

Sympathisant(e)s de BISS et adeptes de la cuisson solaire

C'est avec un immense plaisir que je vous transmets la trentaine de recettes solaires que j'ai toutes testées dans le modèle de four vendu jusqu'ici par BISS.

J'ai créé ce catalogue pour 2 raisons:

1 - permettre aux débutants de se lancer tout de suite et sans appréhension à la découverte de cette merveilleuse cuisson en indiquant: la date de l'essai, l'heure d'enfournement et la durée de cuisson, plus de peur de la casserole vide (version culinaire de la page blanche...).

2 - montrer qu'avec la cuisson solaire on peut quasiment tout cuisiner et de façon gastronomique. J'en avais un peu marre de voir les recettes limitée à la compote de pommes, au moelleux au chocolat, à la cuisson des céréales/légumineuses ou autres cookies, aussi bonnes soient-elles!

Oui on peut cuisiner le matin pour le midi! **C'est un four!**

Oui on peut cuire sans difficulté un poulet! **C'est un four!**

Oui on se brûle si on touche les parois! **C'est un four!**

(réponses aux questions les plus fréquentes sur les stands)

Bien évidemment ce sera à chacun d'entre vous d'adapter les ingrédients ou les proportions selon vos goûts, votre régime (qu'il soit végétarien, carnivore ou flexivore comme on dit maintenant) ou selon la saison.

Je vous souhaite, comme moi qui cuisine solaire depuis 6 ans, de rester à chaque fois émerveillé de voir les premières bulles se former ou d'assister admiratif à la levée d'une pâte. A nous tous de continuer « d'alimenter » cette rubrique pour notre plus grand plaisir.

J'ajoute aussi une page de conseils pour débutants (discutables sans doute) que je donne dans mes stages d'auto-construction de fours solaires.

[Sol\(id\)airement, paul.camapa@laposte.net](mailto:paul.camapa@laposte.net)