



11ter, avenue Lepic - 34070 Montpellier - 04 67 13 80 90  
contact@gefosat.org - [www.gefosat.org](http://www.gefosat.org)

Prestataire de formation déclaré sous le n° 91-34-05493-34 - Région Occitanie  
SIRET 316 238 740 000 70 / APE 9499 Z

Association spécialisée en maîtrise de l'énergie & énergies renouvelables



## STAGE

# CONSTRUCTION D'UN FOUR SOLAIRE

MONTPELLIER

JEUDI 22 JUN 2017

DE 9H30 À 17H30

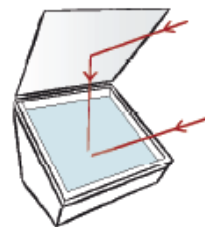
repas convivial tiré du sac  
et gâteau fait sur place selon météo !

**A la fin de la journée de stage ... vous repartirez avec le four solaire que vous aurez monté.** Vous saurez comment vous en servir et vous pourrez tester les recettes qui vous auront été données.



Renseignements : Amande Berato - 04 67 13 86 56 - [amande.berato@gefosat.org](mailto:amande.berato@gefosat.org)

## Un cuiseur solaire, c'est quoi ?



Il s'agit d'une boîte en bois isolée, fermée par un couvercle en verre. Son fonctionnement est simple, c'est celui de l'effet de serre : le rayonnement solaire traverse le vitrage et il est absorbé par les parois peintes en noir. Cette boîte étanche va permettre une montée en température de 120 à 150°C.

Grace à la température du cuiseur, il est possible de cuisiner de nombreux plats, à condition de prendre le temps ! En 2 ou 3 heures, vous pourrez préparer des plats mijotés comme le tajine, le ragout, les lentilles ainsi que des gâteaux ou du pain. Vous pourrez aussi stériliser des conserves de fruits.

## Un four solaire, mais pourquoi ?

La cuisson solaire est écologique. Seul le soleil cuit les aliments. Elle est économique car totalement gratuite, elle participe au confort d'été en limitant l'utilisation du four dans le logement pendant la période estivale et c'est aussi un moyen ludique de sensibiliser aux économies d'énergie. Sa cuisson douce préserve les vitamines et nutriments, ainsi que le goût des aliments. Elle ne nécessite pas de surveillance, fini les plats carbonisés !

## Quels sont ses avantages ?

La cuisson solaire est écologique. Seul le soleil cuit les aliments. Elle est économique car totalement gratuite, elle participe au confort d'été en limitant l'utilisation du four dans le logement pendant la période estivale et c'est aussi un moyen ludique de sensibiliser aux économies d'énergie. Sa cuisson douce préserve les vitamines et nutriments, ainsi que le goût des aliments. Elle ne nécessite pas de surveillance, fini les plats carbonisés !

Elle ne nécessite pas de surveillance, fini les plats carbonisés !

## Tient-il sur mon balcon ?

Sa taille : 43 x 50 x 50 cm

Son poids : 7 kgs

Créée en 1978, Gefosat est une association technique, indépendante des producteurs d'énergie et fabricants de matériel, ayant pour objectif le développement des énergies renouvelables et la maîtrise de l'énergie.

Rendez-vous sur son site : [www.gefosat.org](http://www.gefosat.org)

## > Lieu du stage

Montpellier : adresse à venir.

## > Prix

■ **Participant.e à titre individuel : 180€ + 20€ adhésion Gefosat**

*Un acompte de 50€ vous sera demandé. Il ne sera pas restitué en cas d'annulation moins de 48 heures avant le début de la formation. Le solde vous sera demandé à l'issue du stage.*

■ **Participant.e au titre de la formation professionnelle : 280€**

*Devis et convention de formation sur demande.*

Le prix comprend la participation au stage d'une personne seule ou accompagnée, pour la construction d'un seul four.

## > Inscription obligatoire

[amande.berato@gefosat.org](mailto:amande.berato@gefosat.org)  
04 67 13 86 56

## Plus ...

■ Vous êtes intéressé.e par ce stage mais la date ne vous convient pas. Contactez-nous pour connaître les autres dates des stages.

■ Vous êtes intéressé.e par l'organisation d'un stage de construction de fours solaires pour une association, un collectif ou simplement votre entourage. Contactez-nous, nous étudierons la possibilité de réaliser un stage dans votre quartier ou votre village pour un groupe de 5 personnes au minimum.