



**ATELIERS CREATIFS**

**Sun & Bois**

dominique.weyand@gmail.com

06 49 83 71 67

## RECETTES SOLAIRES

Quelques idées

### AUBERGINE AU PARMESAN

#### Ingrédients

1 aubergine (coupée en tranches fines)  
1 ou 2 œufs  
1 ou 2 tasses de chapelure  
De l'huile d'olive  
1 morceau de mozzarella (en tranches fines)  
Du parmesan râpé  
Un pot de sauce tomate maison, si vous préférez)

#### Préparation

Préchauffez le four. Dans un bol, battez les œufs avec une fourchette. Dans un autre bol, mettez de la chapelure. Préchauffez un poêlon et enduisez d'huile d'olive. Trempez les tranches d'aubergine dans les œufs battus et passez-les à la chapelure. Faites dorer au poêlon. Servez sur une assiette.

Dans une cocotte, avec la moitié des tranches d'aubergine, faites une couche au fond, couvrez avec la moitié de la sauce spaghetti, puis mettez une couche de fromage, répétez avec des tranches d'aubergine puis du fromage, versez le restant de sauce spaghetti sur l'aubergine et terminez par les tranches de fromage. Mettez la cocotte dans le four solaire jusqu'à ce que ce soit cuit et que le fromage bulle et brunisse sur le dessus (pas besoin de mettre un couvercle) Servez avec du Parmesan, de la salade et du pain à l'ail !

## BETTERAVES

### Préparation

Mettez les betteraves fraîches dans une cocotte noire. Couvrez et faites cuire 1h ou plus. La peau s'enlève facilement. Les betteraves sont prêtes à être consommées ou ajoutées à une salade.

## CAKE SOLAIRE SANS GLUTEN AUX FRUITS

### Ingrédients

180 g. de farine de riz,  
80 g. de sucre,  
1 c. à c. de bicarbonate de soude,  
50 g. d'huile supportant la cuisson,  
2 œufs,  
1 petite pincée de sel,  
125 g. de lait végétal (ou autre),  
1 tasse de cerises au jus égouttées ou de fruits rouges ou de morceaux de fruits frais.

### Préparation

Préchauffez le four solaire. Mélangez tous les ingrédients sauf les fruits dans un grand saladier.

Versez un peu de pâte dans un moule à gâteau ou à tarte ou dans les alvéoles d'un moule à petits gâteaux individuels en silicone ou graissé ou dans de petits moules à flan. Ajoutez les cerises ou autres fruits. Enfournez dans le four préchauffé et laissez au soleil jusqu'à ce que le gâteau soit cuit.

Si le gluten ne vous incommode pas vous pouvez utiliser de la farine de blé à la place de celle de riz.

## CASSEROLE DE POIVRONS FARCIS

### Ingrédients

400g. de poivron vert  
200g. cheddar doux, râpé  
200g. de parmesan râpé  
3 œufs battus  
3 cuillères de farine  
1 petite boîte de lait concentré

### Préparation

Coupez les poivrons dans le sens de la longueur, lavez, enlevez les graines et la peau et essuyez avec de l'essuie-tout. Utilisez un poêlon noir de 23cm dans antiadhésif. Faites une couche avec la moitié des poivrons et ensuite du fromage, refaites des couches, en gardant une demi-tasse de fromage pour couvrir le tout. Battez les œufs en ajoutant peu à peu la farine et le lait. Versez sur mes poivrons et le fromage. Faites cuire, à couvert, 1h ou jusqu'à ce que cela soit cuit à point.

## COMPOTE DE POMMES

### Préparation

Dans une casserole en inox avec couvercle

### Dans des bocaux

Découper vos pommes avec ou sans la peau, les mettre dans les bocaux sans eau ni gras ni sucre.

Découper vos pommes avec ou sans la peau, les mettre dans la casserole sans eau ni gras ni sucre.

La durée de cuisson varie selon le taux d'ensoleillement.

