



## Cuisine solaire

**Inspirez-vous ou improvisez !**

**Vous venez de construire un four solaire !  
Il s'agit d'un cuiseur-boîte Ulog, adapté au climat européen.**

Voici quelques conseils et recettes pour beaucoup tirés du livre  
« Cuiseurs solaires, auto-construction et recettes » de Rolf Behringer et Michael Götz.

Ce livre, paru aux éditions La plage, est aujourd'hui épuisé.  
Il en reste quelques exemplaires que l'on peut trouver d'occasion sur internet.





# Sommaire

Que peut-on faire avec un cuiseur solaire ? ..... p 4

Mode d'emploi du cuiseur solaire Ulog ..... p 4

Quelques conseils ..... p 5

Recettes de base ..... p 6

- Cuire des oeufs sans eau
- Cuire les pommes de terre
- Riz simple
- Polenta (semoule de maïs)
- Légumes

Le pain ..... p 6

Plats végétariens ..... p 7

- Biscuits apéritif à pâte feuilletée
- Lasagnes aux épinards
- Quinoa et légumes de saison
- Soufflé au fromage blanc
- Soupe de légumes
- Soupe de potiron ou de potimarron
- Tomates farcies
- Lentilles solaires
- Gratin de potiron ou potimarron
- Pain de légumineuses
- Hachis Parmentier

Gâteaux ..... p 9

- Fondant au chocolat
- Gâteau moelleux au yaourt et à l'orange
- Gâteau aux courgettes et au chocolat
- Quatre-quarts allégé
- Brownies au chocolat
- Madeleines

Les fruits du four solaire ..... p 10

- Pommes en tranches saupoudrées de cannelle et de sucre
- Pommes au miel
- Pommes cuites
- Poires au roquefort (hors-d'œuvre)

Stérilisation des fruits et légumes ..... p 11



## Un cuiseur solaire, c'est quoi ?

Il s'agit d'une boîte en bois isolée, fermée par un couvercle en verre. Son fonctionnement est simple, c'est celui de l'effet de serre : le rayonnement solaire traverse le vitrage et il est absorbé par les parois peintes en noir. Cette boîte étanche va permettre une montée en température de 120 à 150°C.

## Ulog ?

Le four à caisson Ulog a été mis au point à Bâle vers 1985 par Uli Oehler et Lisel Grimm, qui ont joué un rôle de pionniers en Europe et dans beaucoup de pays du Sud.

## Un four solaire, mais pourquoi ?

Grace à la température du cuiseur, il est possible de cuisiner de nombreux plats, à condition de prendre le temps ! En 2 ou 3 heures, vous pourrez préparer des plats mijotés comme le tajine, le ragout, les lentilles ainsi que des gâteaux ou du pain. Vous pourrez aussi stériliser des conserves de fruits.

## Quels sont ses avantages ?

La cuisson solaire est écologique. Seul le soleil cuit les aliments. Elle est économique car totalement gratuite, elle participe au confort d'été en limitant l'utilisation du four dans le logement pendant la période estivale et c'est aussi un moyen ludique de sensibiliser aux économies d'énergie.

Sa cuisson douce préserve les vitamines et nutriments, ainsi que le goût des aliments.

Elle ne nécessite pas de surveillance, fini les plats carbonisés !

## Tient-il sur mon balcon ?

Sa taille : 43 x 50 x 50 cm

Son poids : 7 kgs

## Que peut-on faire avec un cuiseur solaire ?



On peut préparer, dans un cuiseur solaire, tout ce qui est à cuire et donc les céréales, le riz, les légumes, les pommes de terre, les volailles, les rôtis, la soupe, le poisson, mais aussi beaucoup de choses qui vont au four, comme les biscuits, les gâteaux ou le pain. Avec un grand cuiseur à miroirs paraboliques, atteignant des températures élevées, on peut cuire tout ce qu'il est possible de préparer sur une plaque de cuisson ou un grill. Outre les céréales, les légumes, etc., on peut également faire dorer des oignons, cuire des pâtes ou griller des steaks. Avec un couvercle spécial, le cuiseur à miroirs paraboliques peut également servir de four de boulanger.

### L'influence des nuages, de la position du soleil et de la température extérieure sur la cuisson

Quiconque se lance dans la cuisine solaire doit apprendre à observer le temps qu'il fait :

- Un bon ensoleillement est nécessaire ; toute apparition de nuages ralentit le processus de cuisson .
- En été on peut utiliser les cuiseurs solaires plus longtemps qu'aux autres saisons.
- Comme la latitude du soleil n'est pas toujours la même, les cuiseurs solaires doivent adapter leur orientation. Avec les cuiseurs à réflecteur, un réglage plus précis est nécessaire, et il faut donc les ajuster plus fréquemment que les cuiseurs-boîtes.
- La température extérieure est moins importante pour obtenir une cuisson satisfaisante. Un bon four fonctionne même à 0 °C s'il est à l'abri du vent. Mais il est vrai que les temps de cuisson s'allongent lorsque les températures externes sont très basses.

