placez la casserole dans le cuiseur solaire.
5. Laissez cuire pendant environ 2-3 heures, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

TAJINE DE POULET AUX CITRONS CONFITS ET OLIVES

Ingrédients :

- 4 cuisses de poulet
- 2 citrons confits, coupés en quartiers
- 100 g d'olives vertes dénoyautées
- 2 oignons, hachés
- 3 gousses d'ail, émincées
- 1 cuillère à café de gingembre moulu
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à soupe de coriandre fraîche, hachée
- 1 cuillère à soupe de persil frais, haché
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre



Instructions :

1. Préchauffez le four solaire.
2. Mélangez le gingembre, le curcuma, le paprika, le cumin, le sel et le poivre dans un bol.
3. Enrobez les cuisses de poulet avec ce mélange d'épices.
4. Dans une casserole adaptée au cuiseur solaire, chauffez l'huile d'olive et faites revenir les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
5. Ajoutez les cuisses de poulet et faites-les dorer légèrement.
6. Ajoutez les citrons confits et les olives.
7. Ajoutez un peu d'eau pour éviter que le mélange ne brûle.
8. Couvrez et placez la casserole dans le cuiseur solaire.
9. Laissez cuire pendant environ 3-4 heures, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit.
10. Avant de servir, saupoudrez de coriandre et de persil frais.

HARIRA (SOUPE MAROCAINE)

Ingrédients :

- 200 g de viande de mouton ou de bœuf, coupée en petits morceaux
- 1 oignon, haché
- 2 tomates, pelées et coupées en dés
- 2 branches de céleri, coupées en petits morceaux
- 1 poignée de pois chiches, trempés pendant la nuit
- 1 poignée de lentilles
- 1 bouquet de coriandre fraîche, hachée
- 1 bouquet de persil frais, haché
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de gingembre moulu
- 1 cuillère à café de cannelle
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 litre de bouillon de bœuf ou de légumes
- Sel et poivre



Instructions :

1. Préchauffez le four solaire.
2. Dans une grande casserole adaptée au cuiseur solaire, chauffez l'huile d'olive et faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit tendre.
3. Ajoutez les morceaux de viande et faites-les dorer légèrement.
4. Ajoutez les tomates, le céleri, les pois chiches, les lentilles, la coriandre et le persil.
5. Ajoutez les épices, le sel et le poivre.
6. Versez le bouillon et mélangez bien.
7. Couvrez et placez la casserole dans le cuiseur solaire.
8. Laissez cuire pendant environ 3-4 heures, jusqu'à ce que la viande et les légumes soient tendres.

RECETTE DE POULET

Ingrédients :

- 4 cuisses de poulet
- 10cl d'huile d'olive
- 5g de gingembre
- 5g de poivre noir
- 5g de sel
- 5g de curcuma
- 1 citron
- 4 gousses d'ail
- 5g de moutarde
- Persil



Instructions :

1. Préchauffez le four solaire. Ajoutez progressivement l'eau tiède et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
2. Pendant ce temps, découpez les morceaux de poulet au niveau de l'articulation pour séparer le pilon du haut de la cuisse. Optez pour des portions plus petites pour faciliter la cuisson de votre poulet aux épices. Il est conseillé en cuisine solaire d'éviter les morceaux trop volumineux.
3. Placez le poulet dans un saladier, ajoutez l'huile d'olive, puis incorporez les épices : gingembre, curcuma, moutarde, et mélangez.
4. Pressez le citron et versez le jus dans la préparation. Ajoutez ensuite les feuilles de persil coupées en petits morceaux, les 4 gousses d'ail écrasées, salez, poivrez et mélangez le tout.
5. Transférez le contenu du saladier dans le roaster. Placez la marmite avec son couvercle dans le cuiseur solaire et laissez cuire pendant 2h. Pensez à réorienter l'appareil trois ou quatre fois pour le maintenir perpendiculaire au soleil.

RECETTE CIVET DE VIANDE AUX ABRICOTS

Ingredients :

Pour les abricots :

- Abricots : 2 tasses (dénoyautés)
- Beurre : 3 cuillères à soupe
- Sucre : 4 cuillères à soupe (grossier ou miel)
- Eau : 2 tasses

Pour la garniture :

- Amandes : 1/4 tasse (toastées)
- Sésame : 2 cuillères à soupe (toasté)



Instructions :

