

Mireille Saimpaul

HISTOIRE DE CUIRE sans feu ou presque

*La Marmite Norvégienne
à travers les siècles*



Autres ouvrages de l'auteure :

- *La Marmite Norvégienne*, Moi-Même éditeur, 2013.
- *Cuisiner en toute simplicité*, Dangles, 2011.
- *À cuisiner de préférence avant la fin du monde*, Bioaventure, 1999.

**Version pdf du livre.
Tous droits réservés. Octobre 2015.**

***N'hésitez pas à laisser un commentaire sur mon blog,
vos propositions de recettes, vos bricolages sont les
bienvenus et m'encouragent à le tenir à jour.***

***Pour m'aider à continuer mon travail de promotion de la
Marmite Norvégienne, de recherche de documents
d'époque etc.***

***vous pouvez aussi manifester votre soutien par un don,
même minime, via Paypal sur mon blog :***

<http://marmite-norvegienne.com>

(<http://marmite-norvegienne.blogspot.fr>)

Merci d'avance, au plaisir de vous lire et d'échanger !

Mireille Saimpaul

Mireille SAIMPAUL

**HISTOIRE DE CUIRE
SANS FEU OU PRESQUE...**

**La Marmite Norvégienne
à travers les siècles**

Couverture illustrée par Kay Wernert

**Moi-même éditeur
13720. La Bouilladisse
Janvier 2015
Tous droits réservés
ISBN 978-2-9544846-1-7**

Avant-propos

La Marmite Norvégienne (abréviation: MN) désigne depuis la fin du XIXe siècle une caisse isolée avec des matériaux mauvais conducteurs de la chaleur (liège, laine, feutre, foin, couverture...) dans laquelle un plat, dont la cuisson a été commencée sur le feu, va continuer à cuire. **Si vous n'avez pas déjà l'habitude de vous en servir, je vous invite à consulter la fiche-résumé à la fin de cet ouvrage p.195.**

Il y a quelques années, quand on a commencé à évoquer la Marmite Norvégienne sur le net et dans la presse écolo-bio, s'il y avait quelques allusions à son usage lors des deux dernières guerres, personne ne s'interrogeait sur l'origine de cette appellation : pourquoi une marmite alors que c'est principalement une caisse isotherme, et comment s'expliquerait cet adjectif « norvégienne » ? Il n'y a d'ailleurs guère qu'en français qu'on parle de Marmite Norvégienne. En anglais, par exemple, on l'appelle « hay box » (boîte à foin), « fireless cooker » (cuisseur sans feu) ou « magic box » (boîte magique)... expressions faciles à comprendre quand on sait que le foin sert souvent d'isolant dans la caisse où un plat bouillant continue de cuire à température décroissante, sans feu, d'où le côté un peu magique du procédé... Intriguée par le « mystère » de l'origine de la désignation française, en plus de ma pratique régulière de la MN en cuisine, j'ai entrepris des recherches afin d'en apprendre davantage sur ses origines et j'ai été très vite enthousiasmée par mes découvertes.

Lors de la rédaction de mon livre *La Marmite Norvégienne*¹, j'avais réuni une très riche documentation historique dans laquelle j'ai dû me limiter à puiser l'essentiel. Je vous propose cette fois d'approfondir la passionnante histoire de la Marmite Norvégienne à travers une sélection de documents d'époque.

Vous constaterez que ce que nous découvrons actuellement sur la MN a déjà été dit et répété depuis très longtemps. Cet auxiliaire de cuisine qui, utilisé régulièrement, permet d'économiser au moins 50%, si ce n'est plus, de l'énergie consacrée à la cuisson des plats, n'a jamais été vraiment populaire que par la force des choses (guerres, situations de pénurie...). Il est regrettable qu'il soit régulièrement oublié puis redécouvert selon les conjonctures économiques, mais l'essentiel est qu'il soit toujours là.

Quand elle n'est pas associée à un contexte de privations, la Marmite Norvégienne est généralement perçue comme une contrainte : à commencer par le fait de devoir préparer un plat quelques heures à l'avance... Même si elle est souvent citée comme une pratique écologique (la MN, en économisant une partie de l'énergie consacrée à la cuisson des aliments, contribue, même modestement, à la réduction des émissions de CO₂), elle reste méconnue du grand public, et quand il en est question, elle est encore très loin de susciter l'enthousiasme...

Cependant, ceux qui l'utilisent régulièrement constatent vite qu'elle leur permet de faire des économies d'énergie appréciables, tout en se régaland de bons petits plats. Ses détracteurs, par ignorance ou parce que le principe les dérange, se contentent de la mépriser comme une pratique ringarde, typique des écolos-radins, voire dangereuse...

¹ Mireille Saimpaul : *La Marmite Norvégienne : histoire-mode d'emploi-bricolages-recettes*, Moi-même éditeur, 2013.

Même si elle est souvent citée comme une pratique écologique (la MN, en économisant une partie de l'énergie consacrée à la cuisson des aliments, contribue, même modestement, à la réduction des émissions de CO₂), elle reste méconnue du grand public, et quand il en est question, elle est encore très loin de susciter l'enthousiasme...

Cependant, ceux qui l'utilisent régulièrement constatent vite qu'elle leur permet de faire des économies d'énergie appréciables, tout en se régaland de bons petits plats. Ses détracteurs, par ignorance ou parce que le principe les dérange, se contentent de la mépriser comme une pratique ringarde, typique des écolos-radins, voire dangereuse...

D'aucuns penseront qu'il n'est pas nécessaire de se pencher sur les origines de quelque chose d'aussi trivial que la MN ou le souci d'économiser l'énergie consacrée à la cuisine. Certes, on peut très bien s'en servir tous les jours avec bonheur sans avoir besoin d'en connaître l'histoire, mais il m'a paru important de partager cette sélection d'archives qui méritaient mieux que l'oubli. Barrière de la langue oblige, il ne sera question ici que d'un petit tour d'horizon français, avec juste quelques incursions à l'étranger.

Dans les citations, je me suis aussi permis de mettre en gras, de surligner ou d'encadrer certaines informations pertinentes concernant la MN, ou d'autres astuces qui sont toujours valables de nos jours et que les usagers pourront mettre à profit.

Pour éviter les confusions avec le récipient culinaire, je distingue la Marmite Norvégienne par une majuscule, ou par l'abréviation MN.

Cet ouvrage est le fruit d'un long et passionnant travail, il est soumis au droit d'auteur, merci de le respecter lorsque vous y faites référence.

