

## Cuiseur isotherme économe : « Eco'cot »

Présentation : l'Eco'cot est un cuiseur isotherme, une enceinte isolée et respirante qui permet de diminuer les temps de cuisson de 50 à 70 %. Il suffit, après avoir lancé la cuisson de placer votre ustensile de cuisine dans l'Eco'cot. Son isolation le maintiendra à une température élevée pendant plus d'une heure si nécessaire, ce qui assurera parfaitement la cuisson des aliments.

Vous pouvez ainsi cuire céréales, légumineuses, pommes de terre et légumes, plats mijotés. L'Eco'cot permet aussi de garder les plats chaud et de faire des yaourts (il sert alors d'incubateur).

Elle est le complément idéal au cuiseur solaire parabolique car elle permet de libérer le foyer pour faire succéder les cuissons.

A vous de l'expérimenter sur tout type de plats cuisinés et de nous informer de vos découvertes .

Bon appétit !

### Manuel de construction

#### **Matériel**

- pince plate
- tournevis plat
- agrafeuse
- scie à main à dents fines
- scie sauteuse
- colle à bois
- viseuse
- embout cruciforme fin
- mèche acier 3 et 10 mm

#### **Matériaux :**

- Isolant rigide et respirant (laine de bois) : 2 panneaux de (120 x 60 x 40)
- isolant souple et respirant (laine de bois) : 1/2 panneau
- Contre plaqué 10mm : 1/2 plaque de (250 x 120)
- 1 loquet
- 2 charnières
- 1 liteaux bois 20 x 20mm de 2m
- tissu décoratif porte :
- peinture décoration ou autre
- vis à bois : 25 x 3mm
- vis à bois : 30 x 3,5mm
- 12 vis à bois 80 x 4mm

#### **Marche à suivre :**

Réaliser les découpes :

##### pièces de contre plaqué

- 1 porte : 415 x 430 (**hauteur** x largeur)
- 2 cotés latéraux de : **445** x 400 (**hauteur** x largeur)
- 1 coté arrière : **445** x 430 (**hauteur** x largeur)
- 1 plancher : **440** x 410 (**profondeur** x largeur), contre plaqué ou osb 10 mm
- 1 plafond : **410** x 430 (**profondeur** x largeur)
- 1 parement de porte en contre plaqué de 5mm : **415** x 430 (hauteur x largeur)
- 1 planchette de fixation : 160 x 60

##### pièces d'isolant rigide

- 2 cotés latéraux de : **370** x 360 (**hauteur** x largeur)
- 1 coté arrière : **370** x 410 (**hauteur** x largeur)
- 1 plancher : **360** x 330 (**prof** x largeur )
- 1 plafond : **400** x 410 (**prof** x largeur)

#### **Coût :**

- \* contre plaqué : 15€
- \* laine de bois rigide : 18€
- \* laine de bois souple : 3 €
- \* liteaux : 0,50€
- \* loquet : 3€
- \* charnières : 2€
- \* colle, vis, agrafe, tissu : 3€

**Total : 41,50 €**

1 pièce d'isolant souple : 430 x 415 (**largeur** x hauteur)

litesaux 20x20mm

2 litesaux latéraux : 400

1 liteau avant et un arrière de : 410

**Veiller à avoir des découpes à angle droit.**

tissus

porte : 500x500

**Assemblage : se référer aux schémas.**

**Marche à suivre**

**Découpes :**

- réaliser toutes les découpes de contre plaqué, isolant rigide et souple, en indiquant sur chaque pièce sa nature (porte, plafond, etc) ainsi que le coté haut ou arrière (en gras dans le descriptif des pièces). Pensez à écrire sur le coté de l'isolant rugueux qui ne sera pas placé du coté visible.

**Support en litesaux**

- faire des pré-trous diam 3mm aux extrémités des grands litesaux  
- assembler les litesaux par vissage (vis de 40x3,5) + collage en veillant à avoir des angles droits.