1. Préchauffez le four solaire.
2. Dans un tajine sur feu doux, ajoutez l'huile, le saindoux, l'oignon, la viande et le bâton de cannelle. Mélangez les ingrédients jusqu'à ce que l'oignon soit fondu et que la viande soit cuite.
3. Ajoutez l'ail au tajine jusqu'à ce qu'il fonde, puis ajoutez la coriandre, le persil, le gingembre, le poivre noir, le curcuma et le safran en remuant continuellement.
4. Versez de l'eau jusqu'à ce que les ingrédients soient submergés et laissez le tajine sur feu doux jusqu'à ce que l'eau bout et que la viande soit cuite.
5. Après la cuisson de la viande, retirez-la avec une cuillère perforée et laissez le bouillon dans le tajine jusqu'à ce qu'il épaississe.
6. Sauce aux abricots : Versez les abricots dans une casserole et placez-la sur feu doux. Ajoutez l'eau avec le sucre, le beurre et la cannelle, et retirez les abricots du feu lorsqu'ils deviennent siropés.
7. Disposez la viande dans un plat de service, arrosez-la de bouillon et décorez-la avec les abricots confits, les amandes et le sésame.

RECETTE CIVET DE VIANDE AUX ABRICOTS

Ingrédients :

- 1 kilogramme de pommes de terre
- 500 millilitres de crème à cuisson
- 100 grammes de fromage cheddar râpé
- 50 grammes de fromage parmesan râpé
- 3 gousses d'ail hachées
- 1 cuillère à café de poivre noir
- Sel selon le goût
- 3 poitrines de poulet (coupées en cubes de taille moyenne)



Instructions :

1. Préchauffez le four solaire.
2. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en tranches fines, puis placez-les dans un bol de taille moyenne.
3. Ajoutez aux pommes de terre les morceaux de poulet, le parmesan, la crème à cuisson, l'ail haché et le cheddar râpé.
4. Mélangez bien les ingrédients et assaisonnez avec du sel et du poivre noir.
5. Placez le mélange dans un plat de cuisson et enfournez-le pendant environ 1 heure 20 minutes, en remuant après une demi-heure de cuisson.
6. Servez le gratin de pommes de terre chaud.

RECETTE DE BROWNIES

Ingrédients :

- Une pincée de sel
- 60 g de farine
- 150 g de sucre
- 150 g de beurre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 250 g de chocolat pâtissier
- 3 œufs



Instructions :

1. Préchauffez le four solaire.
2. Faites fondre le chocolat, coupé en morceaux, avec le beurre dans une casserole.
3. Pendant ce temps, battez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Ajoutez la farine, le sucre vanillé, puis versez le chocolat fondu. Mélangez bien.
5. Versez la préparation dans un moule à manquer et enfournez à 150°C pendant 45 minutes.

RECETTE DE PANCAKES AU CHOCOLAT

Ingredients :

- 1 tasse de farine
- 1 petite cuillère de levure chimique
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 1/2 petite cuillère de sel
- 3/4 tasse de lait
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe de beurre fondu
- 1 petite cuillère de vanille



Sauce au chocolat :

- 1/2 tasse de chocolat noir haché
- 1/4 tasse de lait
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 1 petite cuillère de beurre

Instructions :

1. Préchauffez le four solaire.
2. Dans un grand bol, mélangez la farine, la levure chimique, le sucre et le sel.
3. Dans un autre bol, battez le lait, l'œuf, le beurre fondu et la vanille.
4. Ajoutez le mélange de lait au mélange sec et mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte lisse.
5. Chauffez une poêle à feu moyen et versez environ 1/4 de tasse de pâte dans la poêle pour chaque pancake.
6. Retournez le pancake jusqu'à ce qu'il prenne une forme circulaire et que des bulles apparaissent à la surface, puis retournez-le pour cuire de l'autre côté.
7. Pour la sauce au chocolat : faites fondre le chocolat avec le lait et le sucre dans une petite casserole, puis ajoutez le beurre et mélangez jusqu'à obtenir une sauce lisse.
8. Servez les pancakes dans un plat de service et versez la sauce au chocolat par-dessus.
9. Vous pouvez ajouter des noix ou des fruits comme garniture selon vos préférences.

RECETTE DU GÂTEAU À LA PÂTE À TARTINER NUTELLA

Ingrédients :

- 4 œufs
- 3 cuillères à café de vanille
- 1,5 tasse de farine
- $\frac{3}{4}$ cuillère à café de levure chimique
- $\frac{1}{2}$ cuillère à café de cannelle
- $\frac{1}{4}$ cuillère à café de sel
- 1 tasse de beurre (non salé)
- $\frac{3}{4}$ de tasse de pâte à tartiner Nutella



Instructions :

