



Mise en page :
les élèves de 1 CAP EVS A
en Arts Appliqués
Conception : Hélène Coré et
Delphine Euphrasie
Traduction : Olivia Crupeau
Photographies : Thierry Renard

Ce Livret de Recettes et d'Utilisation du Four Solaire a été réalisé par les élèves de la Terminale CAP Agents Polyvalents de Restauration et la Première Année CAP Employés de Vente Spécialisés en Produits d'Alimentation au Lycée Professionnel Victor Schoelcher, dans le cadre du Projet de Voyage Sportif et Solidaire initié par Mr Thierry Renard, professeur au Collège Soubou de St Paul.

Son contenu explique l'utilisation du Four Solaire conçu par l'Association EKOPRATIK et propose des recettes Réunionnaises et Malgaches adaptées à la cuisson solaire.



LE FOUR SOLAIRE

Présentation et conseils d'utilisation

Conseils d'utilisation :



Le moment idéal pour la cuisson solaire est le milieu de la journée, lorsque l'ensoleillement est à son maximum
Placez le four face au soleil dans un espace dégagé, à l'abri du vent
S'assurer que le ciel soit dégagé (sans nuages)
Relevez le réflecteur et positionnez le de façon à voir les reflets du soleil dans la cuve du four
Utilisez un plat (marmite, casserole, poêle) de couleur noire et fermé par un couvercle en verre
Mettez le plat à l'intérieur du four et refermez à l'aide du crochet
Évitez d'ouvrir régulièrement le four pour conserver toute la chaleur.

Consignes de sécurité :

Faites attention en ouvrant le four, à la vapeur et la chaleur qui s'en dégage
Pensez à porter des gants de cuisine pour ne pas vous brûler
Ne regardez pas trop les panneaux en aluminium pour protéger vos yeux de toutes brûlures. Placez vous entre le soleil et le four pour les manipulations
Mettez votre four à l'abri des intempéries (pluie, vent...)

Avantages du four solaire :

L'utilisation du four solaire limite la déforestation
L'énergie solaire est gratuite
Le four peut être utilisé pour stériliser.



Ny Lafaoro masoandro

Fitsipika fampiasana ny lafaoro :

Ny hafana' masoandro no maha masaka ny sakafo
Roa adiny alohany ampiasana ny lafaoro dia efa ampetraka aminy masoandro ny lafaoro
Tsy maintsy mibalika ny masoandro raha ampiasa ny lafaoro
Tsy mety raha misy aloka, rahona na rivotra
Miditra ao anatin'i lafaoro ny tanan-masoandro noho ny fitaratra.
Vilany mainty misy sarony fitaratra no fampiasana aminy lafaoro
Ampetraka ao anatin'ny lafaoro ny fitoeran-javatra dia hidio amin'ny crochet
Aza sokafana matetika ny lafaoro mba tsy hivoahan'i hafanana

Fepetra amin'ny fampiasana ny lafaoro :

Mila mitandrina tsara alohan'ny manokatra ny lafaoro fa mandoro
Mitafy gant mba tsy ho may
Mandoro maso ny tontonana aluminium
Mandritrin'ny fikirakirana, mijoro entra ny lafaoro sy ny masoandro
Ampirino amin'ny toerana maïna sy mihaloka ny lafaoro rehefa tsy miasa

Soa azo amin'ny fampiasana ny lafaoro :

Misakana ny fandripahana ala
Ny herin'ny masoandro dia tsy vidy'mbola
Fampiasana rehefa i sterilizena zavatra

ENTRETIEN ET MAINTENANCE DU FOUR SOLAIRE



Comment nettoyer votre four solaire ?

Matériel : une éponge ou un chiffon, de l'eau.

Méthode : appliquer l'éponge ou le chiffon mouillé sur l'ensemble du four. Bien laisser sécher au soleil.

Comment assurer sa maintenance ?