## Mode d'emploi du cuiseur solaire Ulog

### Cuire avec le four solaire Ulog

Il est difficile de trouver une méthode de cuisson plus simple ! Au bout de quelques expériences, on apprécie le fait que rien ne peut brûler dans un four solaire. On prépare et on assaisonne le plat, puis on le met au soleil dans le four. Le reste se fait pratiquement tout seul.

### Les règles de base les plus importantes

Le cuiseur solaire a besoin de la lumière directe du soleil afin d'atteindre les températures nécessaires. Toujours cuire ou faire chauffer le plat, déjà assaisonné, dans une marmite noire avec son couvercle, afin que les vitres ne se couvrent pas trop de buée. Les gâteaux et le pain n'ont pas à être recouverts.

Mettre la marmite dans le four, et exposer celui-ci au soleil. La vitre regarde dans la direction du soleil. Lorsque l'ombre de la tige ou la barre de réglage tombe parallèlement au cadre extérieur de la vitre, le cuiseur est orienté de façon optimale par rapport au soleil. L'angle du réflecteur est réglé de manière que la tâche de lumière réfléchie tombe directement sur la marmite. La position idéale est fixée par la tige de réglage et avec le cordon de tension.

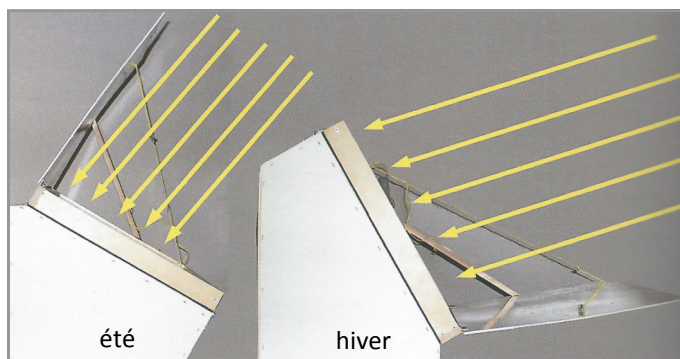
Au bout de 2 à 3 heures, le repas est prêt. On n'a besoin ni de remuer, ni de surveiller l'appareil.

*Astuce : si l'on réoriente le four environ une fois par heure, on réduit quelque peu la durée de cuisson.*

On peut utiliser presque toutes les recettes connues pour faire cuire les aliments. On trouvera d'autres idées culinaires plus loin. Ne pas mettre trop d'eau, car il ne s'en évapore pratiquement pas pendant le processus de cuisson. Si l'on attend avant de manger, on peut fermer le réflecteur, ainsi les aliments restent encore chauds pendant environ 2 à 3 heures.

### Position d'été et position d'hiver

En hiver, lorsque le soleil est bas dans le ciel, le four solaire peut aussi être positionné de façon inclinée, pour que la vitre ait une plus forte pente et que les rayons du soleil traversent aussi perpendiculairement que possible le verre pour pénétrer dans le four.





## Quelques conseils

Pour réussir la plupart de vos plats préférés avec un cuiseur solaire, il faudra simplement cuire lentement, c'est-à-dire ne pas rôtir, rissoler ou cuire très vite (comme on le fait pour les pâtes).

### Quelques conseils pour commencer

> Si l'on retourne le couvercle de la cocotte (poignée vers le bas), on peut y déposer un récipient supplémentaire, par exemple pour la sauce du plat qui se trouve dans la grande cocotte (sachant que lorsque la quantité totale d'aliments est très importante, la cuisson dure plus longtemps).

> Si l'on est pratiquement sûr que le plat ne sera pas cuit (on a commencé trop tard, la quantité est trop importante pour le récipient, le soleil est faible, etc.), le mieux est de chauffer au préalable sur une cuisinière pendant cinq minutes, puis de continuer au cuiseur solaire.

> Vous voulez savoir si le rayonnement solaire suffit pour cuire, par exemple lorsque le ciel est légèrement voilé de nuages ? Mettez la main au soleil : si les doigts projettent une ombre visible, on peut cuire. Si l'ombre est estompée, le rayonnement ne suffit pas.

> Parsemez vos plats de fromage râpé dès le début de la cuisson, par exemple sur la polenta encore froide ; et même s'il commence par flotter sur l'eau, le temps de cuisson écoulé, le plat est gratiné, sans que l'on ait eu à intervenir.

