



Cuiseurs solaires: pour la cuisson des repas et la pasteurisation de l'eau

[Principe](#) | [Utilisation](#) | [Construction](#) | [Questions-réponses](#) | [Diapos](#) | [Liens](#) | [2005](#) | [2006](#)

[Four solaire boîte](#) | [Four solaire à panneaux](#) | [Recettes](#) | [Pasteurisation](#) | [Poêle économe en bois](#)

Recettes

Exemples de recettes utilisées au Sénégal dans les fours solaires

Les cuissons les plus réussies sont obtenues avec des plats cuits à l'eau tels les céréales, les haricots ou les légumes. La quantité usuelle d'eau doit être réduite d'1/3/

Ex: la cuisson de haricot peut durer 5h. Tremper les haricots secs ou les grains de céréales avec la cuisson et ajouter le sel seulement à la fin.

Mais le four solaire se prête également très bien à la cuisson de rôtis ou pour la fabrication de pain !

Recette:

1 module de levure

2 tasses d'eau

4 tasses et 1/2 de farine blanche

1 cuillère à soupe de sucre

1 cuillère à café de sel

Dissolvez la levure dans une tasse d'eau tiède.

Tamisez la farine avec le sucre et le sel dans une

grande cuvette. Remuez en levure dissoute. Ajouter

juste assez de la deuxième tasse de l'eau à la pâte.

Mélanger jusqu'à ce que la pâte soit collante. La

couvrir avec un tissu et la laisser gonfler jusqu'à ce

qu'elle double. Beurrez ou graissez une rôtissoire

ronde et ajoutez la pâte à la casserole foncée.

Laissez l'élévation une autre demi-heure. Couverture. Faites cuire dans le four solaire jusqu'à brun d'or, environ 2 heures.



De même, on peut griller des noix, des arachides ou confire des fruits. On peut par ailleurs utiliser le four solaire pour mettre des fruits en conserve (mais uniquement des fruits).

Pasteurisation de l'eau

Dans le four solaire, on peut aussi faire bouillir l'eau pour la rendre potable et stériliser des instruments médicaux.

Recettes de Marie-Rose

LAAX

Riz brisé, eau, sel, mil, lait caillé

TOUT FAIT AU POISSON

Carottes, 100Fr

de tomates,

25Fr de poivre,

25Fr d'ail, 25Fr

de persil, 100Fr

d'oignon,

250gr de mil

Faire la

marinade avec

les oignons,

l'ail et le

poivre. Mettre

le mil pilé et le

poisson dans le

four pendant 3

heures.



GATEAU DE

MIL

2 œufs, 1 paquet de levure chimique, 250g de sucre, 4 cuillères d'huile, 100 cuillères à soupe de mil.
Mélanger et mettre dans le four pendant 2 heures.

GATEAU SERERE

500g de farine de mil, 500g de sucre, de l'eau
Mélanger et mettre dans le four pendant 2 heures.

GATEAU A LA FARINE

2 œufs, 10 cuillères à soupe de farine, 5 cuillères à soupe d'huile, 1 sachet de levure chimique, 100 Fr de raisin.
Mélanger et mettre dans un moule. Faire cuire dans le four chaud pendant 2 heures

ARACHIDES GRILLEES, PATES D'ARACHIDES OU TIGUADEGUE

Pour les arachides grillées, mettre dans le four chaud pendant 2 heures
Pour la sauce, laisser pendant 3 heures.

PUDDING D'ELISABETH

Emietter du pain dur. Batre un œuf et ajouter du lait, suffisamment pour que le pain soit complètement imbibé. Mettre au four pendant 2 heures.

LE FLAN d'ANNICK

Mélanger 2 boites et demi de lait et 3 œufs. Ajouter du sucre suivant le goût et 1 sachet de noix de coco râpée (=125g). Mettre au four pendant 2 heures dans un plat caramélisé.
Pour le caramel, mettre le plat dans le four préalablement avec du sucre et un peu d'eau dans le fond.

CONSEILS DIVERS

On peut aussi mettre des patates douces dans de l'huile chauffée auparavant pour leur donner un aspect doré (laisser 1 heure dans l'huile)

Pour réussir à cuire les haricots grillés, il faut d'abord les tremper.

L'eau chauffée au four permet ensuite de ramollir le couscous de mil.

On peut aussi faire de la confiture d'oranges ou de pamplemousses, en mélangeant autant de sucre que de fruits. Laisser au four pendant 2 heures.

ATTENTION

Les temps de cuisson peuvent varier suivant l'ensoleillement !

Bien verrouiller le couvercle sur les côtés pour éviter les pertes de chaleur.

TEMPS DE CUISSON DIVERS

EN 25 minutes

Les œufs

La grillade d'arachides

Les pommes de terre

En 1 heure

Le manioc

Les patates douces

Pour ces aliments, les introduire directement dans le fond du four !

Recettes d'Espérance :

GATEAU

500g de farine

4 œufs

1 sachet de levure Alsa

125 g de sucre

parfum coco

2 sachets sucre vanillé

200 g de beurre

une pincée de sel

Battre les œufs, le sucre et le beurre ramolli dans un bol.

