

# Translations:Insulated Solar Electric Cooker (ISEC)/7/fr

---

Cette technologie est nouvelle et évolue rapidement. Ce document vous explique comment construire des ISEC. Les petits ISEC fonctionnent comme une mijoteuse. Tous les ISEC cuisent lentement, mais les plus grands peuvent cuire un peu plus rapidement. Un ISEC de 100 watts permet de cuire 2 à 3 kg d'aliments en hiver ou par temps partiellement nuageux, et davantage par temps plus ensoleillé. Les ISEC de plus grande taille permettent de cuire de plus grandes quantités d'aliments. La cuisson lente signifie moins d'aliments brûlés, moins de substances cancérigènes dans les aliments (créées par des températures très élevées) et des aliments plus savoureux. La cuisson lente implique un changement du rythme de cuisson. La préparation se fait à l'avance. Les ISEC ne pourront jamais remplacer tous les autres combustibles de cuisson dans tous les climats, mais ils pourraient assurer la majeure partie de la cuisson dont nous avons besoin.