



Mettez du soleil dans votre assiette !!!!!



° Comment ?

En venant construire votre four en 2 jours : W-E complet ou 2 jours consécutifs en semaine) Vous repartez avec votre four prêt à servir!

° Pour 160 €, je fournis:

- tous les matériaux,
- un thermomètre inox,
- une adhésion/don de 20€ pour un an à l'association humanitaire INTI à Nantes
- de nombreux conseils d'utilisation par oral et par mails.
- un livret numérique de 45 recettes détaillées et illustrées.
- l'animation du stage



Financiers aux amandes

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

- d'une scie sauteuse ou d'une égoïne, du serre-joint (!)
- 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 fournissez selon vos possibilités:

- 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.
- votre outillage de base (ou prêt) - liste fournie plus tard.
- une plaque métal foncée mate (genre lèche frite 40cmx40cm)

pour la cuisson de retour chez vous et un peu de cartons



Sardines marinées



Poule au pot



Gâteau aux noix



Réflecteurs en position de chauffe

ORIGINALITES:

- une balancelle pour + de cuissons d'octobre à avril.
- 4 réflecteurs articulés pour un rangement compact.



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/février 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...

inti
ÉNERGIES SOLIDAIRES



...convivialité et détente!

SOL(ID)AIREMENT