

# CATALOGUE DES STAGES

## 2026

### CUISEUR SOLAIRE - CUISEUR THERMOS - SECHOIR SOLAIRE



#### Lieu des formations

- A Nantes, 2 rue du Sénégal
- Dans d'autres régions et sur demande

#### Calendrier 2026

Pour les dates de stages, [c'est par ici](#)



#### Inscriptions

02.51.86.04.04 / [soleil@boliviainti.org](mailto:soleil@boliviainti.org) / [www.inti-energies-solidaires.org](http://www.inti-energies-solidaires.org)

# 3 SOLUTIONS ECOLOGIQUES

Pour réaliser des cuissons douces et conserver vos surplus de production, sans énergie fossile

## LE CUISEUR SOLAIRE

**Pour une cuisson douce qui conserve les nutriments, grâce à une énergie 100% gratuite, propre et inépuisable !**

Les rayons du soleil se concentrent sur le plat et les aliments qu'il contient commencent à cuire. Idéal pour la cuisson de poissons, volailles, viandes, légumes, gâteaux. La température peut dépasser 130°C mais il n'est pas nécessaire de surveiller ! Nous avons conçu un modèle démontable, facilement transportable qui nécessite un faible espace de stockage. Pour un coût réduit et cependant très efficace.



## LE CUISEUR THERMOS (ou MARMITE NORVEGIENNE)

**Le cuiseur thermos permet de réduire votre consommation d'énergie jusqu'à 70 % !**

Il suffit de maintenir le plat à ébullition durant un certain temps selon la recette, puis de le transférer dans le cuiseur thermos. Grâce au maintien de la chaleur, la cuisson se termine sans apport d'énergie supplémentaire. Pour une cuisson douce, saine et sans surveillance !