Recette du revêtement au charbon qui recouvre le fond de la cuve du four :

- Faire tiédir 200 ml d'eau, ajouter 2 cuillères à soupe de farine et mélanger jusqu'à obtenir une pâte épaisse.
- Ajouter au mélange 1 cuillère à soupe de sucre.
- Piler du charbon et l'ajouter au mélange jusqu'à l'obtention d'une couleur bien noire. C'est prêt !

Recette pour fabriquer ½ L de peinture à la pomme de terre :

- 150 g de pommes de terre cuites écrasées en purée.
- Ajouter 350 mL d'eau bouillante et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte bien épaisse visqueuse.
- Pour colorer la peinture : ajouter du curcuma, de la craie, etc.
- Peindre l'ensemble du four pour protéger le bois.



Fikarakarana sy fikojakojana ny lafaoro masoandro



Ahoana no manadio ny lafaoro?

Diovina madio amin'ny lamba mando ny laforo Avelao ho maina amin'ny masoandro

Ahoana no mba hihazonana ny masoandro lafaoro?

Fomba fanaovana ny loko mainty ambany ny lafaoro

- Rano matimaty 200ml , lafarinina 2 sotre kely ary afangaro mandra-matevina
- Manampy siramamy 1 sotre kely.
- Ampio arintany voa toto ary afangaro mandra mainty ny lokony

Fomba fanaovana ny loko amin'ny ovy

- Ovy 150g voa toto
- Ampio 350ml rano mangotraka ary afangaro mandra-matevina
- Lokona amin'ny tamotamo na tsaoka
- Ny hoso-doko mba hiarovana ny hazo



Les Clés pour des Aliments plus Sûrs (Selon les recommandations de l'OMS)

Clé n°1 Prenez l'habitude de la propreté

- Lavez-vous les mains après être aller aux toilettes, avant de toucher les aliments et pendant que vous cuisinez
- Lavez toutes les surfaces et le matériel en contact avec les aliments
- Tenez les insectes, les rongeurs à l'écart des aliments et de la cuisine

Clé n°2 Séparez les aliments crus des aliments cuits

- Conservez les aliments dans des récipients fermés pour éviter tout contact entre les aliments crus et les aliments prêts à consommer

Clé n° 3 Faites bien cuire les aliments

- Faites bien cuire les aliments, en particulier la viande, la volaille, les œufs et le poisson.

Clé n°4 Maintenez les aliments à bonne température

- Réfrigérez rapidement tous les aliments cuits et les denrées périssables (de préférence à moins de 5°C).
- Maintenez les aliments cuits très chauds (à plus de 60°C) jusqu'au moment de les servir.

Clé n° 5 Utiliser de l'eau et des produits sûrs

- Utiliser de l'eau saine ou traitez-la de façon à écarter tout risque de contamination.
- Choisissez des aliments frais et sains.
- Lavez les fruits et les légumes, surtout si vous les consommés crus.



Ny fehepetra amin'ny Fahadiovana

1 - Fahazarana amin'ny fahadiovana

Sasao madio ny tanana alohan'ny mandray ny sakafo
Diovina madio ny fitaovana mifandray amin'ny sakafo
Tandremo ny bibikely na ny voalavo mba tsy hifandray amin'ny sakafo



2 - Misaraka ny sakafo manta sy efa masaka

Ampirino anatin'ny vilia misarona ny sakafo

3 - Andraona masaka tsara ny sakafo

Ny hena omby na kisoa tsy maintsy andraona masaka tsara

4 - Tehirizo amin'ny maloka ny sakafo

Ampidirina anatin'ny vata fampangatsiahana ny sakafo na
Tehirizo amin'ny maloka
Ny sakafo masaka tehirizo mafana tsara

5 - Mampiasa rano madio ary vokatra vaovao

Sasana amin'ny rano madio tsara ny sakafo
Fidio ny vokatra vaovao
Sasana madio ny legioma sy ny voakazo aloan'ny mihinana

CUISSON DU RIZ

Ingrédients de Base :

2 tasses de riz pour 4 tasses d'eau, dont la dernière remplie au 4/5ème
un peu de sel



MATÉRIEL DE CUISSON :

Une marmite avec un couvercle en verre

Préparation :

Mettre le tout dans une casserole avec couvercle en verre, remuer et mettre au four solaire.

