



Mettez du soleil dans votre assiette !!!!!



° Comment ?

En venant construire votre four en 2 jours (formule W-E complet ou 2 samedis/dimanches séparés ou...) Vous repartez 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 Financiers aux amandes humanitaire « BOLIVIA INTI »(30€)
- de nombreux conseils d'utilisation par oral et par mails.
- un livret informatique de 30 recettes détaillées et illustrées.
- l'animation du stage.



Financiers aux amandes

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

- de la scie sauteuse, du serre-joint (ne riez pas!!!).
- d'une perceuse/visseuse/dévisseuse.
- d'une équerre/mètre/réglet pour le report des mesures.
- être précis et soigneux.

° De votre côté, vous fournissez selon vos possibilités:

- de la bonne humeur
- de l'esprit d'entraide
- des plats conviviaux à partager pour le repas du midi
- de l'outillage de base sans rien acheter «exprès»
- une plaque métal foncée mate (genre lèche frite 40cmx40cm)



Sardines marinées



Poule au pot



Gâteau aux noix



Des stagiaires qui peuvent être fiers de leur travail !!!

Prochain stage

Où: à définir

Quand: à définir

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

Exemple de cuisine au four solaire réalisée en mars 2014, à Rennes, lors d'un anticyclone à la luminosité irréprochable et... de bonnes gelées le matin !!!

Mercredi 5: tourgoule (un riz normand longue cuisson)

Jeudi 6: pain d'épice

Vendredi 7: pot-au-feu

Samedi 8: soupe de légumes

Dimanche 9: civet de lapin

Lundi 10: cuisson épinards + flageolets (séparément!!)

Mardi 11: re-tourgoule, c'est trop bon !!!

Mercredi 12: petits sablés à la lavande

Jeudi 13: pomme de terre à l'eau (matin) puis soupe de légumes

◦ **Comment ?**

En venant construire
votre four en 2 jours
(formule W-E complet
ou 2 samedis/dimanches
séparés ou...) Vous re-
partez avec votre four
prêt à servir!

◦ **Pour 150 €**, je fournis:

- tous les maté-
riaux,