> Votre pain ne brunit pas assez : badigeonnez la miche avec un peu d'huile, ou d'huile mélangée à un peu de sucre fin ou un œuf.

> Il fait beau, et vous ne savez pas quoi préparer ? Cuissez des pommes de terre ou mettez simplement quelques œufs frais pendant environ 40 minutes dans le cuiseur solaire, et vous pourrez vous faire, pour le soir, une salade ou une galette de pommes de terre.

> Habituellement, il n'est pas nécessaire de faire chauffer les cuiseurs solaires à l'avance. Mais si on les met au soleil pendant qu'on prépare le plat, on réduit quelque peu le temps de cuisson.

> Pour pouvoir évaluer les temps de cuisson, il faut un peu d'entraînement. Si l'on veut par exemple déjeuner peu après 12h, on remplit le cuiseur solaire avant 10h et on choisit des plats qui cuisent relativement vite (légumes hachés menu, riz blanc, etc.). Pour le dîner, on peut préparer des plats qui ont besoin de plus longtemps (pommes de terre entières, riz complet, haricots ...). Remplir le cuiseur solaire avant 15h et fermer le réflecteur vers 18h, lorsque le soleil décroît. On est alors sûr que le plat reste chaud pendant encore une heure.

> Les plats qui ont besoin d'une quantité de chaleur particulièrement importante (comme le pain !) se préparent de préférence, au printemps et à l'automne, aux alentours de midi, soit entre 12 et 15h. En plein été, on peut commencer dès 9h ; le processus de cuisson devant être terminé aux environs de 18h.

> Voulez-vous savoir si tel gros morceau de viande est prêt, sans avoir à le couper ? Cuisez un oignon entier et coupez-le. S'il est mou à l'intérieur, la viande, elle aussi, est cuite.

> Il est judicieux, à la base, d'utiliser un thermomètre de four pour s'orienter dans la cuisson et la pâtisserie. Il est ainsi plus facile d'estimer le moment où le plat est prêt.

> Pour la cuisson des gâteaux ou du pain : mettre du papier de cuisson au fond du moule ou bien le graisser (ce qui n'est pas toujours rappelé dans les recettes).

Pendant la cuisson, éviter d'ouvrir le cuiseur afin de ne pas perdre de chaleur inutilement.

### Les temps de cuisson

Les temps de cuisson varient et dépendent :

- de la quantité d'aliments que contient le four solaire
- de la taille de l'appareil
- de l'intensité du soleil et de l'heure du jour
- de la température extérieure et de la saison.

Par conséquent, les indications de temps ne doivent être comprises que comme des estimations approximatives. Heureusement, lorsqu'on prépare des plats au four solaire, il y a une grande tolérance en ce qui concerne la durée de cuisson et souvent, un quart d'heure de plus ou de moins n'a pas d'importance, car rien ne peut brûler ! On apprend vite à évaluer les temps adéquats.

Il est recommandé d'utiliser toujours un couvercle, car sans cela la cuisson est plus longue, et en outre le couvercle réduit la buée sur la vitre.

### Les recettes

Sauf indication contraire, les recettes sont données pour 4 personnes.



## Recettes de base

### Cuire des œufs sans eau

Mettre simplement des œufs au fond du four solaire, ou laisser les œufs dans la boîte, que l'on met telle quelle dans le four. (Temps de cuisson pour œufs durs : 30-45 minutes sans boîte, 45-60 minutes dans la boîte). Saisir le moment précis pour les œufs à la coque représente un défi particulier !

### Cuire les pommes de terre

Laver les pommes de terre, les piquer plusieurs fois avec une fourchette et les mettre directement dans le four avec la peau. On peut également les faire cuire dans une cocotte noire avec un peu d'eau (1 cm de hauteur). Pour le repas de midi, on coupe les pommes de terre en morceaux pour qu'elles cuisent plus vite.

*Conseil : si un ou plusieurs récipients se trouvent déjà dans le cuiseur solaire, y mettre, au fond, plusieurs pommes de terre, qui cuiront en même temps.*

### Riz simple

- 1 verre de riz blanc
- 2 verres d'eau ou de bouillon de légumes  
(facultatif : laurier ou curry, champignons secs)

Recette de base pour 2 personnes : verser le riz et l'eau avec l'assaisonnement et les champignons secs (qu'il n'est pas nécessaire de faire ramollir) dans une cocotte noire à disposer dans un cuiseur solaire bien réchauffé au préalable. Le temps de cuisson du riz blanc est d'à peine plus d'une heure et demie, selon la quantité et le rayonnement solaire. Le riz complet se cuit pendant au moins 2 heures.