## HARICOTS SECS ET LEGUMINEUSES

### Préparation

Dans la cuisine classique les légumineuses (les légumes secs) : la lentille, le haricot mungo (soja vert), les haricots secs (sauf les haricots verts), l'azuki (petit haricot rouge japonais), le pois chiche, la fève et la févrette sèches, demandent une longue cuisson. Il est donc très pratique et très économique de confier leur cuisson au four solaire. Comme dans la cuisine classique, il est préférable de laisser tremper les légumineuses au moins 24 heures à l'avance. Ce trempage des légumes secs entraîne une pré germination, accélère leur cuisson, et augmente leur digestibilité et leur intérêt diététique déjà très apprécié par leur apport en protéines végétales.

Après trempage, rincez et égouttez. Versez dans un faitout rempli d'eau. L'ajout d'une ou deux feuilles de sauge les rend aussi plus faciles à digérer. En ajoutant un morceau d'[algue](#) (kombu par exemple), la cuisson sera plus rapide. Laissez la cuisson se faire tranquillement au soleil pendant plusieurs heures sans vous en préoccuper

## GATEAU AUX ABRICOTS

### Ingrédients

70 g. de sucre blond en poudre,  
30 g. d'huile d'olive douce ou d'huile de palme ramollie,  
60 g. de farine de riz,  
50 g. de fécule de pommes de terre,  
3 œufs,  
8 g. de poudre à lever,  
Une douzaine d'abricots secs ou de fruits frais.

### Préparation

Préchauffez le four solaire. Mélangez tous les ingrédients de la pâte à gâteau sauf les fruits dans un grand saladier. Fouettez l'ensemble pour obtenir une pâte crémeuse. Versez un peu de pâte dans un moule à tarte graissé. Coupez chaque abricot en deux. Ajoutez les abricots ou autres fruits en les enfonçant légèrement sur le dessus de la pâte. Enfourez dans le four préchauffé et laissez au soleil jusqu'à ce que le gâteau soit cuit.  
Si le gluten ne vous incommode pas vous pouvez utiliser de la farine de blé à la place de celle de riz et de la levure chimique au lieu de la poudre à lever

## GATEAU DE RIZ SOLAIRE

### Ingrédients

150 g. de riz cuit,  
½ litre de lait de soja, (ou autre),  
100 g. de sucre,  
4 œufs,  
Vanille (en option),

### Préparation

Préchauffez le four. Battez les œufs avec le sucre et la maïzena, en évitant de conserver des grumeaux. Égouttez le riz. Mélangez tous les ingrédients. Graissez un plat à four noir ou des ramequins individuels noirs. Versez-y la

2 c. à s. de maïzena ou de fécule de pommes de terre,  
Une bonne poignée de raisins secs

préparation. Enfourez dans le four préchauffé et laissez au soleil jusqu'à ce que le gâteau de riz soit pris.

## HARICOTS NOIRS

### Ingrédients

1 sac de 450 g. d'haricots noirs  
6 tasses d'eau  
900 g. de tomates coupées en dés  
60 g. de sauce piquante

### Préparation

Mettez les haricots propres et triés dans une cocotte noire. Recouvrez-les d'eau sur 5 cm. Couvrez et faites cuire environ 9 h. (en commençant les haricots avant 9h du matin, vous y ajouterez les tomates et la sauce piquante à 16h). Variantes : servez avec du riz blanc ou brun, ou parsemé de cheddar.

## LASAGNES AU FOUR SOLAIRE

### Ingrédients

900 g. de sauce spaghetti  
450 g. de ricotta  
450 g. de mozzarella râpée  
Parmesan  
230 g. de lasagnes

### Préparation

Mettez 1,5 tasse de sauce au fond d'une cocotte noire. Recouvrez les lasagnes avec de la ricotta et remettez une couche de sauce. Ajoutez la moitié de la mozzarella. Refaites une couche de sauce, de pâte et de fromage. Terminez avec la sauce restante. Parsemez de parmesan sur le dessus. Couvrez et laissez cuire 3 heures.  
*Si vous ne trouvez pas de ricotta, vous pouvez remplacer par du fromage blanc sans matières grasses.*

## PAIN A LA LEVURE DE BOULANGERIE

### Ingrédients

- 120 g. de farine de seigle complet,
- 320 g. de farine de blé,
- 320 g. d'eau,
- Une pincée de sel,
- 1 c. à c. de levure de boulangerie en grains (ou en poudre).