**Plancher**

- visser le contre plaqué de plancher sur les litesaux

**Ceinture basse**

- visser et coller les pièces de contre plaqué des cotés et de l'arrière sur les litesaux (vis de 30) et entre elles (vis de 25mm avec près-trou ou clous de 25mm). Si vous utilisez des clous, pointez les sur les pièces à plat sur un établi avant de la positionner pour finir de les enfoncer.

**Structure isolante**

- placer l'isolant rigide des cotés, du fond puis du plancher  
- placer l'isolant de plafond et le visser (4x80mm) dans l'isolant des cotés et du fond  
- vérifier l'ajustement sur les quatre cotés, limer ce qui dépasse de la face avant

**Plafond**

- poser la plaque de contre plaqué de plafond et la fixer comme précédemment

**Support de fixation de porte**

- faire un trou de 10mm dans la planchette de 60 x 160mm : centré à 2 cm d'un bord  
- la poser centrée sur la plaque de plafond, la faire dépasser de 60 mm coté trou et la visser

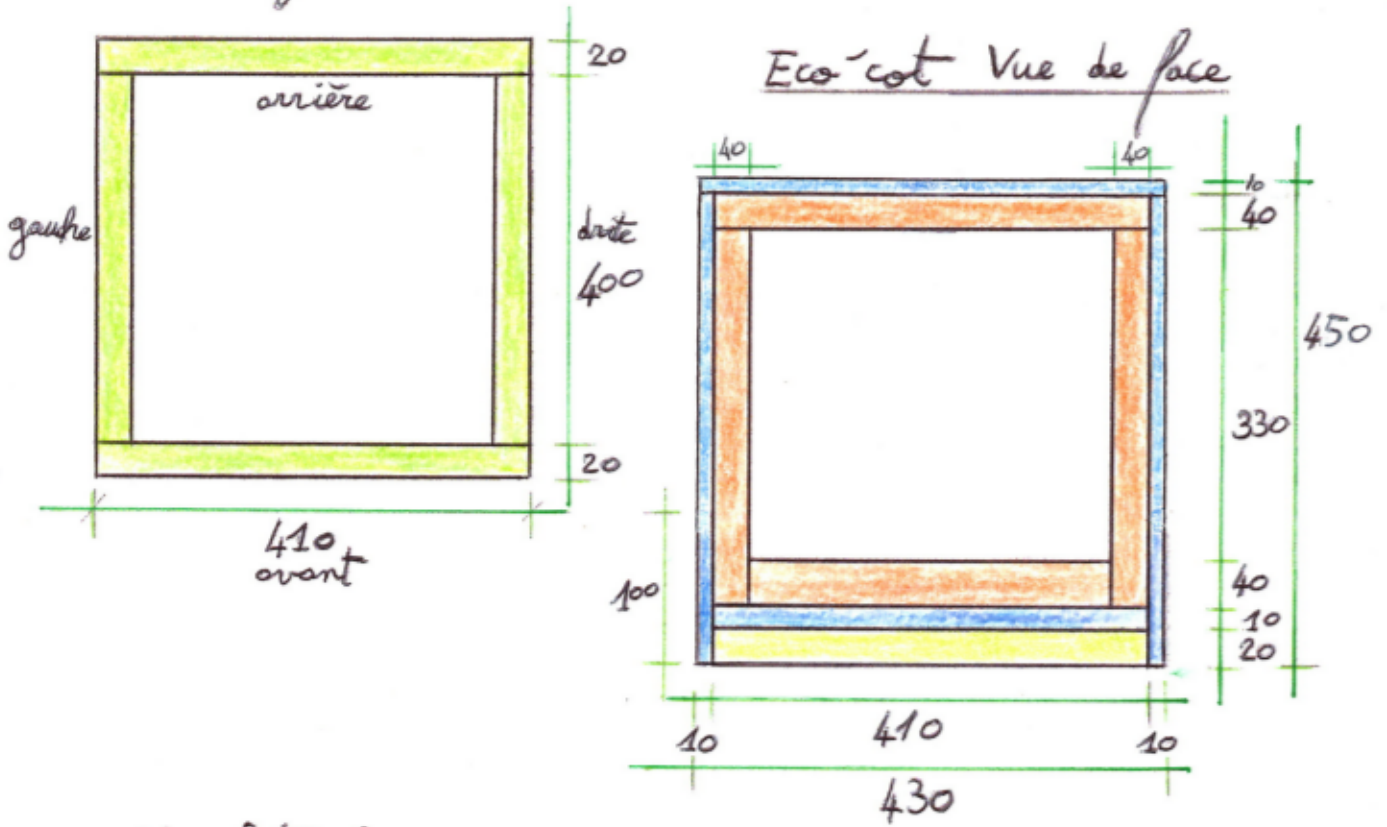
**Porte**

- placer l'isolant souple sur la plaque de cp de la porte.  
- l'enrober avec le tissu en revenant derrière et en l'agrafant au cp  
- fixer les deux charnières sur le bas de la porte  
- possibilité de poser des baguettes de parement ou un cp de 5mm pour cacher tissu et agrafes coté extérieur de la porte  
- fixer la porte en position sur le liteau avant  
- vérifier la fermeture de la porte  
- la placer en position fermée et positionner le loquet sur la porte en faisant passer son axe dans le trou de la planchette de fixation. Visser en position.

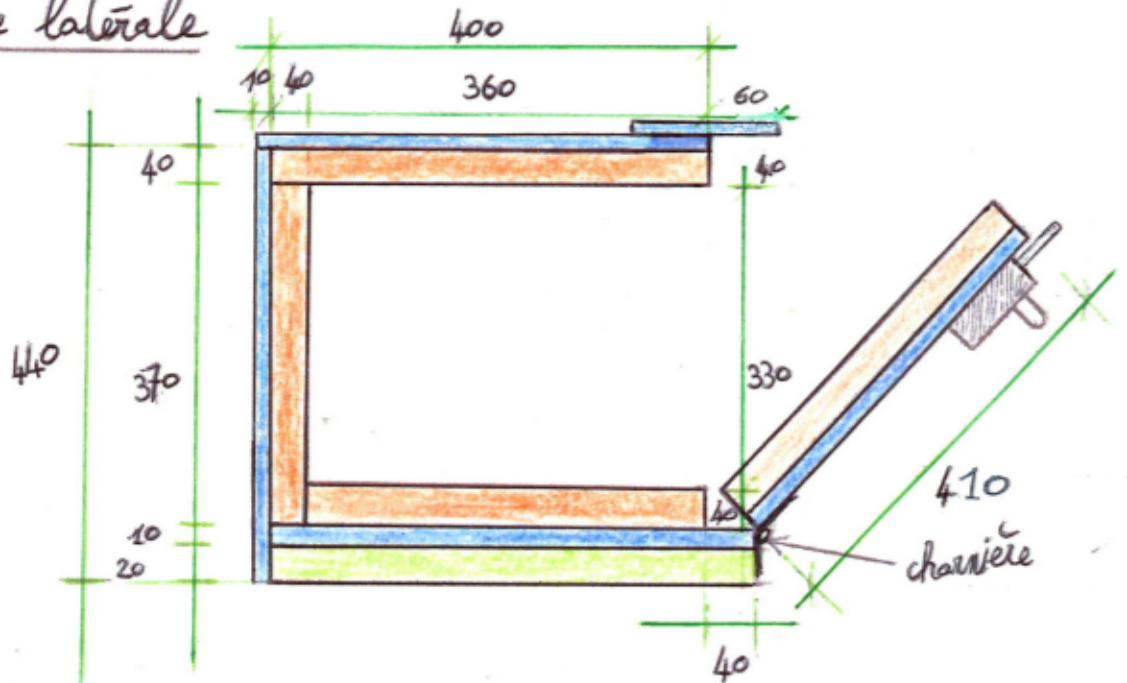
**C'est prêt !**

# CUISEUR ISOTHERME "Eco'cot"

## Assemblage des liteaux - Vue de dessus



## Vue latérale (coupe)



: isolant  
 : liteaux 20x20

: contre-plaque 10 mm