

# MODE D'UTILISATION DU FOUR SOLAIRE

## « SUNPLICITY 2018 »

sur You Tube : SUNplicity 2018 montage/setting up

<https://youtu.be/FQV5KH2Gr0M>

### SÉCURITÉ:

Dégagez les abords immédiats, de plastique (sac-poubelle, faux gazon), sur un périmètre de 50 cm.

Surveillez les enfants, mais **rassurez-vous**, le miroir reste froid, et les réflexions extérieures sont de faible puissance, donc, même un non-respect de ces consignes reste sans danger.

### **En cas de vent, lestez impérativement le socle avec un objet lourd ou un sac de sable.**

Si vous ne portez pas de lunettes de soleil, **basculez la parabole pour intervenir par l'arrière**, côté ombre, en détachant la tige d'orientation.

### COMMENT ÇA MARCHE ?

La parabole concentre les rayons du soleil, au foyer, la couleur noire (ou sombre) du récipient transforme la lumière en chaleur (infrarouge).

Il faut donc préférer **les récipients de couleur foncée**.

**Le couvercle**, crée un effet de serre, qui permet à la chaleur de s'accumuler, et augmente la température.

Remarque : si vous cuisez des aliments très blancs, il faudra utiliser un couvercle sombre, car le blanc renvoie la lumière et diminue d'autant la puissance de chauffe.

### POUR LES DÉBUTANTS :

**Utilisez un couvercle**. Au début, un couvercle transparent, permettra d'observer la cuisson ; plus tard, un couvercle en fonte sera préférable (pour éviter l'effet loupe).

### ON DÉMARRE !

Installez le SUNplicity approximativement face au soleil.

Placez-vous derrière la parabole, à l'opposé du soleil (donc côté ombre).

Détachez la tige d'orientation et basculez la parabole vers vous.

Vous pouvez, sans lunettes, placer votre récipient sur (ou dans) le support de récipient.

Pivotez le socle pour que l'ombre des pieds soit parallèle aux petits côtés du socle.

Basculez la parabole vers le soleil, jusqu'à ce que le point lumineux apparaisse sur la cible de visée.

Collez la tige d'orientation aimantée lorsque le point lumineux est bien centré.

**Cuisson courte** : le point lumineux reste au centre (comme vous venez de l'installer).

**Cuisson longue** : en pivotant le socle, faites pivoter le four vers la droite.

Ainsi vous anticipez sur la trajectoire du soleil ; chaque bande représente ¼ d'heure.

La cuisson démarre doucement, puis s'accélère, puis va ralentir très progressivement jusqu'à ce que le soleil ait quitté le foyer de la parabole.

On obtient facilement des cuissons de 2 h 1/2 sans réorientation et il est possible d'atteindre 3 heures de cuisson sans ajustement ni surveillance.

## LES DIFFÉRENTS MODES DE CUISSON

- **COCOTTE À L'ÉTOUFFÉE** : Il est conseillé de n'ajouter **ni sel ni eau** car les arômes se concentrent et le poulet fait son propre jus (vous pouvez naturellement adapter à votre goût personnel) ; si vous utilisez un **couvercle en verre, tournez le récipient sur lui-même une fois, en cours de cuisson**, pour unifier la dorure.
- Pour cuire du riz ou un **aliment très blanc** il faudra utiliser un **couvercle noir**.
- **GRILLADES** : **préchauffez** la plancha (plaque de fonte) un bon ¼ d'heure, avec un **couvercle**. Un moyen de connaître la bonne température (selon un ami cuisinier) est de mettre une feuille de persil dans quelques gouttes d'huile, lorsque le persil frémit, la bonne température est atteinte. La aussi en cas de **viande très blanche**, utilisez un **couvercle noir**. Le couvercle permet une cuisson plus uniforme, préserve le moelleux des viandes trop sèches, et réduit les projections grasses. Si nécessaire retirez le jus, il servira de sauce.
- Le temps de cuisson dépendra de l'épaisseur et de la quantité de viande placée sur le gril, évitez de surcharger (en cas de grand volume prolongez le temps de préchauffage).
- **LÉGUMES** (en cocotte) : mélangez pendant la cuisson (une fois suffit).
- **FOUR** : pour les pizzas, quiches etc. placez un couvercle jointif sur un moule à tarte.
- **À LA POËLE** : Prévoyez un temps de préchauffage, utilisez un couvercle
- **ATTENTION** : **le manche d'une poêle, peut rayer la parabole** s'il dépasse.
- Je le tourne parallèlement aux tiges du support de récipient, mais s'il est trop long, je choisis de n'intervenir que par l'avant, du côté soleil. Si vous restez bien en face de la parabole vous ne serez pas éblouis lors des interventions, mais si vous voulez surveiller la cuisson, sur un temps plus long, mettez des lunettes de soleil.
- **GÂTEAU** : ne l'oubliez pas, il brunirait à l'excès.

## LE BON JOUR POUR DÉMARRER :

Beau soleil, **ciel bleu**, même sous la neige, démarrez de préférence entre 10 heures et 15 heures.

## NETTOYAGE :

Utilisez une éponge douce avec un peu de liquide vaisselle dégraissant, ou mieux un vaporisateur de nettoyant à vitre, (sans gratter). Une parabole très sale peut passer sous la douche très chaude (éviter l'eau chaude sur la cible du viseur).

**BONNE CUISSON ET BON APPÉTIT !**