Bon voyage à travers le temps avec la Marmite Norvégienne !

M.S



La Marmite Norvégienne

Table des matières	Page
Avant-propos	7
Les origines lointaines	15
La nuit des temps.....	15
La conservation des plats chauds lors du Shabbat.....	16
Juvénal évoque la MN.....	16
Autour des pratiques observées lors du Shabbat.....	17
« Le ventre du cheval » des alchimistes.....	18
La marmite zurichoise.....	19
Le XVIIIe siècle	19
Les cuisinières des sieurs Boudin et Houel.....	20
Cuisinière portative (1760).....	20
Horace Bénédicte de Saussure (1740-1799) s'y serait intéressé.....	21
Le XIXe siècle	22
La « caisse à cuire » de Karl Drais.....	23
L'Appareil-Desplas	23
Breveté S.G.D.G.....	26
Le conservateur du calorique de M. Maire.....	27
L'Exposition universelle de 1867.....	28
Le détenteur du brevet, un certain Herr Sorensen.....	28
La cuisine automatique norvégienne.....	29
Apparition de l'expression « Marmite Norvégienne ».....	31
Un modèle qui fonctionne avec deux récipients.....	31
La MN au service de la défense de Paris en 1870.....	34
Les débuts de la Marmite Norvégienne dans l'armée française.....	35
Présentation de la MN au Ministère de la Marine (1874).....	35
Exemple avec la cuisson du pot-au-feu.....	36
En 1869, adoption de la Marmite Norvégienne par la marine française..	37
Mauvaises utilisations et objections (et bons usages de la MN).....	37
La Marmite et les explorateurs.....	38
Paul Lenoir évoque une Marmite suédoise (1872).....	38
La « concurrente » de la MN, la bouteille Thermos.....	38
La MN fait son entrée dans les livres de cuisine.....	39
Le Capuchon-Cuisine	40

La MN à l'école, déjà.....	42
L'appareil « Maublanc ».....	42
Le XXe siècle	43
La Marmite Norvégienne est synonyme de caléfacteur.....	43
Une Marmite Norvégienne militaire (cavalerie) pour procurer du café chaud.....	44
MN (militaire) enterrée pour garder le café au chaud.....	45
Les « appareils de cuisson sans feu » du capitaine Achillini.....	46
Aux USA, la MN est connue en tant que « fireless cooker » ou « hay box ».....	47
Autour de 1905, l'armée américaine s'intéresse à la hay box.....	48
The fireless cook book.....	49
Les deux types de cuiseurs sans feu de Margaret J. Mitchell.....	49
Comment se fabriquer un fireless cooker (photos).....	51
Premières mentions de bricolage à la portée de tous dans la presse française.....	55
« Un conservateur de calorique ingénieux » (1900).....	55
D'autres astuces connues pour cuisiner avec presque pas de feu et conserver la chaleur.....	56
Publicités du début du XXe siècle.....	56
L'appareil de cuisine sans feu.....	56
Le « Cuiseur l'Économe ».....	57
La guerre de 1914-18.....	58
La MN, déjà une vieille connaissance.....	59
La Marmite de Louis Forest.....	60
La boîte dite des « Petites familles » de Sœur Delaage.....	62
Courrier des lecteurs.....	65
Devoirs scolaires.....	67
Initiatives diverses en faveur de la MN.....	68
Paul Delay et ses 222 recettes.....	69
Aperçu des prix des MN disponibles à la vente.....	70
Le matériel proposé.....	70
Quelques ouvrages de l'époque (brochures, livrets...) consacrés à la Marmite Norvégienne.....	70
Marmite féérique et autocuiseur.....	72
Le cuiseur à cloche ou à étages du Larousse mensuel illustré.....	73

Petites annonces.....	75
Dans la restauration aussi.....	75
Temps de cuisson et de séjour dans la MN.....	76
La recette du pot-au-feu de Paul Delay (+ une adaptation personnelle)	79
Mises en garde insuffisantes.....	82
Les résistances et objections à l'usage de la MN.....	83
La recette du rôti de veau (Paul Delay).....	84
L'expérience du Dr. de Monchy.....	85
L'Auto-Cuiseur du Dr. de Monchy.....	87
La Marmite à l'école.....	92
Notice de M. l'Inspecteur Collin.....	93
Travaux pratiques : construction d'une Marmite Norvégienne.....	95
Un article dans la revue La Nature	96
Une marmite à toutes les sauces.....	98
Cinéma, chansons, cartes postales.....	100
Une chanson typique de l'époque.....	101
Côté Allemand.....	110
Ailleurs dans le monde.....	111
Marmite Norvégienne ou Thermoconservateur.....	112
La lessive à la MN.....	113
Marmites Norvégiennes militaires.....	113
Où l'on reparle de Marmite Norvégienne enterrée.....	115
Cuisine roulante, type sans foyer, dit « marmite norvégienne ».....	116
Le Poilu tel qu'il se parle: diverses significations de la MN.....	117
Notice descriptive du système de cuisine (marmite norvégienne) du capitaine de la Taille.....	118
L'armée italienne.....	120
L'oubli de l'Entre-deux guerres.....	121
Le coffre antidéperditeur.....	121
Diverses MN de l'Entre-deux guerres.....	122
La Kochkiste intégrée dans la cuisine de Francfort.....	123
Le Thermodome de la Chambers Company	124
La Marmite Norvégienne de Rustica	126
La MN est toujours aux programmes scolaires.....	127
La MN « gigogne » de La Mode et la maison.....	128

Les lits-marmites.....	128
La MN classique de Tout le Système D.....	129
Laver le linge avec la MN.....	131
MN glacière.....	131
La guerre de 1939-45.....	132
Publicités.....	132
La bouteille Thermos est toujours fidèle au poste.....	134
La MN de L'Ouest-Éclair.....	134
La MN de la revue Le pot-au-feu.....	135
Un appareil à éclipses.....	137
La Caisse Norvégienne de Mesdames L. Faussemagne et L. Belime-Laugier.....	137
Les Marmites Norvégiennes de Marie-Claire.....	140
La Marmite du Chasseur Français.....	144
La MN portative de Tout le Système D.....	145
Cours publics en faveur de la Marmite.....	146
La Marmite Norvégienne de Cuisine et restrictions.....	147
La MN de La femme au foyer.....	149
Recommandations pour économiser l'énergie en cuisine.....	150
Ma Marmite Norvégienne « CH ».....	151
Évocations de la MN en littérature.....	153
La caisse à foin de M.F.K Fisher.....	154
L'Après-guerre : en route vers l'oubli.....	155
La MN vue par l'Encyclopédie familiale Larousse.....	155
Les années 70.....	157
Le Catalogue des ressources.....	157
La MN vue par la revue 50 millions de consommateurs.....	158
Le scoutisme n'a pas oublié la MN.....	159
Marmite Norvégienne... enterrée.....	159
Marmite Norvégienne « thermos ».....	161
Marmite des années 80.....	161
Le XXIe siècle.....	162
Les Marmites Norvégiennes manufacturées.....	163
La Marmite s'exile et va rendre service là où l'on en a besoin.....	165
Bolivia Inti - Sud Soleil et les cuiseurs thermos.....	166

