



Poulet aux légumes de saison, en auto cuiseur

Après avoir fait revenir (et roussir quelque peu) les oignons (145g), puis les 3 cuisses de poulet avec pilon (680g) pendant 30 mn, introduction des légumes : fenouil 175g, courgettes 270g, poivron rouge 225 g, poivron vert 215 g, concassé de tomates 200 g; montée en température jusqu'à 110° : 1 heure, puis cuisson 15 mn:

29 Mai 2020 à Rouen

Autocuiseur Lagostina 3,5 litres

Oignons 250 g et **tomates** 800 g Temps total de cuisson : 1h 30 mn

Aout 2019 Rouen en Normandie (France) Ciel clair mais avec passages nuageux.



Le cuiseur est tout à fait adapté au braisage (cuisson dans un récipient fermé avec très peu de liquide): après avoir fait blondir les oignons, , on introduit les aliments au fur et à mesure de leur préparation en fonction de leur temps de cuisson spécifique.



Cuisson de riz

Riz en grain :300g

Eau 550g

Temps de cuisson total : 55 minutes

Août 2019

Rouen en Normandie (France)



Poulet Basquaise dans une cocotte Lagostina

de 3,5 L

Rissolage de la viande pendant 1/2h ; rissolage des oignons

Chargement de la viande (4 cuisses de poulet avec pilon,des tomates (200g) et des poivrons (200g) ; montée en température jusqu'à 100°Ce en 35 mn, puis cuisson de 100 à 115° pendant 20 mn (la viande est trop cuite)

30 Juillet 2020 à Brest en Bretagne

Ensoleillement continu 930 W/m²

Puissance du cuiseur constante 220 W

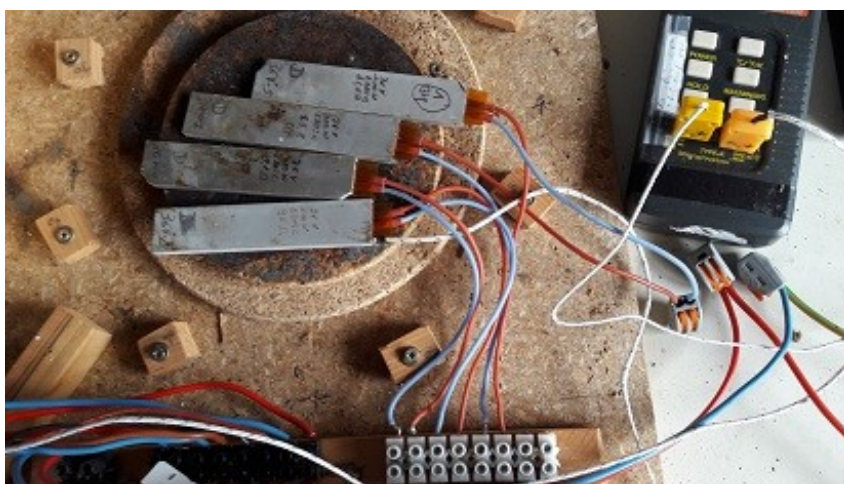
[en video \(1 minute\) : OUVERTURE DE L'AUTOUISEUR](#)

Dahl de lentilles corail (sans illustration)

210 g d'oignons rissolés dans de l'huile(18 mn), Tomates 400g, lentilles 300 g,lait de coco 400ml, 1/4 de litre de bouillon ; montée en température jusqu'à 100° : 3/4 heure

Puis cuisson en "marmite Norvégienne"pendant 1/2 heure, ;baisse de température de 100 à 90° C

21 Juillet 2020 à Brest en Bretagne, ensoleillement 900 à 960 W/m², puissance quasi constante du cuiseur à 220 W



Ci contre : un bloc de chauffe réduit à sa plus simple expression ; des résistances céramiques sont disposées sur une plaque de liège, et le récipient de cuisson est posé sur les céramiques... C'était le tout premier cuiseur, , pour vérifier la faisabilité de

l'hypothèse de départ.

Et ce dispositif a permis de cuire un demi "lapin chasseur" dans un autocuiseur Seb de 4,5 litres au printemps 2018, puis à l'été 2018. C'étaient les débuts, à Plouguerneau, près de Brest en Bretagne (France)

Mesure étalon du litre d'eau bouillante : combien de temps faut-il pour porter un litre d'eau de 20 à 100°C ?

Mardi 26 Mai à Rouen ensoleillement de 870W/m² : 38 mn

Mardi 26 Mai à Rouen, ensoleillement non relevé : 38 mn

Mercredi 27 Mai à Rouen, sous 760 à 800 W : 50 mn

Mercredi 27 Mai à Rouen, sous 790 à 870 W : 38 mn

Toutes ces cuissons ont été réalisées avec un seul panneau solaire ordinaire Bisol BMO-280 de 280 W crête, dimensions 1,00 m x 1,65 m.

Les mesures d'ensoleillement ont été réalisées avec un luxmètre Voltcraft PL-110SM0 précision de base + ou - 5 %.

Il n'est pas tenu compte de la température ambiante ni du vent, en raison de l'isolation complète du dispositif de cuisson.



Le cuisneur, le panneau solaire, et le solarimètre