*Conseil : faire cuire simultanément des légumes hachés finement, cela donne un goût plus fin.*

### Polenta (semoule de maïs)

Le four solaire convient très bien pour cuire de la semoule de maïs que l'on peut faire sans avoir à remuer, ce qui n'est pas le cas avec une plaque de cuisson !

- 1 verre de polenta (semoule de maïs)
- 3 verres d'eau ou de mélange d'eau et de lait, ou de bouillon de légumes
- noix de muscade, sel (facultatif : fromage râpé)

Recette de base pour 2 personnes : mettre dans un plat noir la semoule de maïs et l'eau avec l'assaisonnement et disposer dans un cuiseur solaire bien réchauffé au préalable. Parsemez de fromage râpé soit tout de suite, soit vers la fin du temps de cuisson.

### Légumes

Les légumes se cuisent dans très peu d'eau (1 cm de hauteur dans la cocotte) et un peu de sel. De cette manière, les substances minérales restent dans légumes et ne partent pas dans l'eau de cuisson.

Naturellement, les potées de légumes variés comme la ratatouille (tomates, courgettes, poivrons, oignons, ail, herbes de Provence, sel, poivre) ont un goût délicieux.

## Le pain

On peut faire du pain avec de la levure fraîche comme avec de la levure sèche. On délaye la levure fraîche dans du lait chaud ou de l'eau tiède, puis on mélange à la préparation. La levure sèche, elle, se mélange avec la farine. Il suffit normalement de laisser lever la pâte pendant une heure après l'avoir pétrie, elle se réchauffera ensuite lentement dans le four solaire et pourra continuer à lever.

### Pain de froment ou d'épeautre

- 900 g de farine complète de froment ou d'épeautre
- 100 g de farine de sarrasin
- 20 g de levure fraîche (ou levure sèche de boulanger)
- 2 cuillerées à café de sel
- 650 ml d'eau tiède



Mettre les farines, la levure sèche et le sel dans un saladier et bien mélanger. Y verser de l'eau tiède et pétrir vigoureusement ou passer au robot.

Bien graisser le moule à pain ou disposer du papier de cuisson, y laisser lever la pâte pendant environ 1 heure en un endroit chaud et abrité du vent. Faire cuire pendant au moins 2h30 au four bien préchauffé.

Lorsqu'on utilise de la levure fraîche : dissoudre la levure dans l'eau tiède et la mélanger avec les autres ingrédients.

### Pain complet aux graines variées

- 300 g de farine complète de froment
- 200 g de farine d'épeautre
- 200 g de farine blanche de blé
- 100 g de flocons d'avoine fin
- 50 g de graines de sésame
- 100 g de graines de tournesol
- 80 g d'huile de tournesol
- 2 sachets de levure sèche de boulanger
- 2 cuillerées à café de sucre
- 2 cuillerées à café de sel
- 0,8 litre d'eau tiède
- Poivre et cumin (selon goût)

Mettre les farines, les graines, la levure sèche et les épices dans un saladier et bien mélanger. Ajouter l'eau tiède et l'huile et pétrir vigoureusement ou passer au robot.

Graisser le moule à pain ou mettre du papier de cuisson, y laisser lever la pâte pendant environ 1 heure en un endroit chaud et abrité du vent. Cuire pendant au moins 2h30 à 3h au four bien préchauffé.

# Plats végétariens

## Biscuits apéritif à pâte feuilletée

*Parfait pour un apéritif solaire !*

- Pâte feuilletée
- 1 jaune d'œuf
- Graines de tournesol, pavot, sésame
- Parmesan



Étaler la pâte feuilletée et la disposer sur une tôle de cuisson de grande taille.

Découper en petits rectangles et badigeonner au pinceau du jaune d'œuf (éventuellement un peu dilué avec de l'eau ou du lait).

Parsemer, sur les différentes parties des rectangles, de graines de tournesol, de graines de pavot, de parmesan râpé, de graines sésame, etc.

Cuire au four solaire pendant 2h30.

## Lasagnes aux épinards

- 200 g de feuilles de lasagne (du type sans pré-cuisson)
- 300 ml de sauce béchamel (préparée par exemple sur une cuisinière)
- 800 ml de sauce tomate cuite la veille ou le matin (tomates, oignons, ail, champignons, vin rouge...)
- 150 g d'épinards cuits
- 100 g de fromage râpé



Remplir couche par couche un moule à gratin, de sauce tomate, épinards et feuilles de lasagne. Verser la sauce béchamel sur le tout, puis y répartir le fromage râpé. Cuire pendant 2h30 au four solaire.