Quand le riz a absorbé toute l'eau, il est cuit.



Durée de cuisson : environ 1h30

Astuce : **Pour faire un Zembrocal**, ajouter des grains « verts » (haricots, voèmes, zambrevates...) ou secs (trempés la veille), ainsi qu'1 oignon émincé, 2 gousses d'ail pilées et une branche de thym.

Pour un riz au coco : Moitié eau moitié lait de coco pour le liquide, une pincée de sel.

Pour un riz jaune : Riz + eau + ½ cuillère à café de Curcuma, 1 cuillère à soupe d'huile, thym ou caloupilé, sel.

INTÉRÊT NUTRITIONNEL
Riche en
glucides (énergie)



FADRANOANA NY VARY

Zavatra ilaina :

Vary 2 koapy, rano 3 koapy sy tapany Sira



FITAOVANA :

Vilany misy sarony fitaratra

Fahomahana:

Ataovy ao anatin'ny vilany ny zavatra rehetra

Andraoana ao antin'ny lafaoro
Raha ritra dia masaka

Fotoana : 1 adiny sy tapany

Soso-kevitra:

Raha hanao **Zembrocal**, ampina voa maina (tsaramaso, ...) alona mandritra ny alina ny voa maina, ampina tongolo 1 voatetika, ary koa tongolo lay

Raha anao **vary sy voanio**, tapany rano dia tapany ronono voanio
Raha anao **riz jaune**, ampio curcuma tanany sotro kely, menaka 1sotro lehibe, ary koa sira sy thym



Cuisson des Patates Douces

Ingrédients :

10 patates douces pas très grosses

Préparation :

- 1 : Poser les patates douces dans un plat de cuisson
- 2 : Cuire au four 3 h environ
- 3 : Après cuisson, les éplucher
- 4 : Les manger telles quelles, ou réaliser un gâteau patate réunionnais (le lendemain)



FANDRAOANA NY VOMANGA



FANOMANANA

- 1: Ampetraka ao anatin'ny vilany ny vomanga
- 2: Andraona 3 adiny ao anatin'ny laforo
- 3: Rehefa masaka dia voasina
- 4: Azo anaovana gatô patate kreola

Cooking sweet potatoes :

- 1: Place the sweet potatoes in a baking dish
- 2: Bake about 3 hours
- 3: After cooking, peel them
- 4: Eat them as they are, or make a Reunionese potato cake (the next day)



BANANES VERTES SALÉES



INGRÉDIENTS (10 portions)

- 10 bananes vertes
- Sel
- 200 g Cacahuètes pilées



PRÉPARATION

- 1 : Poser les bananes vertes dans un plat de cuisson
- 2 : Cuire au four 2 h environ
- 3 : Après cuisson, les éplucher
- 4 : Saupoudrer de cacahuètes broyées.
- 5 : Saler, mélanger

INTÉRÊT NUTRITIONNEL

Riche en :
- Glucides (énergie)

KADAKA ANKONDRO SALÉES



- Akondro manta 10
- Sira
- 200g voanjo vao toto

FANOMANANA

- 1) Voasana ny akondro
- 2) Alamino ao anatin'ny fitoeran-javatra
- 3) Ahandraona 2 adiny ao anatin'ny laforo
- 4) Ampina sira sy voanjo

GREEN BANANA

- *Peel the green banana*
- *Place the green banana in a cooking dish*
- *Bake 2 hours in the oven*
- *Dust The peanut*
- *Salt, mix*

POISSON AU CURRY



INGRÉDIENTS :

