



# La Maison écologique

& HABITAT ÉCOLOGIQUE  
ÉNERGIES RENOUVELABLES

hors-série n°7



enquêtes, conseils d'experts,  
cahiers pratiques...

## Les cuisines écologiques

Bons plans d'**agencement**, de **mobiliers**  
et d'**équipements**, réduire ses **déchets**,  
consommer une **eau** de qualité,  
faire soi-même ses **produits d'entretien**...

**Accommodez votre cuisine  
à la sauce écolo !**

NOUVELLE  
FORMULE



BEL/LUX: 7,45 € - CAN: 11,95 \$ - CH: 11,70 FS

M 05896 - 7H - F: 6,90 € - RD



**introduction**

6 vers la cuisine verte

**agencement**

8 pourquoi-comment ?

**meubler**23 **les autoconstructeurs**  
se mettent à table26 **les palettes,**  
ça en jette !28 **cahier pratique**  
un îlot central en palettes**finitions**30 **plans de travail**  
un enjeu de taille36 **les crédences**  
entrent dans la danse40 **revêtements de sol**  
à la sauce écolo**équipements**42 **l'électroménager**  
cherche à s'améliorer53 **fiches pratiques**  
une marmite norvégienne  
un frigo sans électricité  
un séchoir solaire**déchets**57 **votre poubelle**  
est une mine d'or64 **fiche pratique**  
mon lombricomposteur fait un malheur**eau**

66 dans ma cuisine éco-l'eau

**entretien**

76 mitonnez vos produits ménagers

81 **Abonnement**82 **Contacts****sommaire****MOBILIER****Sur la piste  
des éco-  
cuisinistes**

16

38

**CAHIER  
PRATIQUE**  
**Une crédence  
en stuc  
à la chaux**

© NATURMEUBLES



© B. GOUTRY

**focus****Un goût  
d'alternatives  
dans votre cuisine**

N'est-il pas délicieux de pouvoir déguster de bons petits plats sans dévorer nos ressources énergétiques ? Cuiseurs et séchoirs solaires, marmite norvégienne, four ou cuisinière à bois, frigo sans électricité...

Les alternatives sont un vrai régal !

48



© EUROPE

Retrouvez-nous sur Internet

➔ [www.lamaisonecologique.com](http://www.lamaisonecologique.com)  
[www.facebook.com/LaMaisonEcologique](https://www.facebook.com/LaMaisonEcologique)  
 Youtube : magazine La Maison écologique

## équipements alternatives



Texte Gwendal Le Ménahèze

# Un petit goût d'alternatives dans votre cuisine

N'EST-IL PAS DÉLICIEUX DE POUVOIR DÉGUSTER  
DE BONS PETITS PLATS SANS DÉVORER  
NOS RESSOURCES ÉNERGÉTIQUES ?  
USTENSILES MANUELS, CUISEURS ET SÉCHOIRS  
SOLAIRES, MARMITE NORVÉGIENNE, FOUR  
OU CUISINIÈRE À BOIS, FRIGO SANS ÉLECTRICITÉ,  
PRODUCTIONS DOMESTIQUES...  
LES ALTERNATIVES SONT UN VRAI RÉGAL !

Séchoir solaire, marmite norvégienne, cuiseurs solaires : on peut cuisiner sans gaspiller l'énergie.



P our concocter des cuisines à la sauce écolo, délayons le jus électrique dans un soupçon d'huile de coude. Un presse-purée fera aussi bien qu'un mixeur sans pour autant déclencher de crampes dans vos bras, tout comme un batteur à manivelle, un moulin à légumes ou à café. Pour les soupes et jus de fruit, on trouve même des blenders et extracteurs à manivelle ! Un pilon réduira épices et sel en poudre ; un hachoir manuel à cordon émincera ail et échalotes aussi finement que rapidement ; une râpe se chargera des légumes et du fromage.