## Quinoa et légumes de saison

- 500 g de quinoa et le double de volume d'eau
- 2 branches de céleri ou autre légume de saison
- 2 carottes
- 1 oignon
- 1/2 cuillerée à café d'épices légèrement pimentées
- 2 cuillerées à café de bouillon en poudre délayé
- 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive

Couper les légumes en julienne. Les rajouter au quinoa et à l'eau. Épicer. Cuire au four pendant 1h30. Après la cuisson, mélanger les céréales avec le bouillon et l'huile d'olive.

## Soupe de légumes

- 500 g de courgettes
- 500 g de poivrons de diverses couleurs
- 300 g de carottes
- 1 brocoli
- 1 céleri avec les feuilles
- 2 poireaux
- 2 oignons
- Quelques pommes de terre ou 1/2 verre de riz
- Un peu de beurre ou d'huile d'olive
- 2 cuillerées à soupe de bouillon de légumes en poudre ou 2 cubes

Les légumes peuvent varier selon la saison. Nettoyer les légumes, les couper menu. Mettre le beurre dans la cocotte et faire blondir les oignons (sur la cuisinière ou sur un cuiseur parabolique), avant d'ajouter les autres légumes.

On peut déjà faire chauffer 1 litre de bouillon de légumes dans le four solaire, cela accélère le processus de cuisson.

Ajouter le bouillon aux légumes et fermer la cocotte avec le couvercle. Laisser cuire au four solaire pendant 2 heures, puis assaisonner avec le poivre, le sel et le persil.

## Soupe de potiron ou de potimarron

- 500 g de potiron ou potimarron sans peau ni graines
- 200 g de crème fraîche
- 50 g de beurre
- 2 cuillerées à soupe de semoule de blé ou de maïs
- Bouillon de légumes
- Sel, poivre, sucre, safran, basilic

Peler le potiron, retirer les graines. Couper la chair en dés et mettre dans une cocotte noire. Ajouter autant de bouillon de légumes que nécessaire pour recouvrir presque entièrement les dés de potiron.

Au bout d'environ 1h30, retirer la cocotte du cuiseur solaire, passer au mixeur et ajouter la crème, l'assaisonnement et la semoule.

Remuer à nouveau et mettre dans le cuiseur solaire. Au bout de 30 minutes, la soupe est prête.

## Soufflé au fromage blanc

- 250 g de fromage blanc crémeux
- 200 g de champignons
- 10 g de fécule de pomme de terre
- 2 cuillerées à soupe de lait
- 2 cuillerées à soupe de fines herbes
- 2 œufs
- Sel, paprika, poivre blanc

Battre le fromage blanc, le lait, les jaunes d'œufs, le sel et le paprika. Le mélange doit mousser. Ajouter à la préparation les champignons hachés menu, l'assaisonnement, la fécule et les fines herbes tout en remuant. Battre les blancs d'œufs en neige et les incorporer délicatement. Remplir un moule à soufflé et cuire au four solaire pendant 1h30.



## Tomates farcies

- Tomates
- Ail, herbes fraîches
- Sel et poivre, parmesan



Coupez les tomates en deux, videz l'intérieur. Utilisez la chair des tomates pour faire un mélange d'ail, herbes fraîches (basilic, persil...), sel et poivre. Remettez votre mélange dans la tomate, saupoudrez avec du parmesan et mettez au four solaire pendant 1h30.

## Lentilles solaires

- 200 g de lentilles
- 2 oignons et 2 gousses d'ail
- Thym, laurier et/ou sauge
- Sel et poivre

Mettre tous les ingrédients dans une casserole dans 1,5 volumes d'eau pour 1 volume de lentilles et mettre au four solaire pendant 2h30.

## Gratin de potiron ou potimarron

- 750 g de potiron ou potimarron sans peau ni graines
- 1 petit pot de crème fraîche
- 3 œufs
- 4 cuillerées à soupe de lait
- 2 cuillerées à soupe de fromage frais
- Sel, poivre, curry
- 150 g de fromage râpé

Peler le potiron, et retirer les graines. Couper en dés et verser dans un moule bien graissé. Bien mélanger tous les ingrédients et verser sur les dés de potiron.

Au bout d'environ 1 heure, parsemez de fromage râpé, et au bout d'1h30 de plus, goûter pour juger si le gratin est bien cuit.

## Hachis Parmentier

*Ce plat nourrit 6 personnes avec une grande salade.*

- 1 kg de pommes de terre
- 100 g de beurre ou d'huile d'olive
- 2 dl de crème fraîche
- 125 g de soja concassé (soja texturé)
- 1 cube de bouillon de légumes
- 30 g de bolets séchés
- 1 oignon haché
- 2 tranches de pain
- Lait
- 1 œuf
- Persil haché
- 30 g de gruyère
- Sel, poivre, noix de muscade

Cuire les pommes de terre dans le four solaire (éventuellement la veille).