8 morceaux de poisson
1c à Soupe de curry
sel & poivre
Lait de coco

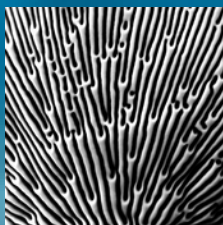
PRÉPARATION :

- Déposer les morceaux de poisson dans une cocotte
- Saler, ajouter le curry, le lait de coco
- Cuire au four

Durée de cuisson : environ 2 h

MATÉRIEL DE CUISSON :

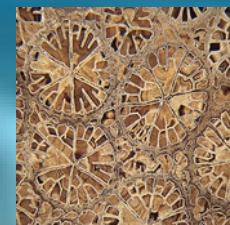
Une marmite avec un couvercle en verre



FITAOVANA :

Vilany mainty misy sarony fitaratra

- Apetraho ao anatin'ny vilany ny trondro
- Ampio sira, Curry, ronono voanio
- Andraoana amin'ny laforo 2 adiny



KOBA RAVINA



Ingrédients

(10 portions) :

- 100 g de cacahuètes
- 1 Gousse de vanille
- 250 g de riz gluant
- 100 g de sucre
- 5 bananes bien mûres

PRÉPARATION :

1. Broyer les cacahuètes au mixeur .
- 2 . écraser les bananes et les mélanger avec la farine de riz et le sucre .
- 3 . Fendre la gousse de vanille et racler l'intérieure. Ajouter les graines de vanille au mélange .
- 4 . Déposer 3c à s de cette pâte au centre d'une feuille de bananier puis saupoudrer de cacahuètes broyées.
5. Fermer la feuille de banane en la pliant en forme de rectangle puis ficeler
- 6 . Faire cuire à la vapeur une heure environ



MATÉRIEL DE CUISSON :

- Feuille de banane
- Ficelle ou raphia



KOBA RAVINA



- 1) Totoy ny voanjo sy ny akondro masaka
- 2) Ampio koba katsaka
- 3) Asio lavanila sy siramamy
- 4) Ampio voanjo vao toto
- 5) Fonosy ravina akondro
- 6) Andraona ao anatin'ny laforo

- 1: *Crush peanuts*
- 2: *Crush banana and mix them with the flour of corn and the sugar*
- 3: *Split the vanilla pod and scrape the inside. Add the seeds of vanilla to the mixture.*
- 4: *Put 3 coffee spoon in of this dough in the center of a banana tree leaf may sprinkle with crushed peanuts*
- 5: *Close the banana leaf by folding in the shape of rectangle*
- 6: *Bake 2 hours in the solar oven*





POIS DU CAP



INGRÉDIENTS :

250g de gros pois ou pois du cap
1 gros oignon
4 gousses d'ail
1 /4 cuillère à café de curcuma
1 branche de thym
sel, huile

PRÉPARATION :

Faire tremper les pois dans de l'eau, les faire le lendemain, égoutter et rincer
Emincer les oignons, piler l'ail
Mettre le tout dans une casserole avec couvercle en verre, recouvrir d'eau remuer et mettre au four solaire.

MATÉRIEL DE CUISSON : Une marmite avec un couvercle en verre



Durée de cuisson : environ 2h 30

Astuce : Remplacer les pois par n'importe quel grain (haricots, lentilles...)



Version sucrée Malgache :

Cuire du maïs dans de l'eau et du sucre après avoir mis à tremper le maïs la veille
On peut remplacer le sucre par du lait concentré rajouté après la cuisson



POIS DU CAP

250g kabaka tsaramaso
1 tongolo
4 tongolo gasy
1/4 sotrokely tamotamo
1 thym
sira, menaka

PRÉPARATION : Alonà amin'ny rano ny voa maina
Ny ampitson'iny vao andraohina
Silaka ny tongolobe, ny tongolo lay hanorotoro
Ataovy ny zavatra rehetra ao anatin'ny vilany amin'ny Fitaratra sarony, manaitra ka hosaronany amin'ny rano ho any ny masoandro lafaoro.