Ajouter ensuite la farine, la

levure, le sucre vanillé et

quelques gouttes de coco.

Beurrer un moule et mettre

dans le four chauffé 2 heures avant

La cuisson dure 45 minutes



POISSON GRILLE

1 poisson
3 oignons
1 citron
du piment frais
de la tomate fraîche
moutarde et Jumbo
ail et persil
sel et poivre

Mettre le poisson dans un plat à four. Couper en dés les oignons, les tomates, le piment et le persil. Ajouter le sel, le poivre, l'ail, le jumbo et la moutarde. Arroser de 3 citrons. Laisser cuire pendant 2 heures. Décorer le plat.

DAHINE

Riz
Pâte d'arachide
Tomate
Ketiakh
Poisson sec
Piment
Ail et Bissap
Maggi, sel et poivre

Mettre dans une marmite 1 demi-litre d'eau 1ààg de riz, 125g de pâte d'arachide, une cuillère à soupe de jus de tomate. Ajouter ensuite le ketiakh, le poisson sec le poivre, l'ail, le Maggi, le piment, le bissap et le sel. Laisser cuire pendant 4 heures dans le four.

Recettes de Thérèse

YASSA pour 6 personnes

Ingrédient
1/4 de litre d'huile, 1 kg de riz, un poulet, 1 kg d'oignons, une gousse d'ail, 50 fr de poivre, 3 citrons, 2 Jumbos, 3 grandes cuillères à soupe de moutarde, eau, un peu de piment.

Préparation
Préparez le riz à part en le recouvrant d'eau et en ajoutant du sel. (L'eau doit être au même niveau que le riz).
Sauce

Découper le poulet
Mettre l'huile dans la marmite 15 minutes au four.

Couper les oignons, les mélanger avec la moutarde et du sel.
Piler l'ail, le poivre, le Jumbo et le piment.
Piquer le poulet avec cette mixture.
Mettre le poulet et la sauce dans le même plat.

Mettre au four le riz et la préparation en même temps.
Laisser cuire.
Ajouter les citrons à la fin.

N'GOURBANE pour 7 personnes

Ingrédients
Un sachet de brisure de mil (250g), 250g d'arachides, 150F de poisson fumé, un sachet d'oseille (25g), 250g de tomates fraîches, 1 oignon, 2 Jumbos, de l'eau, du poivre et du piment.



Préparation

Mettre 1 litre d'eau à chauffer dans le four.
Mettre en poudre les arachides.
Piler le Jumbo avec le sel, le poivre, le piment et l'oignon.
Ecraser les tomates.
Mettre en petits morceaux les poissons fumés.
Mettre la brisure de mil.
Laisser cuire

DARHINE pour 7 personnes

Même recette que le N'GOURBANE, mais remplacer le mil par du riz.

SOUPE DE VIANDE**Ingrédients**

1 kg de viande de bœuf, 500g d'oignons (découpés en morceaux, en garder pour le piler avec la préparation), 500g de pommes de terre, 1 litre d'eau, 2 ou 3 carottes, 2 jumbos, une pincée de vermicelles, de l'ail, du sel et du poivre.

Préparation

Préparer à part les pommes de terre et les mettre directement dans le four.
Mettre la viande dans le litre d'eau, laisser cuire 30 minutes.
Mettre ensuite le reste des ingrédients avec.
Une fois les pommes de terre cuites, les couper en morceaux, et les mélanger avec la préparation.

GRILLADE DE POISSON**Ingrédients**

6 poissons
500g d'oignons
3 citrons
2 jumbos, sel, poivre, piment, moutarde

Préparation

Préparer une sauce avec le jus de citron, le poivre, les jumbos, le sel, la moutarde et un peu d'huile
Fendre le poisson en plusieurs endroits et y mettre du sel.
Mettre les poissons dans le plat et le disposer dans le four.
Mettre la sauce dans un autre plat.

KALDOU**Ingrédients**

1 kg de riz
4 poissons
500g d'oignons
3 ou 4 citrons
150 g de tomates fraîches
Ail, sel, poivre 3 jumbos.

Préparation

Mettre le riz dans une casserole. Verser de l'eau jusqu'à couvrir le riz. Déposer le plat dans le four.
Pour la sauce : mettre un peu d'huile (moins d'un quart de litre) dans une casserole accompagné des oignons coupés en morceaux et des tomates fraîches. Laisser cuire et surveiller la cuisson.
Ensuite, mettre les poissons dans la même casserole que les oignons, rajouter les citrons, le sel, le poivre et les jumbos, plus un peu d'eau. Laisser cuire, le temps de cuisson dépend de la qualité des rayons du soleil.

GATEAU**Ingrédients**

75g de lait(mélangé avec de l'eau)
250g de farine
une demi-tablette de beurre
125 g de sucre
1 sachet de levure
2 œufs
1 pincée de sel

Préparation

Mélanger le jaune d'œuf avec le sucre
Rajouter le lait

Battre les blancs à part

Mélanger la levure et la farine avec les jaunes d'œufs, le sucre et le lait

Faire fondre le beurre dans le four et l'incorporer avec le mélange (en garder pour le plat).

Rajouter les blancs d'œufs

Verser le mélange dans un moule et le disposer dans le four.