

Pour aller plus loin Bibliographie, sitographie :

- « La Maison écologique » n°15 juin 2003, p. 35-38
- « Revues Passerelle Eco n° 13, n°36 et n°40 », vous pouvez retrouver les articles publiés sur la marmite norvégienne sur leur site internet : www.passerelleco.info
- Sur le site des amis de la terre un document à télécharger : www.amisdelaterre.be/docs/marmite.pdf
- Bolivia Inti Sud Soleil : www.boliviainiti-sudsoleil.org
- Ekopedia : http://fr.ekopedia.org/Marmite_norvegienne

Livret complémentaire des différents livrets que vous pouvez retrouver sur notre site internet à la rubrique Téléchargements :

- Qu'est ce que l'empreinte écologique ?
- Pistes et adresses pour réduire son empreinte écologique sur Toulouse
- Livrets des alternatives pour réduire son empreinte :
 - N°1 Fabriquer ses produits ménagers
 - N°2 La marmite norvégienne

Bleue Comme Une Orange

Local du 36 - 36 rue Bernard Mulé - 31 400 Toulouse

05 61 34 25 21

www.bleuecommeuneorange.org

bleue.commeuneorange@free.fr



« Vivre simplement, pour que simplement les autres puissent vivre! » Gandhi

Livret des alternatives pour réduire son empreinte - N°2 - La Marmite norvégienne

Parmi les pistes pour réduire son empreinte écologique, il y a celle d'économiser l'énergie et parmi les pistes pour augmenter son empreinte sociale il y a celle de se libérer du temps !!

Ce petit livret vous présente un outil permettant les deux :

La caisse thermique ou marmite norvégienne

En Europe, la consommation d'énergie utilisée par personne pour la cuisson est d'environ 500 kWh/an.¹ Le kWh coûte en France environ 0,13 €, l'énergie de cuisson représente donc pour une famille de 4 personnes un budget annuel de 260 €. Il existe différents moyens de diminuer cette facture d'énergie « cuisson », le plus connu étant de mettre un couvercle sur sa casserole (économie de 30% du combustible utilisé), le moins connu et néanmoins aussi efficace l'utilisation de la caisse thermique.

Le principe et l'utilisation de cet outil est simple, il est utilisé pour terminer la cuisson des aliments en utilisant les principes de convections, de conduction et de rayonnement. De bien grands mots pour dire : garder au chaud votre marmite dans une caisse isolée tapissé d'un matériau réfléchissant.

1 Source : http://www.eco-sapiens.com/dossier-7-L_energie-de-la-cuisson.html



08/12/09

Le Cuiseur Thermos (ou « marmite norvégienne »)

Cette fiche vous donne des éléments de base sur cet équipement. Si vous souhaitez intégrer cet outil de cuisson dans un projet de développement, il est conseillé de contacter l'association.

DESCRIPTION

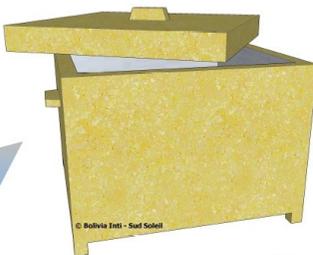
- Matériaux très bon marché et faciles à trouver
- Caisse extérieure avec couvercle (carton, bois)
 - Caisse intérieure avec revêtement réfléchissant (aluminium)
 - Isolant entre les deux caisses (laine, chanvre)
 - Tissu résistant à la chaleur

FABRICATION

- C'est l'un des cuiseurs écologiques le plus simple à fabriquer

FONCTIONNEMENT

- Le cuiseur thermos maintient la température initiale d'un récipient
- Permet de conserver la chaleur **pour terminer la cuisson**
- Permet de maintenir au frais

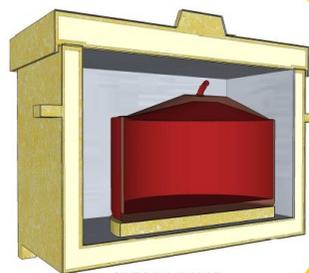


PRECAUTIONS

- A conserver dans un abri sec pour les boîtes en carton

TYPES DE CUISSON

- Permet de préparer des soupes, des féculents, des légumes, des viandes et poissons en sauce.
- Pas de fritures, de grillades, de pain ni de gâteaux



PERFORMANCES

- **Économie d'énergie: Entre 50 et 75% en fonction des recettes**
- Temps supplémentaire de cuisson : Entre 20 et 65% en fonction des recettes

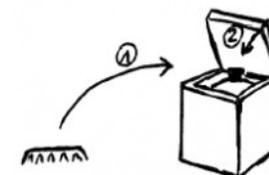
UTILISATION

- Suppose la pré cuisson des aliments
- Attendre l'ébullition et retirer le plat du feu pour le placer dans le cuiseur thermos jusqu'à la fin de cuisson des aliments
- **Cuisson combinée avec le cuiseur solaire à panneaux, le cuiseur à bois économe, le cuiseur solaire boîte et la parabole**
- Nécessite de la pratique pour s'appropriier l'outil de cuisson

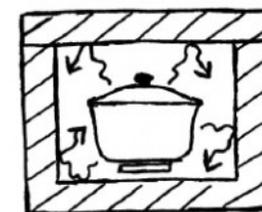
Mode d'emploi :



1ère étape : commencer la cuisson du plat sur un outil de cuisson quelconque (gaz, électricité, bois ...), l'objectif est d'élever le plat à ébullition un certain temps afin que l'ensemble du plat est emmagasiné suffisamment de chaleur pour la suite.



2ème étape : transférer le récipient dans la caisse thermique, fermer la caisse thermique et laisser faire !!



L'utilisation de cet outil de cuisson change bien sûr nos habitudes concernant la préparation des repas, nous allons gagner du temps à ne pas surveiller la cuisson mais notre plat sera plus long à cuire.

Plats	Qté	Qté d'eau	Trempeage préalable	Durée ébullition	Durée cuisson classique	Durée cuisson marmite	Accroissement durée	Économie d'énergie estimation
Pommes de terres coupées	2 kg	2 litres	/	1 minute	25 minutes	30 minutes	25%	50%
Poireaux fendus	2 kg	2,5 litres	/	1 minute	25 minutes	40 minutes	60%	50%
Carottes coupées	0,3 kg	0,5 litres	/	1 minute	30 minutes	50 minutes	65%	50%
Riz demi-complet	0,5 kg	1 litre	/	1 minute	20 minutes	30 minutes	50%	40%
Lentilles vertes	0,25 kg	1 litre	/	5 minutes	45 minutes	90 minutes	110%	70%
Haricots secs « coco »	0,5 kg	1,5 litres	Oui (24h)	15 minutes	90 minutes	130 minutes	55%	50%
Boeuf bourguignon	3 kg		/	5 minutes	120 minutes	150 minutes	30%	75%