### Le soleil fait des merveilles

S'attaquer ensuite au gros électroménager, qui souffle le chaud et le froid sur nos cuisines. Côté chaud, quelle plus belle (et gratuite) source de chaleur que le soleil ? Il existe des cuiseurs solaires plus ou moins performants et pratiques, plus ou moins encombrants et sophistiqués : à panneaux pliables, « boîte », parabolique, cuisinière solaire... Beaucoup d'associations proposent des stages pour les construire soi-même (lire *La Maison écologique* n° 94).

Le cuiseur « boîte » ne requiert pas une orientation aussi précise que les versions paraboliques et n'excède en général pas 100 °C, préservant les aliments mais augmentant les temps de cuisson. L'association Entropie a élaboré une notice pour autoconstruire un pisteur qui permet à ces cuiseurs de suivre le soleil automatiquement. Elle propose aussi un four solaire pliable de près de 300 W. Les rayons solaires sont concentrés et renvoyés sur le dessous du récipient, un caisson isolé (laine de mouton) retient la chaleur (jusqu'à 160 °C). Entropie a aussi co-conçu un four solaire « géant » capable de monter à 220 °C.

On peut réorienter le cuiseur face au soleil une fois ou deux durant la matinée. Il est ici installé sur un pisteur solaire automatique.



1. Jacques Charpentier a isolé ses marmites norvégiennes avec de la laine de chanvre ou de bois.
2. Celle de Julie et Samuel épouse au plus près la forme du plat de cuisson. « On le monte à peine à 90 °C avant d'aller se coucher et 12 heures plus tard, il n'est pas tombé à moins de 65 °C ! »



Plus complexe et onéreux que les modèles « boîtes », le cuiseur parabolique monte entre 50 et 300 °C pour griller, mijoter, saisir et cuire en cocotte comme au four pizzas, pain, gâteaux et tartes, avec des temps de cuisson identiques aux moyens classiques en milieu de journée.

### Marmite norvégienne, une magicienne ?

Pour réduire l'énergie consommée pour cuire ou garder un plat au chaud, optons pour la marmite norvégienne (MN). Le plat est chauffé pendant un quart du temps de cuisson habituel avant d'être placé dans cette caisse isolée qui conserve sa chaleur afin qu'il termine de cuire sans autre apport énergétique. Il y séjourne environ le double du temps qui aurait été nécessaire pour achever la cuisson classique. « À l'usage, je n'ai pas les yeux rivés sur la pendule mais je dois compter entre 1 mn (légumes coupés fin, pâtes blanches...) et 30 mn

(légumineuses, certaines viandes) d'ébullition », écrit Mireille Saimpaul dans *La Marmite norvégienne*. Claire Schar Schmidt a construit la sienne avec l'association Épinal en Transition et n'a « jamais rien eu de trop cuit, ni pas assez et ce n'est jamais sec, ni brûlé. Il faut mettre un peu moins d'eau pour la cuisson car il n'y a pas d'évaporation, couper les légumes ou la viande en plus petits morceaux... Il faut expérimenter pour parvenir à maîtriser la cuisson selon ses goûts ». Mireille Saimpaul met toutefois en garde : « Ne laissez pas votre plat trop longtemps dans la MN. Les bactéries se développent préférentiellement entre 63 à 10 °C. » Ce mode de cuisson est idéal pour des plats longs à cuire (légumineuses, certaines céréales, plats mijotés...). Les temps de cuisson sont rallongés mais l'économie d'énergie peut atteindre 75 % ! De plus, les légumes ne terminent pas en bouillie, pas de risque que le plat accroche à la cocotte...

**50 alternatives**

Certains se satisfont d'envelopper leur cocotte dans une couverture ou des vêtements et de la déposer dans un carton, un panier, un four éteint, un seau, une glacière... Plus pratiques et esthétiques, les caissons sont simples à auto-construire en carton ou bois de récup', en à peine deux jours et pour 0 € (fiche pratique p. 53). D'aucuns optent pour une caisse en polystyrène ou en plastique, mais « *attention à certains matériaux expansés en matière plastique et à certaines colles synthétiques qui pourraient se dégrader dans ces conditions de température et d'humidité et émettre des produits nocifs* », alertent Les Amis de la Terre. Pour l'isolation du caisson, privilégiez des produits locaux et pas chers : copeaux de bois, paille, papier déchiqueté, tissus, laine, reste d'isolant de votre maison... Rigide, naturel, expansé sans colle, résistant à la chaleur et à l'humidité, un panneau de liège épargne la création d'une paroi de plus dans la caisse. L'intérieur peut être tapissé d'une surface réfléchissante (papier alu, plaque offset récupérée en imprimerie...).

