



# Cuisine solaire

**Inspirez-vous ou  
improvisez !**



# Riz au lait solaire (2h)

## 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. Egouttez le riz. Mélangez tous les ingrédients. Versez la préparation dans une casserole en fonte. Enfournez dans le four préchauffé et laissez au soleil jusqu'à ce que le riz au lait soit prêt.

# Le gâteau au yaourt au chocolat (1h30):

## Ingrédients:

- 1 Yaourt nature (le pot sert de mesure)
- 2 pots de farine
- 1 pots de sucre
- $\frac{1}{2}$  pot d'huile de tournesol
- 3 oeufs
- $\frac{1}{2}$  sachet de levure chimique
- 200 g de chocolat à pâtisserie



## Préparation:

- 1) Mettre le four solaire à préchauffer 30 min (150°C).
- 2) Verser la totalité des ingrédients dans un saladier en dehors du chocolat. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajouter les morceaux de chocolat et placer le tout dans un moule.
- 3) Mettre à cuire dans le four solaire 1h30 à 150°C.
- 4) Laisser refroidir et déguster !

# Tomates farcies (1h30)

## Ingrédients:

- Tomates
- Ail
- Herbes fraîches (basilic, persil ..)
- Parmesan
- Sel et poivre

## Préparation:

Coupez les tomates en deux, videz l'intérieur. Utilisez la chair des tomates pour faire un mélange d'ail, herbes fraîches (basilic, persil...), sel et poivre. Remettez votre mélange dans la tomate, saupoudrez avec du parmesan et mettez au four solaire.



# Œufs durs et omelettes (45 min)

## **Pour les œufs durs :**

Placez des œufs dans un récipient noir sans eau ni huile. Mettez au four solaire.  
Cuisson au soleil environ 45 minutes sans nuage

## **Pour l'omelette :**

Faites votre mélange (œuf, lait, légumes coupés en petits dés, herbes aromatiques, sel ou tamari et poivre ...). Battez bien, versez l'ensemble dans la marmite noire et mettez au four solaire (il n'est pas nécessaire de huiler le fond de la marmite).

# Fondant au chocolat (1h15)

## Ingrédients:

- 60g de farine
- 100g de beurre
- 100g de chocolat
- 100g de sucre (roux de préférence)
- 3 œufs

## Préparation:

Battez le sucre et les œufs, ajoutez la farine. Faites fondre le chocolat avec le beurre, ajoutez au mélange précédent et mélangez.

Mettez la pâte dans un plat et au four solaire.

# Pommes en tranches saupoudrées de cannelle et de sucre (1h)

## **Ingrédients:**

- 2 à 4 Pommes
- 2 cuillères à café de Cannelle
- Sucre et/ou beurre et/ou chocolat selon les goûts

## **Préparation:**

Placer et faire chauffer les tranches de pomme saupoudrées dans un plat foncé et couvert.

# Lentilles solaires (2h30)

## **Ingrédients:**

- 200 g de lentilles
- 2 Oignons
- 2 gousses d'Ail
- Thym, laurier et/ou sauge
- Sel et poivre

## **Préparation:**

Mettre tous les ingrédients dans une casserole dans 1.5 volumes d'eau pour 1 volume de lentilles et mettre au four solaire.