



11ter, avenue Lopic - 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



## CONSTRUCTION D'UN FOUR SOLAIRE

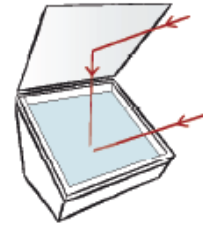
### STAGE ORGANISÉ SUR UNE JOURNÉE

**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.

### Un four solaire, mais pourquoi ?

Grâce 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.

### 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 !

### Tient-il sur mon balcon ?

Sa taille : 43 x 50 x 50 cm

Son poids : 7 kgs

### > 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.

### > Renseignements

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

### Comment faire ...

■ Vous êtes intéressé.e par ce stage, contactez-nous pour connaître les dates des prochains 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.

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)