

La Marmite Norvégienne



De 50-70% d'économies
d'énergie à la cuisson

Avantages

Conseils de fabrication

Recettes de cuisine

La Marmite Norvégienne

C'est le moyen de faire des économies
sans privation....

... ou comment faire la fête sans se mettre sur la paille

La sobriété qui nous est vendue sur tous les plateaux télé et dans toutes les matinales radio depuis la rentrée n'est qu'une longue liste sans imagination de consignes baptisées écogestes : réduire à 19°C la température de chauffage de nos logements en est la mesure-phare – non sans absurdité.

Le président nous annonce gravement la fin de l'abondance, mais son gouvernement évite tout questionnement de nos modes de vie (si ce n'est le fait de mettre un col roulé). Sans doute parce que personne en haut lieu n'imagine que l'on puisse être heureux en changeant quoi que ce soit à nos habitudes de consommation.

Notre pouvoir d'agir se résumant pour le gouvernement à notre pouvoir d'achat, notre bonheur serait strictement corrélé au maintien de nos routines. La sobriété qui nous est vantée consiste alors à maintenir nos habitudes, un peu de confort en moins.

Qu'est-ce qu'une marmite norvégienne?

Une marmite norvégienne n'est rien d'autre qu'une marmite classique que l'on glisse dans un casier bien isolé et qui poursuivra sa cuisson pendant plusieurs heures, sans aucun apport d'énergie.

Prenez par exemple des lentilles : portez-les à ébullition pendant votre petit déjeuner et partez travailler après avoir placé votre marmite ou votre cocotte dans son contenant isolant. De retour chez vous à l'heure du déjeuner, vos lentilles sont prêtes à être dégustées, bien cuites et encore presque brûlantes ! Votre plaque de cuisson n'a été mise en service que cinq minutes, pour réaliser l'apport de chaleur initial.

Qu'est-ce qu'une marmite norvégienne?



Construire un casier avec de l'isolant de récupération est à la portée d'un bricoleur débutant!

Débutants en bricolage, et avec des moyen rudimentaires, nous avons construit notre solution Low-Tech.

La marmite norvégienne (MN)

Les avantages



Le repas est prêt lorsqu'on se met à table, sans besoin de réchauffer

Moins ou pas d'odeurs à la maison

La marmite norvégienne (MN)

Les avantages



Gain de temps

On gagne du temps pour faire autre chose
Pas besoin de surveiller
On peut s'absenter pendant la cuisson



Convivial

On peut emporter sa marmite en piquenique et manger un repas chaud

A chacun son modèle



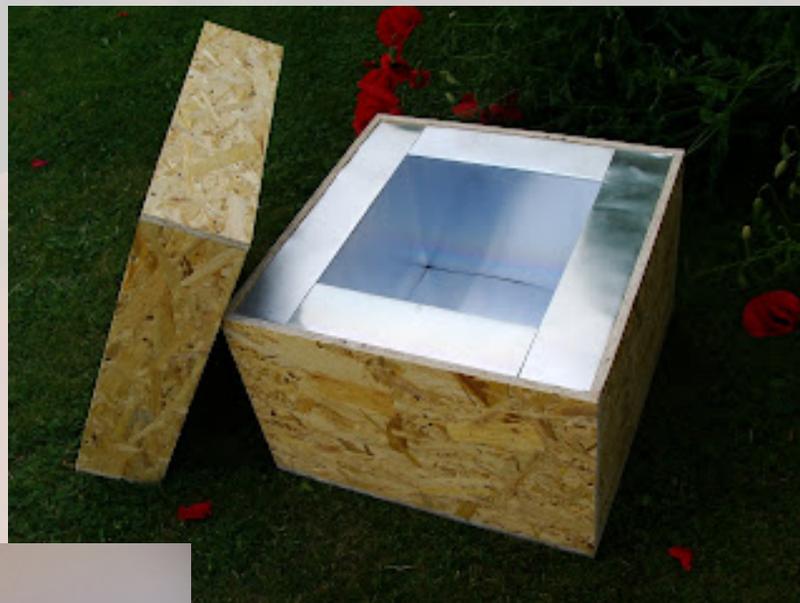
Modèle rustique et campagnarde.
Caisse en bois avec la paille pour isolant



Enveloppes bois (caisses à vin, mobilier ancien etc.) ou corbeilles isolées avec des matériaux naturels (laine, chanvre,) et un couvercle sous forme de coussin. Tissus d'ameublement joliment décorés. |



A chacun son modèle



A chacun son modèle



La marmite norvégienne peut s'improviser pour un usage unique, ou peut faire partie des ustensiles pratiques de la vie quotidienne. Chacun son modèle: Pratique, esthétique, performant, décoré, essentiel, gadget,

Les vrais adeptes de la cuisson en MN réalisent des aménagements sur mesure pour l'intégrer dans le mobilier de la cuisine.

Que faut-il pour fabriquer une « Marmite Norvégienne » ?