Le panier thermos, marmite écologique et économique.....	169
Le fourneau isolé de TEARFUND.....	171
Le cas particulier des « sacs à cuire » (Wonder Box, Hot Box, Magic Box, Wonderbag.....)	173
La Wonder Box d'Anna Pearce	173
Patron d'une « Wonder Box ».....	175
Le Wonderbag de Sarah Collins.....	176
D'autres « sacs à cuire »	180
Ressources et documentation sur la Marmite Norvégienne.....	181
La Marmite « Négawatts ».....	181
Le bœuf bourguignon des Amis de la Terre (recettes).....	182
La Marmite Norvégienne vue par la permaculture.....	184
Les premières ressources sur le net.....	185
Les super-MN en bois auto-construites.....	186
Quelques exemples de MN fabriquées avec trois fois rien.....	187
La Marmite Norvégienne vue par... San-Antonio.....	190
La MN surgit encore parfois ici ou là (au sens figuré).....	191
Principales dénominations, au cours de l'histoire et actuellement, de ce qu'il est convenu d'appeler « Marmite Norvégienne ».....	191
Le vrai retour de la Marmite Norvégienne ?	192
MARMITE NORVÉGIENNE : MODE D'EMPLOI.....	195
Recettes et astuces.....	199
La cuisson au torchon.....	202
Principaux bricolages.....	203
Astuces diverses	204
Recettes.....	203
Bibliographie générale.....	204
Liens principaux.....	204



Image ©Kay Wernert.

Les origines lointaines...

En 1917, période où, guerre et restrictions obligent, il n'a jamais été autant question de la Marmite Norvégienne, Le *Larousse mensuel illustré* faisait, à juste titre, remonter son principe à **la nuit des temps...**

« Marmite norvégienne (La). On désigne sous ce nom un ustensile de cuisine qui se compose essentiellement d'une marmite ordinaire ou d'un récipient quelconque en terre ou en métal, que l'on place à l'intérieur d'une boîte capitonnée d'un matelas mauvais conducteur de la chaleur.

Cette boîte a pour but de servir d'enveloppe au récipient et de lui conserver sa température propre le plus longtemps possible, en l'isolant de l'air extérieur et en évitant la déperdition de la chaleur par convection.

On voit que le principe de cet appareil est aussi vieux que le monde : il est, en effet, donné par la nature elle-même, qui a pris soin de protéger les animaux contre le froid de l'atmosphère en les revêtant d'épaisses fourrures, de toisons ou de plumages dont l'unique fonction est de former autour de leur corps un matelas/manteau protecteur qui emprisonne et immobilise une grande quantité d'air et qui empêche celui-ci de se renouveler à la surface du corps et de venir lui dérober ses calories.

C'est en effet cette immobilisation de l'air ambiant qui, en empêchant la déperdition de la chaleur par les courants de convection, et aussi par rayonnement, constitue le secret des calorifuges en général, des vêtements, fourrures, couvertures et matelas en particulier. C'est aussi tout le secret de la marmite norvégienne et des instruments qui en dérivent. »

Si la MN était souvent à l'honneur dans la presse pendant la Grande Guerre, il se publiait à son propos beaucoup d'affirmations qu'on aurait souhaité plus étayées... Ainsi, ce passage de *L'Ouest-Éclair*¹ :

« L'histoire de la Société des Nations, c'est un peu celle de la marmite norvégienne, que l'on croyait une invention toute récente, et dont un certain **Vitruve** parlait déjà un siècle avant Jésus-Christ. »

Après avoir tenté vainement de « faire parler les mots-clés » (encore faudrait-il savoir comment on pouvait désigner le procédé de la MN à son époque) sur les traductions numérisées de son *De architectura*, je n'ai rien trouvé qui ressemblât à la MN, ni rien d'autre à l'intérêt supposé de Vitruve pour la cuisson sans feu.

De même, en 1907, *L'Asie française* évoquait sans plus de précisions... une marmite chinoise !

¹ *L'Ouest-Éclair* (Éd. de Caen), 15 mai 1918.

« J'ai entendu dire qu'un inventeur rétrograde avait réédité la marmite chinoise ou norvégienne; vous savez cette marmite qui, enfoncée dans un berceau de laine feutrée ou de liège concassé, conserve longtemps sa chaleur ; cet inventeur, qui emprunte des idées à Confucius ou aux Samoyèdes, aurait trouvé créance auprès des amateurs de demi-mesures. »

Partout dans le monde, à un moment ou à un autre, le problème de la conservation de la chaleur des plats cuisinés s'est forcément posé dès l'apparition des premières poteries, voire même avant. Il est hélas très difficile de trouver des traces écrites de ces pratiques. Surgissent néanmoins ici ou là si ce n'est des « ancêtres » de notre Marmite Norvégienne, des usages qui témoignent qu'on en maîtrisait fort bien le principe...

La conservation des plats chauds lors du Shabbat :

Nous savons par **la tradition hébraïque** que, depuis des temps fort lointains, il existait déjà des astuces pour préserver la chaleur des mets cuisinés juste avant le **Shabbat** où, selon la Thora, il est, entre autres, interdit d'utiliser le feu, bien qu'il faille manger chaud...

Grâce au poète satirique latin **Juvénal**¹, nous pouvons être certains qu'à son époque (entre 90 et 127 après J-C), l'équivalent anglais de la Marmite Norvégienne, « hay box » ou « caisse à foin » (une caisse ou un panier garni de foin afin de permettre à un plat de continuer à cuire, puis de rester chaud un certain temps), était déjà utilisé lors du Shabbat.