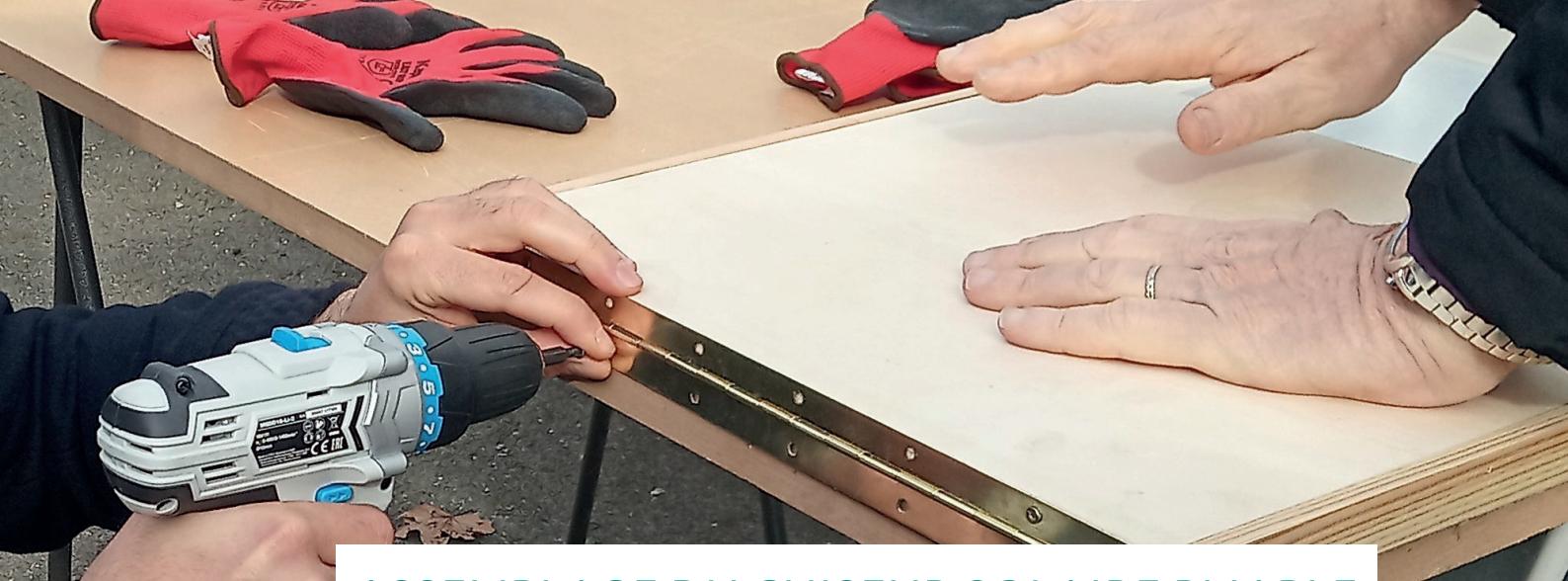


## LE SECHOIR SOLAIRE

**Séchez et conservez vos fruits, légumes, plantes aromatiques et médicinales !**

Le séchoir solaire est un outil low-tech efficace qui s'inscrit parfaitement dans une démarche d'autonomie. Il permet de déshydrater les fruits, les légumes, les fleurs, les plantes aromatiques et médicinales tout en conservant leurs qualités nutritionnelles (séchage à basse température, de 35°C à 50°C)





## ASSEMBLAGE DU CUISEUR SOLAIRE PLIABLE

Venez assembler votre cuiseur solaire à partir d'éléments prédécoupés.  
Une journée pour apprendre à cuisiner solaire.



1 jour



- 150 € de frais de stage
- 20 € d'adhésion



Nantes  
& autres  
régions



Tout public  
De 6 à 12 participants

### Objectifs

- découvrir le fonctionnement d'un cuiseur solaire
- comprendre comment l'intégrer dans votre quotidien
- connaître le rôle de chaque matériau
- découvrir d'autres cuiseurs économies en énergie

### Contenu

- Découpe des plaques offset et agrafage sur le cuiseur
- Montage du cuiseur (caisson, charnière, vitre...)
- Découpe du film réfléchissant (PET) et assemblage des réflecteurs

### Stage sur demande

Constituez votre groupe !  
(6 participants minimum)  
Déplacement dans votre région  
possible (nous contacter)

### Matériel

Tous les matériaux sont fournis.

Venez si possible avec vos outils (liste fournie avant le stage)

### Prérequis

Pas de prérequis

A l'issue du stage, vous repartez  
avec votre cuiseur solaire,  
prêt à être utilisé





## FABRICATION DU SECHOIR SOLAIRE

Venez fabriquer votre séchoir solaire avec appoint électrique pour pallier une éventuelle défaillance climatique. Ce séchoir est prévu pour environ 5 kg de végétaux à sécher en deux jours de soleil.



2 jours



- 300 € de frais de stage
- 20 € d'adhésion



Pays de la Loire  
& autres régions



Tout public  
De 5 à 6 participants

### Objectifs

- comprendre les principes fondamentaux du séchage solaire
- découvrir les caractéristiques du séchoir et son fonctionnement
- connaître le rôle de chaque matériau
- apprendre à l'utiliser et échanger sur les aliments à déshydrater

### Contenu

- assemblage des clayettes et pose du réflecteur
- installation du collecteur et du ventilateur
- installation de la résistance chauffante

### Matériel

Tous les matériaux sont fournis. Vous venez avec votre outillage de base (liste fournie avant le stage)

### Prérequis

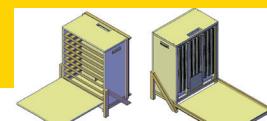
Pas de prérequis

### Stage sur demande

Constituez votre groupe !  
(5 participants minimum)

Déplacement dans votre région possible (nous contacter)

A l'issue du stage, vous repartez avec votre séchoir solaire, prêt à être utilisé





## CONFECTION DU CUISEUR THERMOS

Vous fabriquerez votre cuiseur thermos (ou marmite norvégienne) à partir de matériaux de récupération. Un atelier lors duquel vous allez coudre ses différents éléments, les remplir de matériaux isolants et apprendre les principes fondamentaux de la cuisson thermos.



5h



- 50 € de frais de stage
- 20 € d'adhésion



Nantes



Tout public  
De 6 à 10 participants

### Objectifs

- comprendre les principes de la cuisson à basse température
- connaître les gestes simples pour économiser l'énergie dans sa cuisine
- apprendre et échanger sur les recettes dans un cuiseur thermos

### Contenu

- traçage et découpe du tissu à l'aide de gabarits
- coutures des 2 pièces principales (contenant + coussin)
- rembourrage d'isolant, installation du lien de serrage.

### Stage sur demande

- Constituez votre groupe !  
(6 participants minimum)

### Matériel

Tous les matériaux sont fournis. Pour des motifs personnalisés, possibilité de venir avec votre tissu. Si possible, venez avec votre machine à coudre (pas indispensable).

### Prérequis

Pas de compétence en couture nécessaire

A l'issue du stage, vous repartez avec votre cuiseur thermos, prêt à être utilisé