**Réfrigérer sans électricité**

En cuisine, tout n'est pas qu'une question de chaleur. Il faut aussi garder les aliments frais : fabriquez votre frigo sans électricité ou frigo du désert (fiche pratique p. 54). Un pot en argile ou terre cuite en contient un plus petit ; l'espace entre les deux est comblé de sable maintenu humide. L'eau s'évapore à travers la paroi extérieure, provoquant une baisse



Des structures comme l'Écocentre Trégor ou Idée d'en faire organisent des stages pour autoconstruire un four à bois en terre-paille.



Un caisson vitré chauffe l'air qui entre alors par le bas d'un deuxième caisson qui le surplombe et où sont disposés les aliments qu'il déshydrate avant de s'échapper par le haut.


**TÉMOIGNAGE**  
**MICHEL ET SA PANOPLIE**  
**DU CUISTOT ÉCOLO**


« Dans le Maine-et-Loire, Michel Mouillé propose des stages de construction de fours et séchoirs solaires, marmites norvégiennes et fours à bois, en terre-paille pour un *« bilan carbone quasi nul, apprécie-t-il. Quand on le connaît bien, le four à bois est une merveille. Il crée de la convivialité, ne tombe jamais en panne et le goût des aliments*

*n'a rien à voir* ». Michel a construit son four solaire « *boîte* » isolé de 5 cm de liège en plaque et l'utilise de février à octobre. « *Toute la famille y fait cuire gâteaux, cookies, œufs durs sans eau, ratatouilles, confitures, etc. Quand il reste du soleil, j'y mets de l'eau pour désherber [ou faire la vaisselle, ndr]. Attention aux brûlures, il peut monter à 150 °C ! J'utilise des plats noirs fins, car la fonte met trop longtemps à monter en température.* »

Sa marmite norvégienne en bois de récup' isolée par 8 cm de liège est adaptée à sa cocotte en fonte. « *Nous y faisons nos yaourts, des légumes secs, des pot-au-feu... Pas de surveillance, c'est magique, le midi c'est cuit et encore chaud.* »

Pour son séchoir solaire, Michel a préféré installer un plexiglas anti-UV, plus léger qu'une vitre et plus solide. Il surplombe de la tôle noircie aux pigments naturels. « *Comme pour le four solaire, il faut un bon ensoleillement et être présent pour suivre la course du soleil, préconise-t-il. Je mets les fruits et légumes sur quatre tamis avec grilles inox. Le séchage demande de l'expérience dans le choix des variétés. Pour un séchage rapide, pas de tomates trop en chair. Je privilégie la San-Marzano ou Cornue des Andes plutôt que la Cœur de Bœuf ou l'Ananas. Si ça prend plus de trois jours, vous risquez de perdre vos fruits et légumes. Faire sécher du raisin ou des petits fruits est compliqué si le soleil n'est pas au rendez-vous plusieurs jours d'affilée. Pour savoir si les poires et pommes sont assez déshydratées, je casse une « chips » de fruit ; la couleur de la tranche doit être uniforme. Chaque outil est unique et c'est avec l'expérience de leur utilisation et des paramètres météo qu'on devient expert de la cuisine alternative !* »



Dans les Vosges, Claire utilise son cuiseur parabolique d'avril à septembre, en le réorientant toutes les demi-heures.



© ATELIER COUREURS DES BOIS

de la température dans le petit pot où sont entreposés les aliments. « La différence entre l'intérieur du frigo et l'extérieur est d'environ 12 °C, constate Denis Berger. La température n'y est pas assez constante et trop élevée pour de la viande, du poisson ou des laitages. Par contre, c'est très efficace pour les fruits et légumes. » D'après une étude réalisée au Soudan, ce système permet de conserver tomates et goyaves 20 jours au lieu de 2 à l'air libre, des carottes 20 jours au lieu de 4 et de la roquette 5 jours au lieu d'un seul.