Chauffer 3 dl d'eau avec le bouillon cube et les bolets séchés. Couper le pain en morceaux et le mettre à tremper dans un peu de lait ou d'eau. Frire l'oignon dans du beurre ou de l'huile sur une parabole ou sur le gaz. Faire fondre 50 g de beurre dans le four solaire.

Tremper le soja dans le bouillon, rajouter le pain et les oignons frits. Rajouter de l'eau si la préparation est trop sèche. Laisser reposer 15 minutes. Rajouter le persil et l'œuf.

Préparer une purée de pommes de terre en ajoutant le beurre fondu, la crème, du sel et de la muscade. Beurrer un plat à gratin (de préférence avec un couvercle), étaler la moitié de la purée, puis le soja, recouvrir de la purée restante. Garnir le tout avec des noisettes de beurre et le fromage.

Gratiner le tout durant 2 heures au four solaire.

## Pain de légumineuses

*Cette recette facile nourrit entre 4 et 6 personnes.  
Elle demande 20 minutes de préparation.*

- 100 g de pois chiches secs
- 150 g de potimarron
- Ciboulette ou petit poireau
- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillerée à café de cumin
- 1 cuillerée à soupe de jus de citron



Mettre à tremper les pois chiches dans l'eau froide 24 h avant la cuisson.

Après 12 h, les rincer et continuer le trempage à température douce, 20° environ.

Rincer à l'eau tiède de nouveau et cuire doucement, à couvert, 1 h environ au cuiseur solaire préalablement préchauffé pendant trois ou quatre heures. Garder l'eau de cuisson. Mettre dans un autre récipient 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et le potimarron à fondre.

Mixer ensemble potimarron et pois chiches.

Ajouter : la ciboulette, le poireau finement coupé, l'ail et les échalotes écrasées, du sel, le cumin et 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive.

Si besoin est, ajouter un peu de jus de cuisson des pois chiches pour obtenir un mélange souple.

Verser dans un moule à cake huilé et cuire au cuiseur solaire 1 h environ.

*Conseils : servir froid avec une salade verte ou servir chaud accompagné de légumes cuits.*



# Gâteaux

## Fondant au chocolat

- 60 g de farine
- 100 g de beurre
- 100 g de chocolat
- 100 g de sucre (roux de préférence)
- 3 œufs

Battez le sucre et les œufs, ajoutez la farine.  
Faites fondre le chocolat avec le beurre et ajoutez au mélange précédent. Bien remuer.  
Mettez la pâte dans un plat et au four solaire pendant 1h30 à 110°C.

## Gâteau moelleux au yaourt et à l'orange

- 75 g de beurre
- 1 pot de yaourt
- 2 œufs
- 100 g de sucre
- 80 g de farine
- Levure chimique
- Jus de citron et d'orange
- Zeste de citron râpé
- Écorce d'orange râpée

Faire fondre le beurre dans un saladier en porcelaine ou en métal, au cuiseur solaire, ajouter le sucre et bien mélanger.

Ajouter les œufs et le yaourt. Mélanger. Ajouter ensuite le jus et les écorces d'agrumes râpées puis enfin la farine, qui doit être déjà mélangée à la levure.

Ce mélange donne un gâteau de petite taille, pour un moule d'environ 20 cm de diamètre.

Au bout d'1h30 à 2h (soleil de midi), on obtient un gâteau parfaitement moelleux.

## Gâteau aux courgettes et au chocolat

- 150 g de beurre
- 150 g de sucre
- 100 g d'amandes broyées
- 200 g de courgettes
- 200 g de farine
- 2 cuillerées à soupe de cacao
- 1 cuillerée à café de levure chimique
- 4 œufs

Faire fondre le beurre au cuiseur solaire.  
Bien le mélanger avec le sucre et les œufs, puis ajouter successivement tous les ingrédients.  
Râper grossièrement les courgettes non épluchées et les incorporer en dernier.  
Bien graisser un moule à gâteaux et y répandre de la chapelure, verser la pâte et faire cuire pendant environ 2h30 au four solaire.

## Quatre-quarts allégé

*Il s'agit d'un gâteau sans beurre ni huile, que l'on peut aussi faire avec du yaourt maigre !*



- 180 g de yaourt
- 180 g de sucre (sucre de canne de préférence)
- 3 œufs
- 180 g de farine
- 1 cuillère à café de levure chimique
- Assortiment d'épices pour pain d'épices (cannelle, poivre, gingembre ...)
- Rhum (facultatif)
- Fruits confits finement découpés (facultatif)

Bien mélanger tous les ingrédients et les faire cuire dans un petit moule à gâteaux ou sur une plaque de cuisson pendant 1h30 à 2 heures au cuiseur solaire.

