

Cuiseur à panneaux Cookit - Instructions

160510

Merci d'avoir choisi le Cookit. Lisez attentivement ces instructions avant de l'utiliser.

Sécurité

Pour utiliser votre cuiseur en toute sécurité, observez les règles suivantes :

Généralités – La plupart des gens ne connaissent pas les cuiseurs solaires, aussi assurez vous que votre Cookit n'est pas installé dans un lieu où des curieux pourraient se brûler ou s'ébouillanter en le touchant, particulièrement des enfants. Expliquez bien les dangers à votre entourage.

Sécurité oculaire – Les réflecteurs sont conçus pour focaliser les rayons solaires sur le récipient mais, selon certains angles, des rayons peuvent être réfléchis vers vos yeux. Ne regardez JAMAIS ces réflexions et, dans la mesure du possible, évitez les en vous tenant au-delà ou à côté de votre cuiseur. Portez TOUJOURS des lunettes de soleil avec de bons filtres UV quand vous utilisez votre cuiseur. Assurez vous que les autres prennent les mêmes précautions.

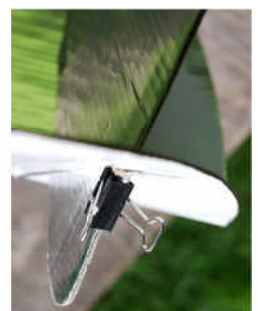
Risques de brûlures - Rappelez vous que ceci est un cuiseur, et qu'il peut atteindre des températures de 110°C. Le récipient sera suffisamment chaud pour brûler vos mains, et la nourriture suffisamment chaude pour brûler votre bouche. Utilisez TOUJOURS des maniques pour manipuler les récipients, et prenez TOUJOURS les mêmes précautions que si vous étiez dans votre cuisine en train de cuire et manipuler des plats chauds. Désolé d'insister sur ce point, mais les gens sous-estiment vraiment les températures atteintes.

Bris de verre – Nous recommandons l'emploi de verre borosilicaté (Pyrex) pour réaliser "l'effet de serre" pour votre Cookit (voir ci-dessous). Si vous utilisez du verre ordinaire, il y a de forts risques qu'il ne se brise lors d'un refroidissement trop rapide. Même avec du verre borosilicaté, prenez vos précautions.

Sécurité de la nourriture - Avec un bon ensoleillement, votre Cookit chauffera couramment votre nourriture entre 90°C et 110°C. Considérez le comme un "cuiseur lent" de faible puissance. Il existe un risque de développement de bactéries dans la nourriture entre 8°C et 63°C ; c'est une "zone de danger". Assurez vous de passer cette zone le plus rapidement possible. N'utilisez JAMAIS de nourriture congelée en l'état, décongelez la avant. Utilisez TOUJOURS un thermomètre (voir ci-dessous) pour suivre l'évolution de température dans votre Cookit. Réfléchissez TOUJOURS avant de continuer à cuire dans votre Cookit si le soleil est intermittent, jusqu'à ce que la température à cœur de la nourriture atteigne 70°C. Vérifiez TOUJOURS que la température à cœur dépasse 63°C pendant au moins une heure, et plus pour certains plats. Vous trouverez plus de détails sur les températures minimales de cuisson ici : <http://tinyurl.com/q488krk> Ne laissez JAMAIS la nourriture repasser sous 63°C avant de la servir.

Montage de votre Cookit

Une fois sorti de sa housse, dépliez votre Cookit, à l'ombre de préférence, mais toujours de sorte que les faces brillantes pointent ailleurs que vers le soleil. Après montage correct, il doit ressembler à l'image (ci-dessous, à gauche). Passez les deux extrémités dans les fentes et utilisez les deux pinces fournies pour régler l'angle du volet avant (ci-dessous, à droite). Placez votre Cookit sur un sol plat, face au soleil. Vous pouvez utiliser n'importe quel récipient métallique foncé avec votre Cookit, mais un récipient a) noir mat et b) aussi léger que possible, fonctionnera mieux. Vous devez placer le récipient sur un support ou un trépied pour qu'il ne soit pas en contact avec le fond de l'enveloppe transparente. "L'effet de serre" est produit par une enveloppe transparente qui permet aux rayons solaires de pénétrer, mais empêche l'air chaud de s'échapper. Nous préférons utiliser du verre borosilicaté comme sur l'image de gauche, mais vous pouvez utiliser des sachets de cuisson plastique. Vous pouvez