« JUVÉNAL, *Satires* III, 12-16 = STERN, II, n° 296
*Hic**, *ubi nocturnae Numa constituebat amicae,*
Nunc sacri fontis nemus et delubra locantur
*Judaeis, quorum cophinus faenumque** supellex.*
(Omnis enim populo mercedem pendere iussa est
Arbor, et eiectis mendicat silua Camenis.)

C'est là que Numa donnait rendez-vous à sa nocturne amie. Maintenant les bosquets de la source sacrée et le sanctuaire sont loués à des Juifs qui ne possèdent pour tout mobilier que leur corbeille et que leur foin. Car il n'est point d'arbre qui ne paie, par ordre, une redevance au Trésor public et voilà qu'elle mendie, cette forêt dont on a chassé les Muses !

* *Hic* : la porte Capène, sortie de Rome par la *via Appia*, en direction de la Campanie. Là se trouvait un bois sacré où Numa rencontrait nuitamment la nymphe Égérie.

** **Comme ils ne pouvaient pas allumer de feu le jour du sabbat, les Juifs utilisaient cette sorte de marmite norvégienne pour conserver leurs aliments chauds : une corbeille remplie de foin. »²**

¹ Juvénal (Decimus Iunius Iuvenalis) est un poète satirique latin de la fin du Ier siècle et du début du IIe siècle de notre ère. Il est l'auteur de seize œuvres poétiques rassemblées dans un livre unique et composées entre 90 et 127, les *Satires*..

² Robert Cavenaile : *Juifs et romains, les deux guerres juives (66-73 ou 74 et 132-135 ap. J.-C.)*. <http://home.scarlet.be/tabularium/old/gracce/g001103a.rtf>

Autour des pratiques observées lors du Shabbat :

Plus tard, les Rishonim, décisionnaires de l'époque médiévale, se sont penchés sur la question complexe du droit ou non de chercher à garder au chaud le plat mis à cuire la veille du Shabbat. Ainsi, enfouir la marmite bouillante sous des noyaux d'olives, des déchets de sésame, ou bien du sel, était censé apporter de la chaleur au plat (?!), alors que des couvertures par exemple, préserveraient juste la chaleur...¹ Du moment que la chaleur vit sur elle-même et ne fait pas appel à une source d'énergie extérieure, **selon certains textes qui font encore autorité de nos jours, avant le début du Shabbat, l'enfouissement de la marmite chaude est autorisé, de même l'usage de recouvrir le récipient avec des couvertures, coussins ou vêtements.**

« Lorsqu'on enfouit dans une matière qui préserve simplement la chaleur de l'aliment, sans ajouter d'avantage de chaleur à la marmite, cela s'appelle « *Hatmana Bedavar Sheeno Mossif Havel* ».

Lorsqu'on enfouit dans une matière qui ajoute de la chaleur à l'aliment, comme lorsqu'on enfouit dans des détritrus d'olives, cela s'appelle « *Hatmana Bedavar HaMossif Havel* ».

La Gmara Shabbat (34b et 46b) nous apprend que nos Ha'hamim ont décrété qu'il est interdit d'enfouir *même la veille de Shabbat* (avant l'entrée de Shabbat) dans une matière qui ajoute de la chaleur (*Bedavar HaMossif Havel*). Ceci par crainte de constater pendant Shabbat que le plat n'est pas suffisamment réchauffé, et de ce fait, en arriver à enfouir le plat dans des cendres chaudes, dans lesquelles il y a des braises, ce qui peut entraîner la transgression d'un interdit de la Torah (attiser les braises). Par conséquent, il est interdit d'enfouir le plat la veille de Shabbat dans des détritrus d'olives ou dans du sel ou toute matière qui ajoute de la chaleur. Mais dans une matière qui n'ajoute pas de chaleur, comme des vêtements ou des coussins ou des couvertures ou autre, *il est permis d'enfouir la veille de Shabbat*. Mais la veille de Shabbat, avant l'entrée de Shabbat, il est permis d'enfouir un aliment dans une matière qui n'ajoute pas de chaleur, comme des vêtements. C'est pourquoi, il est permis de recouvrir d'une serviette la marmite de *Hamin* (*plat chaud traditionnel du repas de Shabbat matin*) qui se trouve sur la plaque chauffante électrique depuis la veille de Shabbat, car la serviette n'ajoute pas de chaleur.

...Toutes ces Hala'hot sont tranchées par les Rishonim (*décisionnaires de l'époque médiévale*) et MARAN dans le Shoul'han Arou'h (*O.H chap.257 parag.1*). »

Un trou creusé dans le sol, puis garni de pierres chauffées au feu pour y cuire les aliments est une pratique bien connue et très ancienne; le tout est recouvert de feuilles ou de paille, puis de terre et cuit sans feu...

« Les fours à pierres chauffées fonctionnent comme ceci : d'abord, une fosse rectangulaire ou circulaire est creusée. Puis des gros blocs de pierre (des dalles) sont placés sur le fond et sur les côtés. Ensuite, à l'extérieur, dans un foyer, on fait chauffer des pierres plus petites (des galets par exemple). Lorsqu'elles sont très chaudes, on les prélève et on vient les mettre à l'intérieur des fours, sur les gros blocs qui renvoient la chaleur. Cette technique permet de maintenir le four très chaud pendant parfois plusieurs jours sans qu'il n'y ait de flammes ni de charbons. »²

¹ <http://www.juif.org/blogs/8919,les-couvertures-sur-la-marmite-pendant-shabbathatmana.php>
http://ravdavidpitoun.blogspot.fr/2008_06_01_archive.html

² <http://www.inrap.fr/archeologie-preventive/Sites-archeologiques/p-2741-Rue-de-Charnage-Un-village-du-Bronze-final-a-Chens.htm>

Cet extrait tiré d'un article sur le 'Hamin nous éclaire encore davantage :

« Le mot 'Hamin vient du mot חָמ (‘ham) chaud. **Le 'Hamin est le plat gardé au chaud depuis le vendredi après-midi jusqu'au shabbat midi puisqu'il nous est interdit de cuisiner voire de réchauffer.**

Depuis qu'ils ont reçu les lois de la Thora, les Juifs se sont efforcés d'en concilier le respect et leur confort shabbatique.

On a tout essayé pour garder la nourriture au chaud du vendredi au shabbat : Pendant des siècles, ce fut **le four du boulanger** du quartier juif où les ménagères juives, les fameuses balboustes*¹, portaient, juste avant l'entrée de shabbat, leur marmite lutée d'un linge fariné que leur mari venait reprendre le lendemain, à la sortie de la synagogue. (...)