### Préparation

Prévoyez de cuire votre pâton pendant la meilleure période d'ensoleillement de la journée, (entre 11 h et 14 heures). Démarrez les préparatifs de la pâte à pain en conséquence, en rassemblant les ingrédients puis préparez votre pâton selon votre recette préférée ou une recette traditionnelle. Préchauffez votre four solaire.  
Après la première levée, façonnez votre pâton puis déposez-le dans un moule noir (moule à cake, moule à pain ou à gâteau...). Couvrez le pâton avec un linge humide le temps nécessaire à sa levée. Si la température obtenue dans le four lors du préchauffage est basse, vous pouvez laisser lever le pâton en plaçant le moule directement dans le four, sans le linge. Sinon attendez pour "enfouir"

	<p>que votre pâton soit bien gonflé, enlevez le linge. Refermez la vitre de votre four solaire. Laissez cuire.</p> <p>Le pain est cuit lorsque la croûte est durcie et légèrement colorée. Laissez le pain refroidir 10 minutes dans son moule. Posez-le ensuite éventuellement sur une grille pour le laisser refroidir complètement. Enveloppez-le dans un linge pour qu'il se conserve mieux.</p>
--	--

## PAIN COMPLET INFALLIBLE

<p><b>Ingrédients</b></p> <p>2 cuillères à café de levure sèche  5 tasses d'eau chaude  2/3 tasse d'huile  12 tasses de farine de blé  1/2 tasse d'eau chaude  2 cuillères à café de sel  2/3 tasse de miel ou de sucre</p>	<p><b>Préparation</b></p> <p>Mettez la levure dans ½ tasse d'eau chaude. Laissez lever 10 – 15 minutes.  Ajoutez 1 cuillère à sucre. Mélangez 2 tasses d'eau chaude avec 7 tasses de farine de blé dans un grand récipient. Ajoutez du sel, de l'huile, du miel ou du sucre. Continuez à mélanger jusqu'à ce que ce soit bien mixé. Ajoutez une tasse de farine à la mixture. Ajoutez la levure et mélangez bien. Ajoutez 3 ou 4 tasses de farine.  Pétrissez pendant 10 mn ou jusqu'à ce que la consistance soit celle d'une pâte à biscuit. Une pâte plus collante produit un pain plus humide. Couvrez avec un linge humide et laissez lever d'un tiers.  Placez le moule dans une cocotte noire avec couvercle  Mettez au four solaire à 11h. Laissez cuire 2h30.</p>
---	---

## PAIN DE COURGETTE

<p><b>Ingrédients</b></p> <p>3 œufs  1 cuillère à café de vanille  1 tasse d'huile  2 tasses de courgette râpée  2 tasses de sucre  Mixer ces ingrédients jusqu'au blanc.  Ajoutez :  3 tasses de farine  1/4 cuillère à café de levure de boulanger  3 cuillères à café de cannelle  1 cuillère à café de bicarbonate de soude  1 cuillère à café de sel  Noisettes en miettes si vous le désirez</p>	<p><b>Préparation</b></p> <p>Mettez en poêlon noir. Couvrez. Laissez cuire 2 à 3 heures dans un four solaire. Laissez refroidir dans le poêlon 10 mn avant de le sortir.</p>
--	--

## PAIN DE SEIGLE HOLLANDAIS

### Ingrédients

4 tasses de farine de seigle  
1 1/2 cuillères à café de sel  
2 cuillères à café de mélasse  
3 à 3 1/2 tasses d'eau bouillante  
1 tasse de blé concassé  
1 cuillère à café de poudre d'algue  
2 cuillères d'huile

### Préparation

Mélangez tous les ingrédients ensemble. Couvrez et laissez reposer une nuit entière. Ajoutez de la farine de blé si nécessaire pour former une boule. Placez la boule dans un moule et placez le moule dans une marmite noire. Couvrez et laissez cuire au four solaire toute une journée ou tout un après-midi. Une fois complètement refroidi, enveloppez dans un linge humide, du papier sulfurisé ou du plastique et réfrigérez-le un jour ou deux avant de le consommer avec du beurre, du fromage, en accompagnement de soupes.