1. Préchauffez le four solaire.
2. Placez la pâte à tartiner Nutella au four solaire pendant quelque minutes pour la réchauffer, puis laissez-la de côté.
3. Tamisez la farine, la levure chimique, le sel et la cannelle dans un bol, puis laissez le mélange de côté.
4. Battez les œufs avec la vanille dans un petit bol à l'aide d'une fourchette.
5. Dans un bol mélangeur, ajoutez le beurre et le sucre, battez bien à une vitesse moyenne pendant 3 minutes jusqu'à obtenir un mélange crémeux.
6. Réduisez la vitesse du batteur et ajoutez le mélange d'œufs jusqu'à ce que la couleur du mélange s'éclaircisse.
7. Ajoutez le mélange de farine et mélangez à une vitesse réduite jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés.
8. Versez un tiers du mélange dans le moule, puis étalez la moitié de la quantité de Nutella dessus.
9. Ajoutez un autre tiers du mélange de gâteau, puis répartissez le reste du chocolat par-dessus.
10. Versez le dernier tiers du gâteau et étalez-le uniformément.
11. Cuisez le moule pendant 1 heure 45 minutes jusqu'à ce que le gâteau soit bien cuit.
12. Retirez le moule du four et laissez-le refroidir.
13. Décorez le dessus du gâteau avec de la pâte à tartiner Nutella et servez-le.

GÂTEAU AU CHOCOLAT

Ingredients :

- 200 g de chocolat noir
- 100 g de beurre
- 100 g de sucre
- 4 œufs
- 50 g de farine



Instructions :

1. Préchauffez le four solaire.
2. Faites fondre le chocolat et le beurre ensemble dans une casserole adaptée au cuiseur solaire.
3. Une fois fondus, ajoutez le sucre et mélangez bien.
4. Ajoutez les œufs un à un, en mélangeant bien après chaque ajout.
5. Ajoutez la farine et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
6. Versez la pâte dans un moule à gâteau adapté au cuiseur solaire.
7. Placez le moule dans le cuiseur solaire et laissez cuire pendant environ 1-2 heures, jusqu'à ce que le gâteau soit cuit.

RIZ AU LAIT

Ingredients :

- 1 litre de lait
- 100 g de riz rond
- 100 g de sucre
- 1 gousse de vanille



Instructions :

1. Préchauffez le four solaire.
2. Versez le lait dans une casserole adaptée au cuiseur solaire.
3. Ajoutez le riz, le sucre et la gousse de vanille fendue en deux.
4. Mélangez bien et couvrez.
5. Placez la casserole dans le cuiseur solaire.
6. Laissez cuire pendant environ 2-3 heures, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le riz soit tendre et le mélange crémeux.

ÉSTIMATION DES TEMPS DE CUISSON

Estimation générale des temps de cuisson pour différents types d'aliments à l'aide d'un cuiseur solaire par une journée ensoleillée avec le four solaire :

<i>Légumes</i>	<i>temps de cuisson</i>
<i>Pommes de terre</i>	<i>1,5 à 2 heures</i>
<i>Carotte</i>	<i>1,5 à 2 heures</i>
<i>Courgettes</i>	<i>1 à 1,5 heures</i>
<i>Tomates</i>	<i>1 à 1,5 heures</i>
<i>Brocoli/Chou-fleur</i>	<i>1 à 1,5 heures</i>
<i>Épinard</i>	<i>30 à 45 minutes</i>

<i>Céréales et Légumineuses</i>	<i>temps de cuisson</i>
<i>Riz</i>	<i>1 à 1,5 heures</i>
<i>Quinoa</i>	<i>1 à 1,5 heures</i>
<i>Lentilles</i>	<i>1,5 à 2 heures</i>
<i>Haricots secs</i>	<i>2 à 3 heures</i>

<i>Viandes et Poissons</i>	<i>temps de cuisson</i>
<i>Poulet (morceaux)</i>	<i>2 à 3 heures</i>
<i>Poisson</i>	<i>1 à 1,5 heures</i>
<i>Bœuf (morceaux)</i>	<i>2,5 à 3,5 heures</i>
<i>Porc</i>	<i>2 à 3 heures</i>

<i>Pains et Autres</i>	<i>temps de cuisson</i>
<i>Pain</i>	<i>2,5 à 3 heures</i>
<i>Biscuits</i>	<i>1 à 1,5 heures</i>
<i>Gâteau</i>	<i>2 à 3 heures</i>
<i>Œufs durs</i>	<i>1 à 1,5 heures</i>
<i>Pizza</i>	<i>1,5 à 2 heures</i>
<i>Soupes</i>	<i>1,5 à 2 heures</i>



La cuisson solaire est une méthode écologique et économique pour préparer des repas délicieux et sains. En suivant ce guide, vous pourrez profiter pleinement des avantages de votre cuiseur solaire tout en explorant une variété de recettes.



06.63.63.87.32



www.sunpowercoop.com



coopsunpower@gmail.com



Pépinière des jeunes promoteurs. Hay
Hassani, Tanger

plus d'information

