



# Mettez du soleil dans votre assiette !!!!!



## ° Comment ?

En construisant votre four en 2 jours, seul(e) ou accompagné(e) si vous bricolez peu. Vous repartirez avec votre four prêt à servir!

## ° Pour 150 €, je fournis:

- tous les matériaux,
- un thermomètre inox,
- une adhésion/don d'un an à l'association humanitaire « BOLIVIA INTI »(30€)
- de nombreux conseils d'utilisation par oral et par mails.
- un livret informatique de 35 recettes détaillées et illustrées.
- l'animation du stage.



Financiers aux amandes

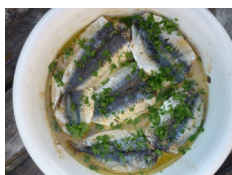
## ° Quelques bases de bricolage sont nécessaires, notamment l'usage:

- de la scie sauteuse et de l'égoïne voire de la scie circulaire.
- d'une perceuse/visseuse/dévisseuse.
- d'une équerre/mètre/réglet pour le report des mesures.
- s'adapter à de nouveaux gestes et matériaux.
- être précis et soigneux, rien de bien sorcier cependant!

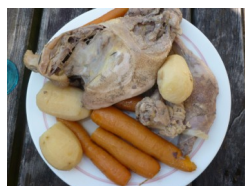
## ° De votre côté, vous venez selon vos possibilités avec:

- de la bonne humeur, de l'esprit d'entraide.
- quelqu'un qui vous aidera si vous en avez besoin (même prix)
- des plats conviviaux à partager pour le repas du midi.
- l'outillage de la liste que je vous communiquerai
- une plaque métal foncée mate (genre lèche frite 40cmx40cm)

pour la cuisson de retour chez vous.



Sardines marinées



Poule au pot



Gâteau aux noix



Réflecteurs en position de chauffe

Nouveauté 2019

Votre four en peuplier est désormais équipé d'une balancelle pour une cuisson bien à l'horizontale quel que soit le terrain!



Réflecteurs repliés, vitre protégée

Prochain stage

Où:

Quand:

Contact: Paul Perrigault: paul.camapa@laposte.net 02 99 37 53 18

Exemple de cuissons réalisées en janvier à Rennes, grand soleil avec gelées le matin, T° four à 150°!!!

Tourgoule (un riz normand longue cuisson), pain d'épice, soupe, pâté de lapin, filets de poisson, betteraves confites...



Concentration, coopération...



...convivialité et détente!