### L'heure du producteur

Vouloir une cuisine écologique, c'est aussi se soucier de la provenance des produits qu'on y mitonne. Produire à domicile assure une alimentation de première fraîcheur, sans emballages, sans traitement, sans transport... Un potager remplira votre garde-manger, quelques arbres fruitiers complèteront le régime. Même sans jardin, aromates et légumes pousseront devant une fenêtre, sur une jardinière ou un balcon. Un poulailler – individuel ou partagé pour les citadins, à l'instar des potagers – vous fournira en œufs frais (lire p. 57-63). On peut aussi monter un élevage d'insectes comestibles ou cultiver sa spiruline dans la cuisine.

## Produire à domicile assure une alimentation de première fraîcheur, sans emballages, sans traitements chimiques, sans transports...

### Photo de droite.

Dix minutes suffisent, après l'allumage du feu, pour pouvoir cuisiner sur les plaques en fonte de cette cuisinière à bois (lire notre enquête dans LME n° 85).

Un four à bois en terre-paille (cahier pratique dans LME n° 43) offrira de belles miches. Mettez les plantes et fleurs sauvages comestibles au menu et faites vos yaourts... sans électricité ! Il suffit de lait, de bactéries lactiques (un yaourt du commerce ou d'une précédente fournée) et d'une température propice à leur action (50-60 °C) maintenue suffisamment longtemps pour que la fermentation se fasse. À l'instar de la marmite norvégienne, des yaourtières comme la Me&Yo (30 €) de l'Allemand Klarstein y parviennent très bien sans alimentation électrique : on déverse le lait chauffé dans le bac d'un litre, on y mélange les bactéries et on referme ;

L'air chauffé entre la vitre et la plaque sombre s'élève jusqu'à une ouverture (10 cm) qui débouche dans le compartiment à aliments. L'air rafraîchi et humide passe par un espace (10 cm) en bas de la cloison opposée au vitrage et est aspiré par le tirage naturel d'une cheminée noire.

10 à 12 heures plus tard, le yaourt est prêt. Un « thermos » préchauffé avec de l'eau chaude convient aussi, comme un bain-marie dans une cocotte minute. Plus charmantes et dépourvues de plastique, dénichiez une yaourtière à l'ancienne de type Balkania ou Yalacta.

Les graines germées se développent en 1 à 5 jours, pas trop exposées à la lumière. Blé, seigle, riz, avoine, maïs, radis, luzerne, moutarde, tournesol, oignon, lentilles, pois chiche, millet, orge, sarrasin, soja, fenugrec sont mis à tremper une douzaine d'heures avant d'être rincées et placées dans un bocal en verre fermé par une gaze. Rincez-les une ou deux fois pas jour. Quand le germe mesure 1 à 2 cm, dégustez les graines ou conservez-les jusqu'à une semaine au frigo. Pour les inconditionnels du poivron en toute saison, ...



© HOLMANNWEBER



TÉMOIGNAGE  
LA CUISINE  
DE BERNADETTE  
FAIT RECETTE



Cuiseur solaire.

66 Bernadette Chiron est bénévole pour l'ONG Bolivia Inti Sud Soleil, qui organise des stages autour des cuissons alternatives. Son cuiseur est encadré de panneaux réflecteurs en alu qui concentrent un maximum de rayons solaires vers la boîte. « *Même en hiver, une journée ensoleillée où il faisait 5 °C dehors, il a vite atteint 100 °C* », raconte Bernadette, qui y cuit des pains d'épices, clafoutis, flans antillais... Carton peint en bleu et isolé par du papier journal tassé ; panier tressé isolé au chanvre ; ses marmites norvégiennes « *doivent donner envie d'être laissées dans la cuisine pour qu'elles soient utilisées régulièrement. En plus d'économiser l'énergie, elles offrent une cuisson douce qui préserve vitamines, nutriments et saveurs. On peut mettre à cuire, aller se promener ou travailler et lorsqu'on revient, c'est prêt et encore chaud ! Le plat perd 4-5 °C à la mise dans la boîte, puis 3 °C par demi-heure. Mais cela dépend de la qualité de l'isolation, si on place un réflecteur à l'intérieur (elle utilise une couverture de survie), etc.* ». Dans son séchoir solaire, Bernadette a fait sécher pommes, fraises et tomates, « *plus difficiles à réussir car elles contiennent plus d'eau et moisissent au bout de 48 heures*, indique-t-elle. *Il faut couper les fruits en tranches d'environ 1 ou 2 cm d'épaisseur, ne pas dépasser 50 °C et protéger les fruits de la lumière directe* ». Pour savoir si les aliments sont assez secs, « *on peut les mettre dans un sachet plastique ; si de la condensation se forme, il reste trop d'humidité* ».