Le mélange de base se marie bien avec les condiments pour pain d'épices et les morceaux de fruits, mais on peut aussi varier selon le goût ou l'utiliser comme fond de tarte sur lequel on dépose des fruits et de la crème fouettée.

## Brownies au chocolat

- 100 g de beurre
- 150 g de chocolat (75 g hachés grossièrement - 75 g à fondre)
- 2 œufs
- 200 g de sucre de canne brut ou à défaut de sucre blanc
- 70 g de farine
- 1 cuillerée à café de levure chimique
- 150 g de noisettes ou d'amandes broyées
- 100 g de cerneaux de noix
- 2 cuillerées à soupe de rhum

Mettre le beurre et la moitié du chocolat dans un saladier en porcelaine ou en métal afin de les faire fondre dans le cuiseur solaire.

Dès que le beurre et le chocolat sont fondus, ajouter le sucre et les œufs et bien remuer.

Ajouter ensuite peu à peu le reste des ingrédients ainsi que la seconde moitié du chocolat en gros morceaux.

Étaler la préparation sur une épaisseur d'environ 2 cm



sur une plaque de cuisson noire (ou dans une grande cocotte) sur du papier de cuisson et faire cuire pendant deux heures au four solaire.

Découper en carrés lorsque le gâteau est encore chaud.



## Madeleines

*Recette simple pour four solaire, qui laisse place à la créativité de chacun.*

- 2 œufs
- 120 g de farine  
(éventuellement mélange de farine blanche et complète)
- 120 g de sucre
- 2 cuillerées à café de levure chimique
- 100 g de beurre ou d'huile
- 60 ml de lait
- 1 yaourt

### A mélanger ou pour décorer (au choix) :

- Zeste de citron râpé,
- Jus de citron
- 2 cuillerées à café d'anis râpé
- Sucre vanillé
- Cannelle, noix muscade, gingembre, clous de girofle
- Pomme râpée
- Amandes en morceaux, noix en morceaux
- Chocolat en poudre ou en morceaux

Préchauffer le four solaire et y faire fondre le beurre dans une petite coupe.

Battre les blancs en neige, y ajouter le sucre tout en fouettant, puis le beurre fondu, les jaunes d'œufs et éventuellement le lait ou le yaourt.

Bien mélanger, puis ajouter la farine et la levure chimique (de préférence mélangées au préalable).

Mélanger la pâte, mais ne plus la battre.

Remplir à moitié ou aux deux tiers de pâte des moules à madeleines (moules de cuisson en acier ou en silicone pour environ 10 madeleines ou petits moules de papier).

Lorsque ces petits gâteaux ont pris une couleur brun doré (au bout de 90 minutes avec un bon ensoleillement), on peut vérifier avec la pointe d'un couteau s'il reste de la matière collée.

Pour servir, on peut parsemer du sucre ou du chocolat en poudre sur les madeleines, ou même les servir avec de la confiture.

## Les fruits du four solaire

Le four solaire est parfait pour une cuisson saine des fruits qui ne se transforment pas immédiatement en compote !

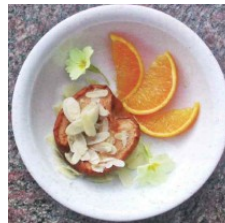
Voici quelques recettes :

### Pommes en tranches saupoudrées de cannelle et de sucre

- 2 à 4 pommes
- 2 cuillères à café de cannelle
- Sucre et/ou beurre et/ou chocolat selon les goûts

Placer les tranches de pomme saupoudrées et faire cuire 1h dans un plat foncé et couvert.

### Pommes au miel



- 4 pommes
- Miel
- Eclats d'amandes

Couper les pommes en deux, les enduire de miel et cuire au four solaire pendant 1h30.

Vous pouvez saupoudrer d'éclats d'amandes avant de déguster.

### Pommes cuites

- 4 grosses pommes acides, enlever le trognon
- 1 cuillerée à soupe de raisins secs
- 1 cuillerée à soupe d'ailles
- 1 cuillerée à soupe d'amandes
- 1 cuillerée à café de miel
- 1 cuillerée à café de beurre
- Un peu de rhum

Tremper les raisins secs dans un peu de rhum, puis remplir les pommes avec les ingrédients, faire chauffer le miel et le beurre et ajouter le tout.

Laisser au four solaire dans un saladier en verre muni d'un couvercle jusqu'à ce que les pommes éclatent !

### Poires au roquefort (hors-d'œuvre)

- 2 grandes poires
- Roquefort
- Noix comme garniture

Couper les poires en deux et les garnir de roquefort ou de bleu.