Puis, quand les quartiers juifs disparurent, on utilisa la marmite norvégienne enfouie sous un édredon ou dans la paille. (...)

Dans la Gola, le plat a porté des noms différents selon les pays mais leur origine vient toujours du mot chaleur. En Afrique du Nord on parle de Srena, de ساخن (se'henou) chaud, ou de Dafina, de مدفون (madfoun) enfoui, deux mots d'origine arabe. En Europe centrale ou orientale on parle de טשולנט (tcholent), mot yiddish qui vient du vieux français chaud-lent. L'origine de ce nom retrace bien la migration des Juifs fuyant les persécutions dans la France du Moyen-Age et partant plus loin à l'Est, où on les acceptait, en tout cas temporairement. »²

Il est vrai que **les fours à pain (à bois), surtout ceux d'antan qui étaient très grands, une fois éteints, restent encore chauds très longtemps et permettent de cuire puis de maintenir au chaud des plats à chaleur tombante.**

J'ai également trouvé un témoignage selon lequel dans l'Europe de l'Est, depuis « des siècles » on connaissait la pratique de la « hay box » : enfouir la marmite fumante dans un coffre en bois bourré de foin frais recouvert d'un linge propre. Un nid était ménagé pour accueillir la marmite dont le plat terminait sa cuisson. Une personne très âgée se souvenait encore récemment que pendant son enfance en Pologne, durant le Shabbat, sa famille utilisait une « hay box » (« caisse à foin ») pour maintenir les plats au chaud.³

« Le ventre du cheval » des alchimistes :

Au Moyen-Âge, les alchimistes appelaient « ventre du cheval » un milieu propice au maintien d'une cuisson à basse température. Ils enfouissaient leurs préparations directement dans du fumier chaud de cheval ou bien se servaient d'un mélange de fumier de cheval et de chaux vive, comme indiqué dans ce texte attribué à **Raymond Lulle** (1232-1315) :

« Ô enfants de sagesse, prêtez vos oreilles pour bien entendre et apercevoir notre Feu composé, qui sera de deux choses; apprenez que le Créateur de toutes choses a créé deux choses propres entre les autres pour ce Feu, à sçavoir le fient de Cheval et la chaux vive,

¹ * Maîtresses femmes en yiddish.

² <http://bokertoverushalayim.wordpress.com/2013/12/27/le-hamin/>

³ <http://tpass.org/forums/index.php?topic=639.0>

la composition desquels cause notre Feu, duquel la nature est telle : prenez le ventre du Cheval, c'est-à-dire du fumier de Cheval bien digéré une partie, de la chaux vive pure une partie ; ces choses étant composées, pétries ensemble et mises en notre Fourneau, et notre Vaisseau étant placé dans le milieu contenant la matière de notre Pierre, puis le Fourneau étant bien fermé de toutes parts ; vous aurez alors le feu divin sans lumière et sans charbon, qui est placé dans son Fourneau, et ne peut pas être autrement, ayant tout ce qui lui est nécessaire : mais ce fumier et cette chaux sont philosophiques, et s'entendant de notre matière, qui a son feu interne et Divin ; car notre feu artificiel est la faible chaleur que produit le feu de lampe... »¹

La marmite zurichoise :

Un article dans *Le Pêle-Mêle* du 9 septembre 1917 cite une anecdote historique du XVI^e siècle qui évoque tout à fait le principe de la Marmite Norvégienne : **en 1576, une délégation fut envoyée par la ville de Zurich au grand concours de tir offert par la République de Strasbourg à ses voisins alliés.** Les Zurichoises jurèrent de mettre moins d'un jour pour relier les deux villes, et ils réussirent à rejoindre Strasbourg en bateau en dix-neuf heures. Ils offraient en cadeau un **chaudron d'airain, pesant cent vingt livres et contenant une bouillie de millet et de lait, qui fut dégustée encore brûlante après le voyage. Pour lui conserver sa chaleur, on avait placé l'énorme récipient dans un tonneau rempli de sable surchauffé.** C'est ainsi que le chef de la délégation put déclarer :

« - Ce tonneau a pour objet de démontrer aux Strasbourgeois que si - ce dont le Seigneur nous préserve - ils devaient jamais être menacés d'une attaque subite de leurs ennemis, Zurich pourrait arriver à leur secours en moins de temps que cette bouillie n'en met à se refroidir. »²

Et l'auteur de l'article du *Pêle-Mêle* de déplorer que la Marmite ne s'appelât pas plutôt « marmite suisse »³.

Le XVIII^e siècle

¹ *L'Élucidation ou l'Éclaircissement du Testament de Raymond Lulle par lui même*, Bibliothèque des Philosophes, Alchimiques ou Hermétiques, Vol. IV. Paris, 1754.

<http://herve.delboy.perso.sfr.fr/elucidation.html>

² Marie-Philippe-Aimé de Golbéry : *Histoire et description de la Suisse et du Tyrol*, éditions Firmin Didot, 1838.

³ *Le Pêle-Mêle* n°36, 9 septembre 1917. « Une marmite mal nommée » (non signé).

Les cuisinières des sieurs Boudin et Houel :

Parmi les nombreux articles concernant la Marmite Norvégienne, toujours autour de 1917 (où, comme on le verra, elle n'a jamais été autant mise en avant dans la presse), deux auteurs font allusion à **des origines remontant au XVIIIe siècle** :

- Le Dr. de Monchy¹ s'indigne que l'on persiste à désigner comme norvégienne une invention française et cite deux références des années 1755-60 :

« Enfin, un Français ne peut admettre l'adjectif qu'on y ajoute, qui tend à faire croire que cette invention vient de l'étranger. Non. Mille fois non ! C'est au début une *invention française*, et je le prouve : **Suivant d'anciens documents, un sieur Boudin, ferblantier à Beauvais, l'inventa.**

« Boudin...a inventé une machine qu'on nomme **Cuisinière ou Pot à Poulet**, dans laquelle on fait cuire sans feu un poulet ou autre pièce de volaille. Les cuisinières sont faites d'une terre de grès très saine enfermée dans un étui de fer-blanc. Il y en a de différentes grandeurs; les plus grandes, qui servent à faire cuire une poularde et un pâté en même temps, sont de 24 livres. Leur étui est de tôle planée fort propre. Les moyennes, où l'on ne peut mettre qu'une pièce de volaille, sont de 16 livres. Enfin les plus petites, enfermées dans un étui de fer brut et non poli, coûtent 12 livres. En les délivrant, on donne un imprimé qui enseigne la façon d'y cuire les viandes. - **16 juillet 1755.** »²

Puis vint **un sieur Houël**, maître chaudronnier qui l'imita... « **Cuisinière portable**, d'une très grande propreté, très utile pour les voyageurs et dans laquelle on fait des bouillons en trois heures et cuire de la volaille. » (*Mercur de France*, janvier 1760.) »³

JANVIER. 1760. 183

A V I S.