utiliser un récipient à couvercle opaque, mais un transparent vous permet de surveiller la cuisson. Vous pouvez mesurer la température de l'air dans l'enveloppe transparente avec un thermomètre de four, mais il est préférable d'employer un thermomètre à pointe métallique et mesurer la température au centre de la nourriture. Selon la quantité et le type de nourriture, la cuisson demandera entre deux et six heures. Vous devrez tourner le cuiseur toutes les une ou deux heures pour maintenir la focalisation des rayons solaires vers le récipient. En pratique, vous pouvez installer le cuiseur en le pointant directement vers le soleil, pour une durée d'une heure environ, puis le tourner pour deux heures de plus. Tant qu'il est dans un endroit sûr, hors de l'ombre, il peut être laissé à cuire sans risquer de brûler la nourriture. Placez la nourriture dans le récipient, puis placez le récipient sur le trépied dans l'enveloppe transparente. Il n'y a rien d'autre à faire à part orienter votre CookKit chaque deux heures. L'image de gauche montre un petit thermomètre de four, un trépied, et un récipient noir mat dans une grande cocotte avec son couvercle en verre borosilicaté ("effet de serre"). Un sachet de cuisson plastique peut être utilisé à la place de cette cocotte.



Cuisson

Les *CookKits* conviennent mieux à la cuisson de plats à l'eau, comme des soupes ou des ragoûts. Les *CookKits* fonctionnent mieux quand le ciel est pur. Vos chances de succès augmenteront en commençant la cuisson tôt dans la journée. Vous pouvez facilement cuire des pois chiche avec un *CookKit* dans une journée sans les pré-tremper. Il n'y a pas de "points chauds" dans un *CookKit* ; la nourriture cuit posément, sans brûler. Vous n'avez pas besoin de tourner ou remuer la nourriture. Il vaut mieux ne pas laisser échapper la chaleur en soulevant le couvercle si vous pouvez l'éviter. Vous pouvez dorer des petits pains avec un *CookKit* mais pas cuire du pain en formant sa propre croûte. Pour des idées de recettes, visitez le blog sur notre site Web à : www.slicksolarstove.com

Entretien de votre *CookKit*

Le matériau réflecteur de votre *CookKit* est en plastique et peut être nettoyé avec un chiffon humide. Ne pas mouiller l'arrière de votre *CookKit* car il est en carton. S'il reste dehors sous la pluie, il devient vite la proie des limaces. En faisant attention, et en le gardant au sec, il devrait durer plusieurs années.

Ustensiles et accessoires

(Note : Les liens mentionnés ci-après renvoient vers des sites Web britanniques)

Quand vous assemblerez votre nécessaire de cuisson, pensez à la taille de chacun des éléments. Par exemple, assurez vous qu'il y a la place pour enlever votre récipient CHAUD de la "serre". Vous avez peut-être déjà tous les éléments nécessaires dans votre cuisine, mais vous trouverez ci-dessous des fournisseurs pour le type d'article que vous pourriez trouver utiles.

Récipient – Presque tous les récipients noirs non-brillants conviendront. Assurez vous qu'il entre dans votre "serre". N'importe quelle cocotte en acier émaillé (<http://tinyurl.com/q6kcktx>), ou récipient en acier anodisé noir comme celui-ci (<http://tinyurl.com/nvbfo54>) sans les poignées feront l'affaire. Une cocotte en fonte émaillée peut aussi convenir, mais met beaucoup plus de temps à chauffer.

Serre – Ces sacs de cuisson (<http://tinyurl.com/ohnnl32>) conviennent, mais pour une solution plus permanente, considérez ces containers en verre borosilicaté (<http://tinyurl.com/og4pduy>). Ensuite, vous aurez besoin d'un couvercle (<http://tinyurl.com/q8r8nsp>). Ou bien prenez en deux comme ça, un inversé au-dessus de l'autre (<http://tinyurl.com/or476cy>) mais essayez de les trouver avec une "lèvre" de façon à les pincer ensemble.

Gants à four - Les gants en silicone sont les meilleurs : nous préférons ce type (<http://tinyurl.com/oh44kby>).

Thermomètres - Des thermomètres de four (<http://tinyurl.com/onzkvdg>) peuvent mesurer la température de l'air de la "serre", mais il vous faudra ce type (<http://tinyurl.com/oty3v7z>) pour surveiller celle de la nourriture.

Notre mission

A SliCKsolarstove, nous espérons encourager l'emploi de la cuisson solaire et intégrée au Royaume Uni. Nous apprécions les contacts avec les cuisiniers, et les récits de vos expériences – succès *et* échecs – ainsi nous pouvons tous apprendre les uns des autres. Visitez notre site Web, faites nous savoir comment vous faites et/ou demandez des conseils. Nous essaierons toujours de faire de notre mieux.