© LE SECRET DES TRADITIONS



© V. BÉLIER

Dans un beurrier breton ou à eau comme ceux réalisés en grès par la potière Véronique Bélier, le beurre immergé n'est pas en contact avec l'air, donc ne rancit pas. La fraîcheur stable le maintient ni trop dur, ni trop mou : toujours facile à tartiner !

papier ou en bocal plus de six mois. Le séchage direct recourt à une simple caisse vitrée (fiche pratique p.55) dont l'effet de serre fait monter la température, qui doit être d'au moins 40 °C mais pas trop élevée pour ne pas cuire les aliments. Un modèle à séchage indirect évite que ceux-ci soient directement exposés aux UV du soleil qui pourraient les noircir et affecter leur goût. Une plaque de métal sombre sous la vitre sert de capteur solaire tout en maintenant les aliments à l'ombre. L'air est ainsi chauffé avant d'atteindre le compartiment où sont entreposés les aliments.

Tous ces outils de cuisson, de réfrigération, de production et de conservation alternatifs nous le montrent : cuisiner à la sauce écologique (et économique !) implique de se reconnecter à la nature, (ré)apprendre à s'adapter à ses aléas, (re)faire connaissance avec les produits. Il faut aussi anticiper la préparation des repas. Comme le prône le mouvement Slow food, redonner un peu de temps à notre cuisine, c'est aussi retrouver le goût du plaisir ! ☺

1. Plus d'info sur [www.nicrunicuit.com](http://www.nicrunicuit.com)

On trouve des yaourtières sans électricité d'occasion ou à 200 € chez Le Secret des traditions. Faites bouillir le lait 10 minutes, ensemencez-le avec le ferment lactique dès que la température descend à 55-60 °C et placez les pots sous la cloche en alu pour environ 8 h.

conservons ! Fruits au sirop, confitures, légumes ou œufs barbotant dans du vinaigre et autres conserves permettent de manger sain, local ET hors saison. (Re)découvrez la lactofermentation, qui conserve légumes et fruits crus en les enrichissant plutôt qu'en les appauvrissant comme d'autres modes de conservation. L'acidification due aux bactéries lactiques empêche l'action de bactéries nuisibles<sup>(1)</sup>.

### Passion de la conservation

Autre mode de conservation simple et efficace : le séchage. Fruits, légumes, champignons, pâtes fraîches sont entreposés près d'un courant d'air chaud. Divers séchoirs solaires chauffent l'air qui, une fois chargé de l'humidité tirée des aliments, est évacué. On peut garder les aliments secs dans un sac en

## alternatives fiche pratique



NIVEAU 0-30 € 2J.

Texte Gwendal Le Ménahèze  
Photos Épinal en Transition



La marmite norvégienne agit sur les trois modes de transmission de chaleur : l'isolation des parois évite la conduction ; l'étanchéité du couvercle et la réduction des espaces vides dans la caisse prémunissent de la convection ; par rayonnement, le réflecteur renvoie la chaleur dans le plat, de préférence une cocotte en fonte, ou en inox à fond épais, afin qu'il conserve au mieux la chaleur. « Pour éviter les pertes de chaleur, mieux vaut un petit fait-tout bien rempli qu'un grand à moitié vide, où l'air pourra circuler », préconise Claire Scharschmidt. Même principe à l'extérieur du récipient : Bernadette Chiron comble les vides en entourant son plat avec des couvertures ou lainages. Cette caisse pourra même servir de pouf ou, monté sur roulettes, se déplacer au plus près de la source de chaleur comme de l'assiette, limitant les pertes tout en constituant une jolie dessert de table ! Laissez la boîte ouverte après utilisation pour permettre à la condensation de s'évaporer.