HOUËL, Marchand Chaudronnier, fait, vend & achete toutes sortes de Batteries de Cuisine, & est inventeur des Fontaines doublées en plomb laminé, tant sablées que non sablées, & double de la même manière les vieilles Fontaines, ce qui les préserve du verd de gris, & procure l'avantage de ne les jamais faire étamer, l'eau ne pouvant toucher le cuivre en aucun endroit, pas même aux robinets, qui sont de plomb, & les boiffeaux composés d'une matière extrêmement dure, & dans laquelle il n'entre point de cuivre. L'Académie Royale des Sciences, après avoir examiné ces Fontaines, les a approuvées, & a reconnu leur grande utilité.

Il vient d'inventer des Fontaines de bois doublées en plomb, de la même forme & grandeur des Fontaines de cuivre. Ces Fontaines sont d'une grande durée, & coûtent beaucoup moins.

Il fait des Cuisinières portatives d'une très-grande propreté, très utiles pour les voyages, dans lesquelles on fait du bouillon en trois heures & cuire de la volaille.

Il vend & loue toutes sortes de Baignoires, avec un cylindre pour faire chauffer l'eau. Il entreprend & exécute toutes pièces en cuivre, toutes sortes de pièces de Chaudronnerie. Sa demeure est au milieu du Marché-neuf, aux Trois Caffières du Levant.

¹ Son prénom n'est mentionné nulle part.

² Sans plus de détails...

³ *Le magasin pittoresque*, 1917.

C'était la publicité de l'époque... Il pourrait s'agir d'ancêtres de la Marmite Norvégienne comme d'autre chose. Fin XVIIIe, on appelait cuisinière portative, un petit fourneau ou « potager » en métal qui fonctionnait avec du charbon¹. Dommage que la présentation ne soit pas plus précise...

- Louis Forest² laisse également entendre que le célèbre physicien **Horace Bénédicte de Saussure (1740-1799) s'y serait intéressé :**

« La marmite norvégienne est vieille comme le monde. Il y a des gens qui se disputent aujourd'hui le mérite de l'avoir inventée. Ils abusent. Moi-même qui l'ai lancée en France à cause des nécessités de la guerre, je ne l'ai pas inventée. Elle est employée chez nous depuis fort longtemps par quelques femmes économes et pratiques. À l'étranger, elle est archiconnue. Dans les pays scandinaves, on ne se marie pas sans ajouter une marmite norvégienne à sa batterie de cuisine. En Suisse, elle est très répandue.

Elle est même répandue en France dans beaucoup de nos campagnes, et cela depuis les temps historiques. Combien de millions de villageois, depuis que notre pays est notre pays, ont cuit la soupe en la faisant bouillir d'abord puis, le bouillon donné, en laissant lentement achever la cuisson, après avoir fourré la marmite bien fermée et bien bordée dans le lit, sous l'édredon ?

La marmite norvégienne n'est qu'un perfectionnement de ce procédé rudimentaire.

(...) Je ne sais pourquoi la marmite norvégienne s'appelle « norvégienne ». Le nom lui vient sans doute de ce qu'elle est très employée en Norvège; mais on pourrait l'appeler également « suédoise ». Certains prétendent qu'elle a été inventée par le physicien Saussure, Suisse français ; on pourrait donc l'appeler aussi « marmite suisse »... Saussure n'en est d'ailleurs pas l'inventeur. Il a seulement perfectionné l'application d'un vieux principe. »

Un autre journaliste, dans le *Larousse mensuel illustré* de 1917³, n'hésite pas à affirmer, comme si c'était un fait certain (!), que « *le physicien français s'en servait couramment* »...

S'il manque cruellement de sources confirmant ce fait, il est évident qu'Horace Bénédicte de Saussure s'est intéressé à la conservation de la chaleur. En 1784, il inventa un instrument de mesure permettant d'étudier les effets calorifiques des rayons du soleil : « l'héliothermomètre », considéré comme l'ancêtre des cuiseurs solaires actuels.

Il s'agissait d'une caisse en sapin, bien isolée, fermée par trois glaces, et placée perpendiculairement aux rayons du soleil. Ayant obtenu à l'intérieur de sa caisse une température supérieure à celle de l'eau bouillante, il expliqua son expérience par l'isolation de l'air.

¹ <http://segolene.ampclogos.com/news/l-evolution-de-la-gastronomie-a-l-epoque-classique>

² Louis Forest : *L'art et la manière de fabriquer la marmite norvégienne et de faire la cuisine sans feu sans frais ou presque*, Bibliothèque du pays de France, 1917. Cf. p.60.

³ Cf. p.73.

« C'est un fait connu, & sans doute depuis longtemps, qu'une chambre, un carrosse, une couche, sont plus fortement réchauffés par le Soleil, lorsque ses rayons passent au travers de verres ou de châssis fermés, que quand ces mêmes rayons entrent dans les mêmes lieux ouverts & dénués de vitrages. On sait même que la chaleur est plus grande dans les chambres dont les fenêtres ont un double châssis. Lorsque je réfléchis pour la première fois à ces faits si connus, je fus bien étonné qu'aucun Physicien n'eût cherché à voir jusqu'où pourrait aller cette augmentation ou cette concentration de la chaleur. »

L'appareil construit par H.B de Saussure a été perdu mais dans sa description on devine qu'il a accordé une grande place à l'isolation de sa caisse, sauf qu'au lieu d'en faire une « marmite pas encore norvégienne », il l'a destinée à la cuisson solaire :