## PAIN FRANÇAIS FACILE

### Ingrédients

1 paquet de levure de boulanger  
2 tasses d'eau  
4 1/2 tasses de farine blanche  
1 cuillère à café de sucre  
2 cuillères à café de sel

### Conseils pour cuisson du pain

Utilisez votre récipient préféré ou de la pâte à pain congelée du magasin. Une fois que la pâte a levé dans un poêlon noir avec couvercle, bien huilé, mettez-le à préchauffer à 120° - 150° C. et laissez cuire 1h30 - 2h, en refocalisant le four une fois pendant la période de cuisson (si nécessaire). Quand la croûte est ferme et dorée, mettez le pain sur grille pour le refroidir.

### Préparation

Dissolvez la levure dans une tasse d'eau tiède. Mêlez la farine au sucre et au sel dans un grand récipient. Remuez la levure dissoute. Ajoutez un peu d'eau de la seconde tasse pour que la pâte se tienne. Mélangez jusqu'à ce que la pâte soit gluante. Couvrez avec un linge et laissez doubler de volume. Graissez ou beurrez une cocotte ronde et mettez-y la pâte. Laissez lever de nouveau 1h. Couvrez. Laissez cuire dans le four solaire jusqu'à ce que le pain devienne doré, environ deux heures.

## PETITS FOURS AUX POMMES

### Ingrédients

2 tasses de sucre  
1/2 tasse d'huile  
2 œufs  
6 tasses de pommes  
2 tasses de farine  
2 cuillères à café de cannelle  
2 cuillères à café de bicarbonate de soude  
1 cuillère à café de sel  
1 cuillère à café de muscade

### Préparation

Mélangez sucre, huile, œufs et pommes. Mettez ensemble la farine, la cannelle, le bicarbonate, le sel et la muscade. Ajoutez les ingrédients secs au mélange du sucre. Posez un papier sulfurisé sur un plat à petits fours. Remplissez le plat à mi-hauteur de pâte. Laissez cuire au four solaire pendant environ 2h à 2h30. Si c'est un jour ensoleillé, surveillez le temps de cuisson.

## PIZZA COCOTTE

### Ingrédients pour la pâte

150 g. de farine (de blé),  
90 g. d'eau,  
4 g. de la levure de boulangerie,  
2 c. à s. d'huile d'olive,  
½ c. à c. de sel.

### Suggestions de garniture :

Du coulis de tomates,  
Des tomates coupées en tranches,  
Des oignons en lamelles,  
Des olives (noires ou vertes),  
De l'origan, du thym, de la sarriette, de l'ail  
frais ou en poudre, en petite quantité,  
Un filet d'huile d'olive,  
Du fromage râpé (en option).

### Préparation

Préchauffez le four. Mélangez l'ensemble des ingrédients de la pâte pour obtenir une pâte assez molle. Pétrissez la pâte. Chemisez le fond d'une cocotte en fonte avec du papier cuisson. Si la consistance de la pâte le permet, aplatissez la pâte régulièrement au rouleau à pâtisserie et posez-la au fond de la cocotte.

Saupoudrez si vous le souhaitez d'herbes de Provence et d'ail en poudre. Laissez reposer la pâte, couvercle de la cocotte fermée de préférence. Après un repos d'une heure, la pâte commence à gonfler. Le dessus de la pâte doit sécher avant de recevoir la garniture.

Pour la garniture, consultez les suggestions ci-dessus. Parsemez de fromage râpé si vous le souhaitez. Faites cuire la pizza en enfournant la cocotte fermée dans le four solaire. Laissez cuire la pizza. Avant de servir, décollez le papier cuisson.

