

Reportage : Du soleil dans mon assiette

3 milliards de personnes cuisinent en brûlant du bois chaque jour... essentiellement dans des pays ensoleillés : la cuisson solaire participe à limiter le déboisement et permet de profiter d'une énergie gratuite.

Comment ça marche ?

En orientant le cuiseur **face au soleil**, les réflecteurs concentrent la lumière à l'emplacement du plat. Plus la surface réfléchissante est grande, plus l'énergie thermique produite sera importante. **Même en hiver**, la chaleur produite permet de cuire ou réchauffer les aliments. Les deux types d'appareils - four et cuiseur parabolique - peuvent assurer tout type de cuisson !



2 fours solaires à l'écocentre

Celui en bois a 4 réflecteurs en aluminium et celui en métal a un miroir réfléchissant.

Peu perturbés par les passages nuageux car ils emmagasinent la chaleur, ils permettent une cuisson douce à ~100°C (pas de plat brûlé !) et sans surveillance : idéal pour les plats mijotés, compotes et confitures, il est possible de cuire un large panel de plats tels que par exemple :

	préchauffage	cuisson
pain au levain	1h	2h
riz à l'étouffée	1h	1 à 2 h
cabillaud à la provençale	35 min	1h30
crumble aux pommes	1h	1h

et 2 cuiseurs paraboliques

Utilisés pour saisir, ils montent plus vite et plus haut en température : il est préférable de surveiller la cuisson.

Avec une surface réfléchissante en aluminium de 2m² : 1 litre d'eau bout en 9 minutes !



Conseils d'utilisation

- Récipients : de couleur noire ou foncée ; en matériau lourd (fonte, terre cuite, verre...) ou en acier inoxydable ; peu profond
- Gants de protection (maniques)
- Lunettes de soleil

Pourquoi utiliser un cuiseur solaire ?

Ce système "low-tech" permet :

- des **économies d'énergie** (électricité, ou gaz, ou bois) et des économies financières > *En France, la cuisson représente 8% de l'énergie consommée, et 30% ailleurs !*
- une **autonomie énergétique**, utilisable partout (en vadrouille ou chez soi)
- de manger sainement (sans fumée, cuisson « basse température » qui préserve vitamines et nutriments)
- de ne pas surchauffer les maisons en été...



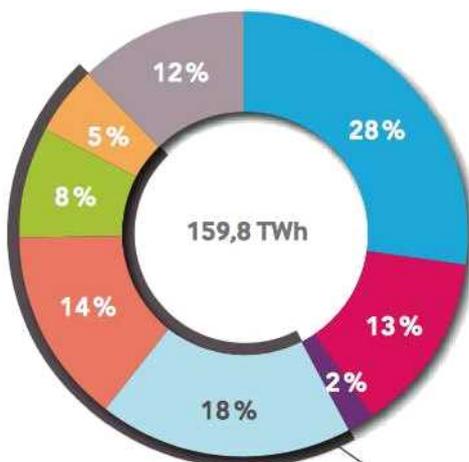
Pour aller plus loin

Le barbecue ou la plancha solaire vous libéreront du charbon de bois (majoritairement importé).

La marmite norvégienne est utilisée en complément d'un autre équipement de chauffe (un four solaire pour une autonomie à 100%!). Il s'agit d'un contenant très bien isolé qui permet de garder le plat au chaud et continuer la cuisson sans énergie. La marche à suivre : on met le plat à cuire, on laisse bouillir quelques minutes, puis on place le plat dans la marmite pour continuer et finaliser la cuisson.



source : Le Monde



Usages domestiques 45%

- Chauffage
- Eau chaude sanitaire
- Ventilation et climatisation
- Blanc (froid et lavage)
- TIC (audiovisuel et informatique)
- Cuisson
- Éclairage
- Autres usages résidentiels

Références

Bolivia Inti, Sun and ice, Solarpedia, Lazola, Scheffler, Low-tech lab

Toutes les infos sur
www.pierreterre.org