CONTACT P. 82

# Une marmite norvégienne

- Panneaux de bois de récup'
- Tasseaux
- Isolant de récup' (ép. 8-10 cm)
- Réflecteur de récup' (plaque offset, papier alu, isolant mince...)
- 2 charnières
- 2 fermoirs
- Vis
- Options : joint, roulettes, compas, poignée(s)...

MATÉRIAUX

- 1 Réalisez la caisse intérieure. Plus ses parois sont proches du plat, moins l'air circule autour donc mieux le cuiseur fonctionne ; ajustez ses dimensions au plus près de celles du récipient de cuisson. Si vous optez pour un isolant rigide (liège expansé, fibre de bois), sautez cette étape.
- 2 Réalisez la caisse extérieure en assemblant vos panneaux de bois. Pour calculer ses dimensions, majorez celles de l'intérieur du cuiseur par l'épaisseur de l'isolant et, le cas échéant, du matériau utilisé pour la caisse intérieure.
- 3 Isolez la caisse par au moins 8-10 cm d'isolant. Rigide, il peut directement faire office de paroi intérieure, sans ajouter un deuxième caisson. Pour les isolants en vrac, créez des entretoises entre les fonds des deux caissons avant de combler l'espace avec l'isolant tassé, résistant à 100 °C et, si besoin, protégé de l'humidité et des dégagements de particules.
- 4 Créez une porte ou un couvercle isolé sur la face avant ou sur le dessus, suivant l'emplacement qui lui est réservé dans la cuisine. Vissez les charnières. Le couvercle peut être muni d'une poignée et de compas pour le maintenir ouvert.
- 5 Tapissez les parois internes avec un réflecteur à infrarouges. Pour améliorer l'étanchéité à l'air, installez deux fermoirs métalliques, voire du joint sur les rebords du couvercle. ●



## alternatives fiche pratique



NIVEAU



7€



10 MN

**Texte** Gwendal Le Ménahèze

**Photos et réalisation** Denis Berger (Loessence),  
sauf mention contraire

**1** Bouchez les trous ménagés au fond des pots, avec un morceau de liège ou de l'argile par exemple, afin d'empêcher l'eau de pénétrer à l'intérieur du frigo.

**2** Garnissez le fond du plus grand pot avec du sable. Mettez-en suffisamment pour que le sommet du plus petit atteigne la même hauteur que le plus grand.

**3** Posez-y le plus petit pot en veillant à ce qu'il soit bien horizontal et qu'environ 2 à 5 cm séparent les deux parois.

- 2 pots en terre non vernis (+ 2 bouchons s'ils sont troués)
- Sable
- Eau
- Un morceau de tissu

### MATÉRIAUX



**4** Comblez cet espace avec du sable bien tassé. Mouillez-le ; il se tasse alors encore plus. Rajoutez du sable jusqu'à environ 2 cm du haut des pots afin de pouvoir arroser le sable aisément par la suite sans que l'eau aille dans le pot interne.



**5** Versez doucement de l'eau froide sur le sable jusqu'à ce qu'il ne puisse plus l'absorber, mais pas trop, sinon le pot intérieur risque de remonter, faisant s'affaisser tout le sable au fond du grand pot. Le sable devant toujours rester humide, pensez à y ajouter de l'eau une ou deux fois par jour.