## POEELE SOLAIRE DE QUINOA AUX CHAMPIGNONS

### Ingrédients

120 g. de graines de quinoa,  
1 cube bouillon bio et un bol d'eau (ou un bol de bouillon),  
Des champignons (de préférence sauvages en mélange, en conserve ou frais, lavés, coupés en petits morceaux),  
1 petit oignon et 1 gousse d'ail  
1 c. à s. d'huile,  
Une toute pincée de thym ou d'herbes de Provence,  
Des fines herbes ou du persil,  
Une briquette de crème (soja, amandes, riz, crème fraîche),  
sel et poivre.

### Préparation

24 heures environ avant le repas, mettez à tremper le quinoa 4 heures dans de l'eau. Égouttez-le dans un chinois. Laissez germer en rinçant midi et soir. Le germe apparaît. Le quinoa est prêt à être cuisiné.

Nettoyez les champignons. Coupez l'ail et l'oignon en lamelles ou morceaux. Versez tous les ingrédients dans un faitout noir ou de couleur foncée. Fermez le couvercle. Placez le faitout dans le four et laissez cuire.

## POLENTA DU SOLEIL

### Ingrédients

1/2 tasse de maïs  
1/2 tasse d'oignon émincé  
2 3/4 tasses d'eau  
2/3 tasse de fromage râpé  
Herbes  
Sel aromatisé

### Préparation

Mélangez les trois premiers ingrédients et faites cuire (de 45 mn à 2h, cela dépendant des conditions). Ajoutez les ingrédients restant en les mélangeant et faites cuire entre 15 et 30 mn. Quand c'est encore chaud, vous pouvez découper la polenta en carrés. Se mange chaud ou froid.

## POMMES DE TERRE AU FOUR

### Préparation

Lavez les pommes de terre et entourez de beurre ou de saindoux. Placez dans un plat noir. Couvrez et faites cuire 3 h ou jusqu'à ce que ce soit cuit.

## POISSON EN FILETS EN CASSEROLE

### Ingrédients

- Filets de poisson
- Blé germé
- Sel et poivre
- Mélange d'herbes, épices et zestes de citron
- Sel de céleri
- Oignons blancs hachés
- Beurre
- Jus de citron

### Préparation

Placez les filets de poisson dans une casserole huilée, parsemez d'épices et d'oignon. Mettez une noix de beurre et du jus de citron sur le poisson. Couvrez, cuisez rapidement à point.

## POULET A L'ESPAGNOLE

### Ingrédients

1 poulet désossé et coupé en morceaux  
1/2 poivron  
1 tomate, coupée en 6 quartiers  
1 oignon moyen  
2 gousses d'ail  
2 feuilles de laurier  
Poivre du moulin  
1 tasse de vin blanc

### Préparation

Mettez légumes et condiments dans une cocotte épaisse. Posez le poulet par-dessus et mouillez de vin blanc. Couvrez et laissez cuire 2 ou 3h. Épaississez la sauce au jus et servez avec du riz.



## POULET MARINE A LA SAUCE SOJA

### Ingrédients

1 poulet de 900 g. coupé en parts et sans peau  
1/2 tasse de sauce soja  
Paprika  
1/8 cuillère à café de poudre d'ail  
3 cuillères à café de Tabasco, facultatif  
1 1/2 cuillères à café de gingembre, facultatif

### Préparation

Placez tous les ingrédients dans un grand bol et ajoutez les morceaux de poulet. Recouvrez de papier d'aluminium et laissez mariner une nuit entière au réfrigérateur. Touillez de temps en temps. Mettez le poulet dans une casserole noire. Versez la sauce sur le poulet. Couvrez et laissez cuire pendant environ 2h. Pour pimenter, ajoutez Tabasco et gingembre.

## RIZ AU LAIT SOLAIRE

### Ingrédients

120 g. de grains de riz,  
600 g. de lait végétal (ou de lait),  
70 g. de sucre,  
20 g. d'huile.  
Vanille (en option).