« ... Je fis donc faire une caisse en sapin d'un pied de longueur sur 9 pouces de largeur et de profondeur hors d'œuvre; cette caisse de demi-pouce d'épaisseur étoit doublée intérieurement d'un liège noir épais d'un pouce. J'avois choisi cette écorce comme une matière légère et en même temps très coërcente ou très peu perméable à la chaleur. Trois glaces entrant à coulisse dans l'épaisseur du liège placées à un pouce et demi de distance l'une de l'autre fermoient cette boîte qu'après avoir traversé ces trois glaces. Pour que le Soleil frappât toujours perpendiculairement ces glaces, qu'il fit par cela même la plus grande impression sur elles, et souffrît le moins de réflexion possible, j'avois soin dans mes expériences de faire suivre à ma caisse le mouvement du Soleil, en la retournant régulièrement toutes les 20 minutes, en sorte que le Soleil éclairât exactement la totalité du fond de la caisse. La plus grande chaleur que j'ai obtenue par ce moyen a été de 87,7, c'est-à-dire de près de 8 degrés au-dessus de la chaleur de l'eau bouillante¹. »²

Et Louis Forest d'affirmer, sans preuve à l'appui, qu'il possède « le dessin et la description d'un fourneau, inventé avant la Révolution française par un cuisinier ingénieux qui l'avait construit pour éviter d'être incommodé par la chaleur de son poêle. L'essentiel de la marmite norvégienne y est. »³

Peut-être une allusion aux inventions des sieurs Houël ou Bodin cités par le Dr. de Monchy plus haut ? On n'en saura pas davantage !

Le XIXe siècle

¹ L'expérience est faite en très haute altitude.

² *The collected works of Sir Humphry Davy ...: Discourses delivered before the Royal society. Elements of agricultural chemistry*, pt. I, Smith, Elder and Company, 1784 : *Journal de Paris*, Supplément au N° 108, Samedi 17 avril 1784.

³ L. Forest, op.cit.

La « caisse à cuire » de Karl Drais :

En Allemagne, le célèbre inventeur **Karl Drais** (1785-1851) passe pour être le précurseur de la « caisse à cuire » (« kochkiste »)¹. Le principe était déjà connu et utilisé dans les campagnes en tant que « **caisse à foin** » (« heukiste ») : une simple caisse remplie de foin et fermée par un couvercle, dans laquelle les fermières plaçaient tôt le matin leur repas chaud avant de vaquer aux travaux des champs.

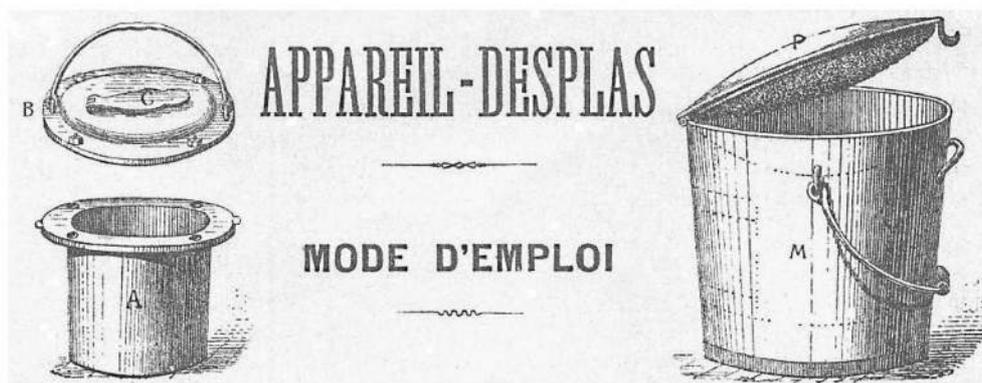
Karl Drais s'en est sans doute inspiré pour concevoir en 1834 une sorte de couvercle isolé, destiné à être posé sur un four à bois ou à charbon : à l'intérieur, un plat pouvait être gardé au chaud ou finir de cuire. Hélas, il semblerait qu'aucune illustration n'en ait été conservée.

L'Appareil-Desplas :

Datant probablement des années 1850 (?) -60, l'Appareil-Desplas, fabriqué à Conques-sur-Orviel dans l'Aude, peut être considéré comme un proche parent de la Marmite Norvégienne :

« L'Appareil-Desplas est un appareil de cuisson sans feu, breveté SGDG en France et à l'étranger. Il comprend l'ancêtre de l'autocuiseur et une marmite calorifugée (appelée communément : marmite norvégienne). L'entreprise était située en lieu et place de l'actuelle "Résidence de l'Orbiel", face au Café de la Poste. Il abritait les bureaux, l'atelier et l'usine hydraulique. Dans la liste des Consuls de Conques, on trouve trace de plusieurs membres de la famille Desplas entre 1730 et 1789. Un document d'époque vante les mérites de cet appareil révolutionnaire et décrit méticuleusement son utilisation. »²

L'Appareil-Desplas était composé d'un seau faisant office d'isolateur et d'un « cylindre marmite », apparenté aux cocottes-minute actuelles.



¹ Hans-Erhard Lessing : *Automobilität : Karl Drais und die unglaublichen Anfänge*, Leipzig Maxime-Verl, 2003. Il n'y a malheureusement pas de schéma de cette invention.

² <http://conquessurorbiel.blogs.lindependant.com/archive/2010/02/14/revolutionnaire-l-appareil-desplas-est-ne-a-conques.html>

« 1° Mettre dans le vase-métal A, les viandes ou les légumes dont on veut obtenir la cuisson, avec tout l'apprêt voulu, condiments, beurre, sel, etc., ne remplissant jamais le vase qu'aux trois-quarts ou aux quatre-cinquièmes au plus.

2° Visser le couvercle B, muni de sa rondelle-joint, sans secousses, successivement et progressivement.

3° S'assurer que le levier C, fermant le trou d'avertissement, fonctionne librement et poser ensuite le vase sur un feu ou une flamme quelconque.

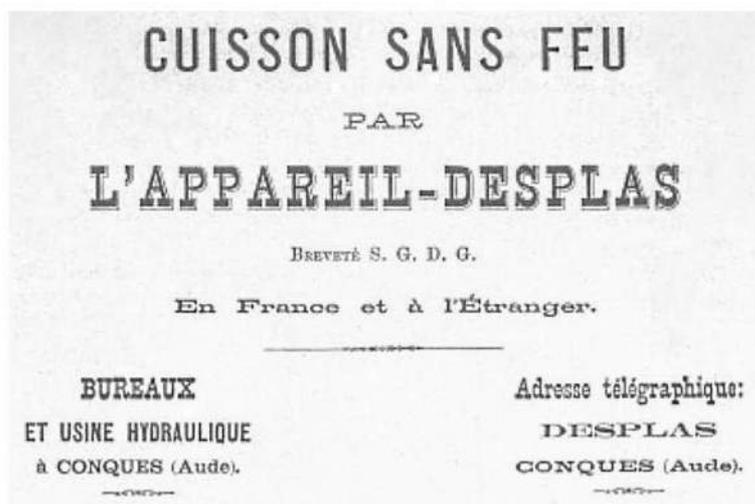
Voilà tout ! Le vase se chauffe aussitôt avec une très grande rapidité. Au bout de 10, 15 ou 20 minutes, suivant l'ardeur du foyer, l'ébullition se produit ; la chambre de réserve s'emplit de vapeur d'eau jusqu'au moment où cette dernière devenue suffisante, s'échappe par la soupape, qu'elle soulève en faisant entendre un léger bruit. Alors, on retire le vase du feu ; on le place dans l'isolateur M (formé d'amiante de feutre et de mastic calorifuge) qu'on ferme en laissant tomber le couvercle P et que l'on met de côté n'importe où, jusqu'au moment de servir à table.

