



SOLASOL – SOLIDARITÉ AUTOUR DU SOLEIL

36, Rue 2.116, Komah 3, BP 772, Sokodé, Togo

www.solasol.org - contact@solasol.org

Tél. +228 551 04 09 / 949 27 28

Le panier thermos, marmite écologique et économique

Le panier thermos est une adaptation par S. Ouro-Bangna du principe de la « marmite norvégienne ». Il s'agit d'une méthode simple de conservation de la chaleur permettant de terminer la cuisson des aliments à l'étouffée et de conserver le plat chaud pendant plusieurs heures.



Construction du panier thermos

Matériaux

- Récipient : panier tissé ou boîte en carton ou en contre-plaqué, etc.
- Isolation : coton, laine, kapok, chiffons, polystyrène, papier, etc.
- Réfléchissant : feuille d'aluminium ou plaque offset
- Casserole : casserole à parois épaisses conservant mieux la chaleur

Principes de construction

- Faire tisser un panier ou construire une caisse en carton ou en bois. Pour les dimensions, tenir compte de la forme des casseroles que vous utiliserez ainsi que de l'épaisseur de la couche isolante.
- Construire une boîte réfléchissante au moyen d'une plaque offset en aluminium qui transformera la chaleur émise par la casserole chaude en rayons infra rouges qui se réfléchiront à nouveau sur la casserole. Construire la boîte en fonction de la taille et de la forme de vos marmites.
- Confectionnez une isolation épaisse avec les matériaux dont vous disposez et tapissez-en le panier.
- Introduire la boîte réfléchissante à l'intérieur du panier isolé.

Le principe fonctionne aussi bien sans la boîte réfléchissante en aluminium. Dans ce cas, mettez seulement votre casserole contenant l'aliment à cuire bouillant et recouvert d'un couvercle épais dans le panier thermos et fermez-le hermétiquement.



Utilisation du panier thermos

Pour terminer la cuisson d'aliments

- démarrer la cuisson de façon habituelle
- porter le plat à ébullition et laisser bouillir 1-2 minutes pour garantir que la température intérieure atteint bien 100°C
- assaisonner, remuer, fermer avec le couvercle
- placer la casserole dans le panier thermos et fermer hermétiquement
- attendre de 1 à 4 heures selon les préparations et la quantité de nourriture

Pour conserver les boissons au chaud ou au frais

- chauffer/réfrigérer la boisson
- placer le récipient dans le panier thermos

Efficacité

Les plats restent chauds pendant plusieurs heures. Le principe est plus efficace avec de grandes quantités de nourriture car la masse thermique est plus élevée et la déperdition de chaleur plus lente.

Par exemple, nous avons fait les mesures suivantes après 6 heures passées dans le panier thermos:

- 4 litres d'eau sont encore à 70°C
- 10 litres d'eau sont encore à plus de 80°C

Avantages du panier thermos

- il permet d'économiser plus de 50% d'énergie ainsi que l'eau de cuisson
- la cuisson lente est plus saine et plus savoureuse car elle préserve les vitamines et les arômes des aliments
- vos préparations ne brûlent jamais, ne débordent jamais, ne collent jamais
- le panier thermos est simple à construire et bon marché
- il facilite la vie quotidienne en économisant du temps à la cuisinière
- il réduit les émissions de CO2 qui surchauffent la planète

Offres de SOLASOL

SOLASOL met ces informations à la disposition de tous sur son site internet dans l'espoir que l'utilisation des paniers thermos va se répandre et limiter ainsi la déforestation due à l'utilisation du bois et du charbon de bois pour cuisiner.

SOLASOL se tient à la disposition des particuliers et des associations pour des conseils ou des formations à l'utilisation des paniers thermos.

SOLASOL propose différents types de paniers thermos à la vente au centre de Sokodé.

- Petit panier avec casserole d'une capacité de 3-5 litres : CFA 15'000
- Grand panier avec casserole d'une capacité de 8-10 litres : CFA 20'000