### Préparation

Préchauffez le four solaire. Faites tremper le riz dans de l'eau et rincez-le 3 fois. Égouttez le riz. Mélangez tous les ingrédients. Versez la préparation dans une casserole en fonte. Enfouissez dans le four préchauffé et laissez au soleil jusqu'à ce que le riz au lait soit prêt.

## RIZ BRUN

### Ingrédients

1 tasse de riz brun  
1 cuillère de beurre  
Sel  
Sauce soja

### Préparation

Versez la quantité désirée de riz dans une cocotte. Pour chaque tasse de riz, ajoutez une cuillère de beurre. Versez l'eau chaude par-dessus. Ajoutez les épices que vous voulez, sauf le sel et la sauce soja. (Ajoutez les épices salées après la cuisson). Couvrez. Faites cuire 1h30 si le four est chaud. Faites cuire 2h en commençant avec un four froid. Vous pouvez prendre du riz blanc à la place, en mettant 1 tasse d'eau pour chaque tasse de riz).

## RIZ ET LENTILLES EN CASSEROLE

### Ingrédients

- 6 à 7 tasses d'eau ou de bouillon
- 1 tasse de lentilles
- 1/2 cuillère à café d'ail déshydraté
- 1 tasse de riz brun
- 1/2 cuillère à café d'algue en poudre
- 1 ou 1/2 cuillère à café de levure de bière
- 2 oignons hachés
- 1,5 tasse de cheddar râpé

## RIZ SOLAIRE AU POTIRON

### Ingrédients

250 g. de riz (non cuit),  
De l'eau (ou un bol de bouillon),  
1 potimarron (ou une belle tranche de potiron, de citrouille ou de courge),  
1 oignon,  
2 c. à s. d'huile,  
De l'ail, du sel, de la cannelle,  
Une poignée de raisins secs (environ 30 g.) (en option).

### Préparation

Pelez et enlevez les graines du potimarron, détaillez-le en gros dés. Pelez puis coupez l'oignon en lamelles ou morceaux. Ajoutez le potimarron en cubes, le riz et l'assaisonnement. Ajoutez de l'eau ou le bouillon jusqu'à deux centimètres au-dessus des morceaux de potimarron. Couvrez la casserole et placez-la dans le four solaire. Laissez cuire. Vérifiez que le riz soit bien cuit.

## SOUPE DE HARICOTS

### Ingrédients

- Une tasse de différentes sortes de haricots (que vous pouvez trouver vendus en vrac)
- 1 bouillon cube ou une taille de bouillon en poudre

### Préparation

Les "30 secondes" correspondent au temps de préparation de cette soupe. Mettez le bouillon et les haricots dans un bocal de 900 g de couleur noir ou peint en noir et complétez avec de l'eau jusqu'à 1.5 cm du col. Fermez le couvercle peint en noir muni de son joint en caoutchouc (huilez d'abord le joint et les bords du bocal). Laissez cuire entre 2h30 et 8h, cela dépendant des conditions, du type de four, etc. Beaucoup de sauces spaghetti sont conditionnées en bocal de 740 g Si vous utilisez un de ces bocaux (peints en noir), suivez la même recette mais utilisez seulement  $\frac{3}{4}$  de tasse.

## SOUPE DE POIS CASSÉS ET DE POMMES DE TERRE

### Ingrédients

- Une tasse de pois cassés (fréquemment vendus en vrac)
- 1 bouillon cube (volaille, bœuf, légume, etc.) ou une taille de bouillon en poudre
- 1/2 tasse de pommes de terre coupées en dés

### Préparation

Mettez les pois, les pommes de terre et le bouillon dans un bocal de 900 g peint en noir, si vous n'utilisez qu'un bocal de 740 gr, ne mettez que 3/4 tasse de pois cassés. Complétez avec de l'eau jusqu'à 1.5 cm du col. Fermez le couvercle peint en noir muni de son joint en caoutchouc (huilez d'abord le joint et les bords du bocal). Laissez cuire entre 2h30 et 8h (dépendant des conditions, et du type de four).