Cuire au four solaire 1h30.  
Garnir de noix.



# Stérilisation des fruits et légumes

La stérilisation dans du verre et la déshydratation représentent des solutions qui remplacent avantageusement la congélation, du point de vue énergétique.

Il s'agit d'empêcher l'altération des aliments par les bactéries, les champignons, les levures ou les enzymes. La stérilisation au cuiseur solaire fonctionne sans problème (pour la déshydratation solaire, on a besoin d'un appareil de construction différente).

L'hygiène est la première règle !

On trouvera sur Internet, dans les ouvrages de cuisine de référence ou peut-être dans les recettes de nos grand-mères, la durée de stérilisation nécessaire pour les différentes sortes de fruits et légumes.

**Important :** lorsque les récipients en verre refroidissent après stérilisation, il apparaît une dépression, et au bout de quelque temps, on entend un claquement. On a alors la certitude que ces récipients sont étanches et peuvent se conserver pendant plusieurs années.

## Fruits stérilisés



On peut conserver n'importe quel fruit par stérilisation.

Selon la variété, on l'épluche, l'épépine, ou le dénoyaute et on le lave bien.

Pour la conservation, on peut utiliser par exemple des bocaux à couvercle vissé, pour confitures, yaourts ou cornichons.

On les remplit de fruits, et - le cas échéant - d'un peu de sucre. On verse de l'eau dans le bocal jusqu'à mi-hauteur au maximum.

Ceux qui sont munis de larges couvercles peuvent être fermés dès le début (mais non les bouteilles à petite capsule, qui pourraient exploser).

On peut recouvrir de bocaux toute la surface du cuiseur solaire.

Plus la quantité de matière dans le four est importante, plus le processus de stérilisation dure longtemps.

Au bout de 1h à 1h30, de petites bulles remontent dans les bocaux, signe que l'eau bout et que les fruits sont bientôt stérilisés.

Afin que les fruits soient suffisamment ramollis, on les laisse pendant encore 15 à 20 minutes au cuiseur solaire, ou encore plus longtemps lorsqu'on souhaite les ramollir davantage.

Pour les retirer, utiliser des gants isolants pour ne pas se brûler les doigts.

Laisser refroidir lentement les bocaux à l'abri du vent, ne pas procéder brutalement.

## Légumes stérilisés

Laver les légumes, le cas échéant les peler et les couper en morceaux.

On peut utiliser de grands bocaux à couvercle vissé, ou des récipients à stériliser spéciaux.

On les remplit de légumes, et on ajoute de l'eau à un peu plus de mi-hauteur.

Les bocaux à larges couvercles peuvent être fermés dès le début.

On peut recouvrir de bocaux toute la surface du cuiseur solaire. Plus la quantité de matière dans le four est importante, plus le processus de stérilisation dure longtemps.

Au bout d'environ 1h30, de petites bulles remontent dans les bocaux. Signe que l'eau bout et que les légumes sont stérilisés. On trouvera dans les livres de cuisine ou sur Internet le temps de stérilisation nécessaire pour ses légumes (très long, par exemple, pour les haricots).

Afin que les légumes ramollissent suffisamment, les laisser toujours 20 à 30 minutes supplémentaires au cuiseur solaire ou encore plus longtemps si l'on veut les ramollir davantage.

Ici aussi il est judicieux d'utiliser des gants isolants pour ne pas se brûler les doigts.

Laisser refroidir lentement les bocaux à l'abri du vent, ne pas procéder brutalement.

## Baies stérilisées dans leur propre jus

Cette variante convient pour les baies, mais aussi pour les fruits à jus et les tomates.

On utilise des bocaux spéciaux ou des récipients en verre munis de grands couvercles à visser, par exemple des bocaux à cornichons.

Verser les baies, les cerises ou les mirabelles, avec ou sans noyaux, à ras bord dans les récipients, bien agiter ou tasser lors du remplissage, afin que les fruits soient aussi serrés que possible.

Dénoyaüter les gros fruits comme les abricots, les pêches ou les quetsches, et les déposer en couche coupés en deux jusqu'au bord. (Lors de la stérilisation, les fruits perdent environ 1/4 de leur volume).

## Compotes

Ecraser les baies, les fruits ou les tomates à l'état brut dans un saladier.

Les verser dans les bocaux (dans ce cas, laisser vide sous le bord la largeur d'un doigt environ).

Pour les compotes, il est particulièrement important de chauffer lentement !

Disposer les bocaux dans le cuiseur solaire préchauffé et les recouvrir d'un tissu noir.

Stériliser pendant 20 à 30 minutes à la température d'ébullition.