Placez vos denrées dans ce frigo sans électricité et recouvrez les pots d'un tissu détrempé ou d'un couvercle en terre cuite, qu'il faudra aussi maintenir humide. Pour ne pas que votre frigo devienne une bonne adresse pour les insectes du coin, placez-le sur un support surélevé. ●

# Un frigo sans électricité

**P**our fabriquer votre frigo sans électricité, utilisez des pots en argile ou terre cuite qui ne sont pas vernis, ce qui empêcherait les échanges entre l'intérieur et l'extérieur, moteurs du rafraîchissement. Placez ce réfrigérateur naturel dans un endroit sec et aéré pour favoriser l'évaporation de l'eau qu'il contient. L'humidité relative de l'air ambiant doit être faible et plus la vitesse du vent et la surface d'évaporation sont importantes, plus ce frigo est performant. Il est donc plus adapté au sud de la France mais Denis Berger l'utilise en Seine-et-Marne, « de mai à septembre dans le meilleur des cas, car il commence à être vraiment efficace à partir de 22-23 °C, indique-t-il. Non raccordés au réseau électrique, nous ne pouvons pas nous permettre de brancher un frigo classique sur nos panneaux solaires. Grâce au frigo du désert – aussi parfait pour le camping –, on se contente d'un frigo à gaz beaucoup plus petit. »

CONTACT **P. 82**



# Un séchoir solaire

Pour fabriquer leurs séchoirs solaires, les membres d'Épinal en Transition utilisent du bois de palette récupéré et, plutôt que du plastique, Claire Scharschmidt a préféré une grille de ruche en inox pour la claie. Disposez-y les aliments sans trop les serrer pour laisser l'air circuler et face coupée vers le haut. L'air plus frais rentre pas le bas du séchoir ; l'air chaud et chargé de l'humidité tirée des aliments est évacué par le haut. Pour réguler ce courant d'air suivant la météo, créez des « volets » amovibles permettant d'ajuster la taille du trou ménagé au sommet de la face arrière du séchoir.

## alternatives fiche pratique



NIVEAU



15€



5h

Texte Gwendal Le Ménahèze

Photos et réalisation

Claire Scharschmidt

**1** Créez les parois en vissant des planches de palette à deux autres morceaux positionnés perpendiculairement mais pas au ras des bords afin qu'ils ne se chevauchent pas lors de l'assemblage. Les traverses du fond de la caisse ne courent pas sur toute la hauteur de la paroi. Coupez les deux panneaux latéraux en biais pour obtenir un côté de 30 cm et un de 10 cm. Inversez la découpe afin que tous les tasseaux verticaux soient à l'intérieur du séchoir.

**2** Sur le fond du séchoir, percez des trous tous les 8 cm environ avec une mèche de 10 à 20 mm de diamètre.

**3** Vissez les parois entre elles. La face arrière se termine 4 cm moins haut que les côtés adjacents. En guise de poignées de transport, vissez un tasseau d'une dizaine de centimètres de chaque côté du séchoir.

**4** Étalez un grillage fin ou une moustiquaire sous le fond, puis vissez de part et d'autre deux pièces de bois par-dessus. Ces « pieds » surélèvent le séchoir pour une bonne ventilation. Agrafez les deux autres bords du grillage au fond de la caisse.



**5** Grillagez aussi l'orifice au sommet de l'arrière du séchoir afin d'évacuer l'air chaud et humide tout en barrant la route aux insectes.



**6** Laissez des pointes dépasser du sommet de la face avant, sur lesquelles reposera le « couvercle » transparent. « On a opté pour du plexiglas pour son moindre poids, mais le verre me semble plus sain », estime Claire.

**7** Au pinceau, assombrissez l'intérieur de la caisse par deux couches de brou de noix. Le séchoir chauffera ainsi plus rapidement.

**8** Pour entreposer les aliments à sécher, créez un cadre avec 4 tasseaux assemblés par des équerres métalliques. Agrafez-y ou clouez-y du grillage à mailles de 1 cm ou une grille de ruche. Fixez au fond de la caisse des morceaux de bois qui serviront de support surélevé à cette claie.



## MATÉRIAUX

- 5 panneaux de bois de récup' : 26 x 50 cm (arrière du séchoir) ; 50 x 60 cm (fond) ; 10 x 50 cm (avant) ; deux de 46,5 x 30 cm
- Grillage fin de garde-manger (métal ou plastique)
- Plaque de plexiglas (50 x 50 cm)
- Tasseau
- Grillage à mailles de 1 cm ou grille de ruche
- 4 équerres métalliques
- Brou de noix
- Vis et clous