Une enveloppe pour la marmite

- Carton, caisse de rangement, corbeille, glacière souple ou rigide, bac PVC,

Un matériau isolant pour l'enveloppe

- liège, polystyrène, sac isotherme, paille, chanvre, couverture de survie,

Un fond stable

- planchette en bois, plaque liège

Isolation pour envelopper la marmite en fonte

- Matériaux résistants à la chaleur (vieilles couettes, anoraks, couvertures en laine ou coton, journaux, paille,)

La cuisson des aliments et des plats en MN

Rien de sorcier

1. On commence la cuisson des aliments dans une cocotte de façon tout a fait conventionnelle
2. Puis, tout juste ôtée du feu, on emmitoufle la marmite dans une caisse fermée pour la garder au chaud
3. Notre plat finit de cuire lentement de manière autonome et sans nouvel apport d'énergie

La cuisson des aliments et des plats en MN

Une règle de base

En général on prépare le plat de manière conventionnelle (faire dorer une viande ou des oignons par exemple ou simplement porter à ébullition), puis terminer la cuisson dans la MN.

Exemple cuisson haricots secs.

Temps de cuisson normal: 90 minutes

Avec la MN on peut appliquer la règle suivante:

10 minutes sur le feu

Le temps restant (80 minutes) x 2 dans le caisson de la MN, soit 160 min.

La cuisson des aliments et des plats en MN

source : un article de J.P Blugeon, paru dans « la Maison écologique » n°15

	eau	ébull.	durée classique	durée marmite	durée en +	énergie en –
P. de terre coupées 2kg	2 l.	1 mn.	25 mn.	30 mn.	20%	50%
Poireaux fendus 2 kg	2,5 l.	1 mn.	25 mn.	40 mn.	60%	50%
Carottes coupées 0,3 kg	0,5 l.	1 mn.	30 mn.	50 mn.	65%	50%
Riz demi-complet 0,5 kg	1 l.	1 mn.	20 mn.	30 mn.	50%	40%
Lentilles vertes 0,25 kg	1 l.	5 mn.	45 mn.	90 mn.	110%	70%
Haricots secs coco 0,5 kg	1,5 l.	15mn.	90 mn.	130 mn.	55%	50%
Bœuf bourguignon 3 kg	–	5 mn.	120 mn.	150 mn.	30%	75%

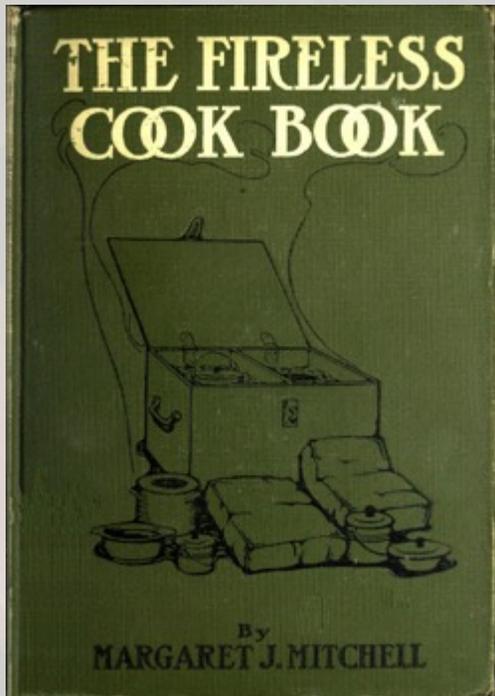
La cuisson des aliments et des plats en MN

Plat	Cuisson sur le feu	Cuisson en MN
Saumon avec Curry de Pommes de terre-poireau	15 min	3 heures
Ratatouille	5 min	1 heure
Risotto à la betterave rouge	10 min	40 min
Compote de pomme	5 min	20 min
Pois chiches	30 min	3 heures

Mise en garde :

Si vous retrouvez votre plat refroidi, après une trop longue attente, il est prudent de remettre votre cocotte sur le feu et de le refaire bouillir quelques minutes pour éliminer les bactéries.

Sources et informations intéressantes



Un livre de recettes pour la cuisson en MN, datant de 1913.

<https://www.gutenberg.org/files/60598/60598-h/60598-h.htm>

<https://www.amidelaterre.be/wp-content/uploads/2005/04/marmite.pdf>

<http://www.marmite-norvegienne.com/>

<https://www.blog-habitat-durable.com/marmite-norvegienne/>

<https://www.violaine.kitchen/single-post/ma-semaine-de-marmite-norv%C3%A9gienne>

<https://www.cuisinebiovegetarienne.fr/images/Documents/Recettes-avec-la--Marmite-Norvgienne.pdf>

<https://www.dur-a-avaler.com/marmite-norvegienne-cuisson-isolant-economie-sobriete-energetique-dans-nos-cuisines/>

<https://www.mieux-vivre-autrement.com/la-marmite-norvegienne-pour-cuisiner-en-economisant-lenergie.html/>

Association Quartier Vosges - Neustadt



quartievosges.fr

quartievosges@gmail.com