FITAOVANA : Vilany misarona



Fotoana : 2 adiny 30

Katsaka mamy (Malagasy):

mahandro katsaka ao anaty rano sy ny siramamy aorian'ny katsaka lena ny alin'ny
Afaka manolo siramamy amin'ny nanampy ronono mandry rehefa masaka





Gâteau PATATE



Ingédients :

1,5 kilos de patates douces
200 grammes de beurre (à sortir en avance de préférence)
3 gros oeufs
200 grammes de sucre de canne en poudre
100 grammes de farine (facultatif)
Vanille
Rhum (2 cl environ)

Préparation :

Eplucher les patates douces cuites au four solaire
Les éplucher et les réduire en purée avec une fourchette
Couper les morceaux de beurre sur les patates puis mélanger.

Ajouter les oeufs, le sucre, puis la farine, la vanille (taillée dans le sens de la longueur puis découpée) et le rhum.

Puis bien mélanger.

Mettre dans un plat de cuisson



Durée de cuisson : environ 2h

INTÉRÊT NUTRITIONNEL

Riche en
- glucides (énergie)
- vitamine A (fonctionnement)



gato/mofo vomanga



Ny zavatra ilaina :

1,5 kilos vomanga
200 g dibera malemy
Atody 3
200 grammes siramamy
100 grammes lafarinina
lavanilla
Rum (1 sotro kely)

Fiomanana:

Voasina ny vomanga andrahoina amin'ny lafaoro masoandro
Potehina madinika amin'ny forisety
Hetezo ny dibera dia afangaro miaraka amin'ny vomanga.
Ampina ny atody, siramamy sy ny lafarinina, lavanila sy ny rum.

Dia afangaro tsara.
Ataovy anaty vilany



Fotoana : adiny 2

Cooking sweet potatoes

- 1: Place the sweet potatoes in a baking dish
- 2: Bake about 3 hours
- 3: After cooking, peel them
- 4: Eat them as they are, or make a Reunionese potato cake (the next day)



GÂTEAU BANANE

INGRÉDIENTS :

- 4 bananes bien écrasées
- 180 g de farine
- 1 pincée de sel
- 1 petite cc de bicarbonate ou de la levure
- 50 g de sucre
- 10 cl d'huile



PRÉPARATION :

Mélanger tous les ingrédients
Mettre la préparation dans un récipient (recouvert de feuilles de banane à l'intérieur pour faciliter le démoulage), pas besoin de couvrir.

Durée de cuisson : environ 2h

Astuce : on peut y ajouter des pépites de chocolat ou une gousse de vanille, de la noix de coco râpée...

MATÉRIEL DE CUISSON : Un moule
Feuilles de banane

INTÉRÊT NUTRITIONNEL

Riche en :
- glucides (énergie)



GATÔ AKONDRO BANANA CAKE

- Akondro nopotsehina 4
- 180g lafarinina
- Sira
- 1 sotrokely leviora
- 50 g siramamy
- 10 ml menaka



FANOMANANA :

Afangaroy ny sakafo
Ataovy ny koba eo amin'ny fitoeran-javatra iray (asio ravina akondro ao anatin' ny vilany mba ho mora fanesorana)

Tsy mila mirakotra



Fotoana: 2 adiny

Soso-kevitra: Afaka manampy poti- na sokola na lavanila na voanio rape ...