Notez que la texture de cette soupe varie selon les temps de cuisson. La soupe de pois très cuite ne comportera presque plus de morceaux – ils se sont dissous ! Aussi, surveillez la soupe 1h30 après avoir commencé si vous désirez trouver quelques pois cassés.

## TOMATES CONFITES

### Préparation

Mettre les tomates coupées dans le plat avec un peu d'huile d'olive, badigeonner les tomates d'huile d'olive, herbes de Provence, fleur de sel, ail à volonté.

Laisser au four solaire (environ à 100 ou 120°) une dizaine d'heures environ en fonction du degré de séchage souhaité. Si on veut des tomates séchées, il suffit d'augmenter la durée.

## PATES A GATEAUX OU A PAINS, LEVURE ET CUISSONS

En ce qui concerne la fabrication de pains et de gâteaux, cela vous demandera un peu d'expérience pour réussir des pâtisseries et des pains bien levés. Selon que vous utilisiez de la levure de boulangerie ou de la levure chimique vous devrez vous organiser pour obtenir des boulanges gonflées.

La **levure chimique, ou alsacienne, les poudres à pâte, les Bakin Powder et les poudres à lever bio ainsi que le bicarbonate de soude** réagissent et font lever les pâtes immédiatement dans des conditions d'humidité et de chaleur. C'est pourquoi en cuisine classique on enfourne les gâteaux sans attendre, dès leur mise en moule, dans un four chaud, l'action de la levure chimique étant immédiate dès qu'elle est en contact avec un liquide (l'humidité de la pâte à gâteau). Pour cuire un gâteau à base de levure chimique, de levure alsacienne ou de poudre à lever, il est préférable de **préchauffer le four solaire préalablement au moins une demi-heure avant d'y placer le moule**, et même de commencer à le préchauffer, avant de préparer la pâte à gâteau que vous **enfournerez dans le four solaire déjà chaud, immédiatement après l'avoir versée dans le moule à gâteau graissé**.

Un pain fait avec de la **levure de boulanger appelée aussi levure de bière ou de boulangerie fraîche (en cube) ou déshydratée (en grains), du levain fermentescible, ou du levain naturel** (fait maison) ne se met **au four** (à gaz ou électrique) qu'**une fois la pâte levée** à température ambiante. La durée de levée (hors four) avoisine deux à trois heures avec de la levure de boulangerie et jusqu'à cinq heures avec un levain naturel. Par très beau temps, il se peut que votre pâton doive être au moins partiellement levé avant d'être déposé dans le four solaire. Avec une lente montée en chaleur à l'intérieur du four solaire, en hiver, les pains au levain vont pousser doucement.

Une pâte à gâteau peut aussi être **levée au blanc d'œuf**, les blancs battus en neige et incorporés à la dernière minute à la pâte à gâteau vont contribuer à la levée de la pâte du gâteau lors de la cuisson. Comme pour les pains à la levure chimique, **préchauffez votre four à l'avance** et enfournez le moule à gâteau dès que la pâte est prête.

Commencez la cuisson pour le soir dans le courant de l'après-midi. Il ne sera pas possible faire de la cuisine solaire le matin tôt ni après le coucher du soleil. Les plats cuits dans le cuiseur solaire seront conservés au chaud dans la marmite fermée, encore une à deux heures, même après le coucher du soleil, tant que le four ne sera pas ouvert.

Si vous mettez des aliments congelés dans votre casserole, le temps de cuisson solaire sera augmenté du temps nécessaire à leur décongélation. Il est préférable d'utiliser des aliments non congelés.

Ces recettes ont été développées pour les fours à cuisson à réflecteur unique qui cuisent entre 120 et 150° C. Ces recettes peuvent être adaptées aux fours solaires paraboliques ou à panneaux.

### SOURCES :

[http://www.cfaitmaison.com/levain/levain\\_intro.html](http://www.cfaitmaison.com/levain/levain_intro.html)