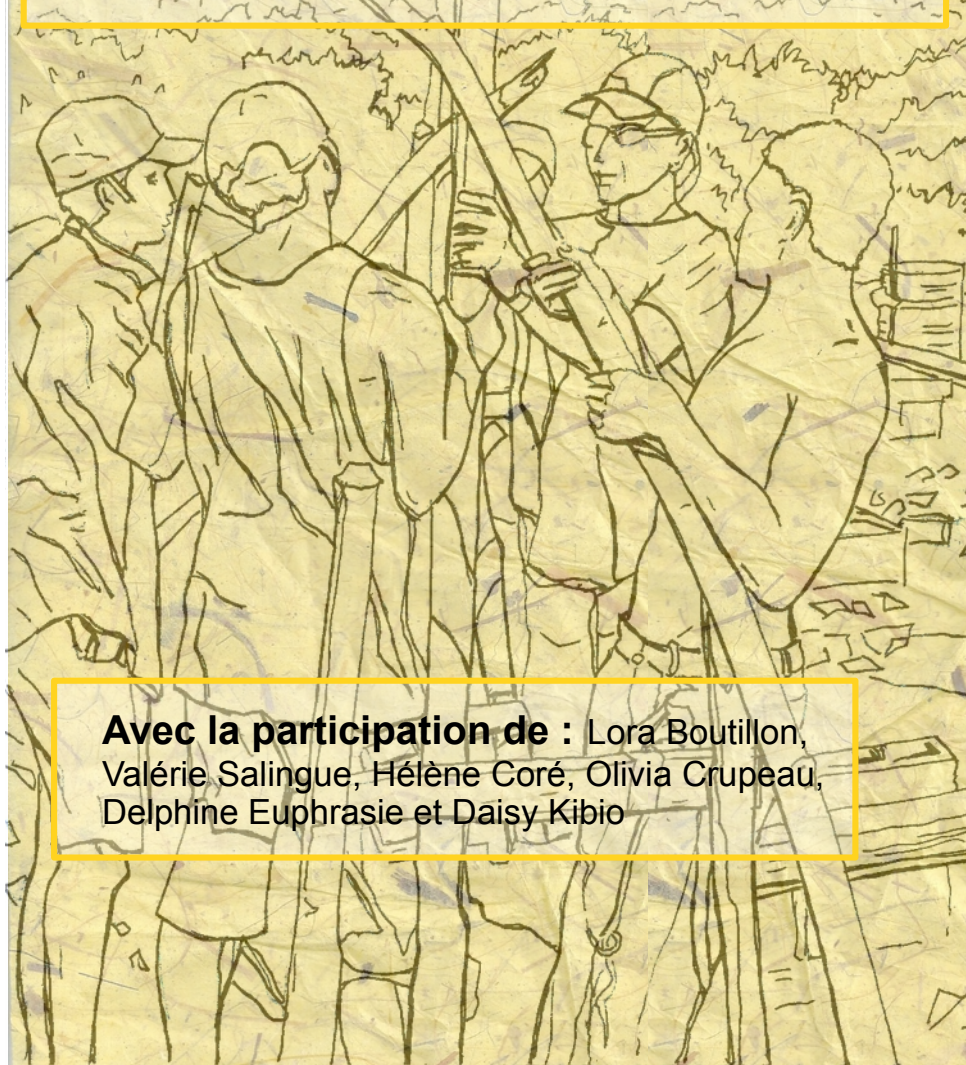


Avec le travail des Élèves de T CAP APR :

Zam-Zam, Charifa, Anrfa, Anne-Gaëlle, Yvan, Johany, Mohamed, Nasra, Annallia, Océane, Leila, Riyaz, Bryan, Xavier.

Et celui des Élèves de 1 CAP EVS A :

Ruddy, Giovanni, Samira, Anne-Laure, Amanda, Émilie, Océane P., Teddy, Danna, Nancy, Maëva, Océane V.



Avec la participation de : Lora Boutillon, Valérie Salingue, Hélène Coré, Olivia Crupeau, Delphine Euphrasie et Daisy Kibio



Remerciements à :
L'Association EKOPRATIK
L'Équipe de Direction
du L.P Victor Schoelcher
L'Équipe Éducative
Nous remercions particulièrement
Mr Thierry Renard qui nous a donné
l'occasion de participer
à ce projet sportif et solidaire