Nous ne pensons pas qu'on puisse rêver de cuisine plus rapide, plus simple, plus propre et plus facile.

Si l'opération est faite huit à dix heures avant de manger, on trouvera encore le mets suffisamment chaud. Cependant, si c'est un potage, il sera bon d'enlever le levier C du vase-métal A et de mettre ce dernier sur le feu pendant 5 minutes avant d'ouvrir et de servir.

Remarque essentielle. – Pour obtenir toujours des mets excellents, il ne faut mettre que la quantité de liquide qu'on désire retrouver après la cuisson, car *l'évaporation est absolument nulle.*

Une chose encore particulière à noter, c'est que si on laisse dans l'appareil, pendant plusieurs heures, un mets qui ne demande par exemple qu'une heure de cuisson, ce mets est toujours excellent et ne souffre nullement de ce retard. »¹



¹ Extraits de la brochure de présentation de l'appareil. (Lorsque la source des images ou des textes n'est pas mentionnée, c'est qu'il s'agit de documents personnels).

« L'utilisation de la chaleur contenue dans la vapeur, pour remplacer le foyer ordinaire fourni par le charbon, le bois, le gaz, etc., procure des avantages si considérables, que cette application peut être considérée comme un puissant facteur de l'économie industrielle. Employée à la cuisson des aliments, elle constitue le résultat le plus extraordinaire obtenu jusqu'à ce jour, pour venir en aide aussi bien aux ménages pauvres qu'aux demi-fortunes.

Avec l'**Appareil-Desplats**, il suffit en effet de la quantité infime de combustible brûlé en quinze minutes (temps moyen pour mettre cet appareil en fonction), pour obtenir la cuisson *absolue* de tous les aliments, légumes et viandes de toutes sortes, et avoir en réalité, sans autres soins et sans autres frais, *une cuisine sérieuse et ne laissant rien à désirer.*

De là une économie telle de combustible pour l'acheteur, que l'appareil est gagné dans un mois. Si l'on considère en outre que la ménagère d'une famille d'ouvrier, devenue libre de tout travail culinaire, peut gagner un salaire au dehors, et aider ainsi au bien-être des siens, on peut apprécier les services considérables que cet appareil rend à la classe pauvre.

Le ménage jouissant d'une demi-fortune en retire aussi des avantages non moins précieux, car la mère de famille peut consacrer toute la journée soit au dehors, soit aux travaux intérieurs.

Les troupes en campagne retireront de cet appareil des avantages immenses. En effet, le matin, avant de lever le camp, il suffira de mettre l'appareil en fonction, puis dans la journée, à un moment quelconque choisi par le général, le soldat trouvera toujours son repas tout prêt.

Ce résultat si surprenant d'avoir à si peu de frais, avec si peu de travail, une cuisine parfaite *comme cuisson et comme saveur*, est obtenu d'une façon bien simple et par le seul effet des lois de la nature.

On sait : 1° Que pour élever la température d'un litre d'eau de 0° à 100°, il faut 100 calories, c'est à dire 100 unités de chaleur.

2° Que pour faire passer à l'état de vapeur, un litre d'eau bouillante, il faut 550 calories.

3° Que lorsque la vapeur se condense et redevient en eau, elle rejette dans le milieu où elle se trouve la quantité de chaleur qu'elle avait absorbée lors de sa transformation d'eau en vapeur.

L'**Appareil-Desplats** ne fait qu'utiliser comme foyer la chaleur rejetée par la vapeur se condensant et revenant à l'état de liquide. »

Déjà des arguments en faveur du gain de temps... « *La mère peut consacrer toute la journée soit au dehors, soit aux travaux intérieurs* » : le côté « libérateur » de l'ustensile pointe son nez ! Il en sera davantage question plus tard.

L'armée française utilisait-elle vraiment cet appareil ou était-ce juste une suggestion ? Nous verrons plus loin qu'il a fallu l'exemple de l'armée norvégienne pour que soient enfin officiellement adoptées les Marmites Norvégiennes autour de 1870.

« Explication de l'action de Cuisson opérée par la chaleur latente de la vapeur.

Après que le cylindre-marmite A a été mis dans son isolateur M, il tend à se refroidir, mais au fur et à mesure du refroidissement, la vapeur contenue dans le réservoir se condense à l'état d'eau bouillante, et rejette dans le vase la chaleur qu'elle avait absorbée pour sa transformation d'eau en vapeur, et maintient la température élevée à 100° pendant plusieurs heures, obtenant ainsi la *cuisson absolue de n'importe quel comestible.*

Pour conserver les Appareils en bon état et en obtenir toujours un fonctionnement parfait, avoir soin de mettre la rondelle-joint aux mêmes portages, et ne pas mettre le même côté touchant tantôt le rebord du cylindre, tantôt le couvercle ; faire toujours reposer sur le trou d'avertissement du couvercle la même partie du levier. Un cran marque la place du couvercle sur le cylindre. Ce dernier, étant fait de fort cuivre rouge 1ere qualité, peut servir pendant un siècle.

Les **Appareils-Desplas** les plus usités sont d'une contenance de : N°1, un litre et demi. – N°2, deux litres et demi. – N°3, quatre litres et demi.

On fait toutes les grandeurs sur commande pour hôtels, grands établissements, ainsi que pour l'application du système à toute industrie se servant de chaudières. On expédie franco en gare la plus rapprochée de l'acheteur, contre un mandat poste ou bien un chèque ou traite à vue à l'ordre de Franc DESPLAS.

Prix des Appareils. N°1.....30 francs.

N°2.....35 –

N°3.....40 –

Toute demande minimum de quatre appareils a droit à un escompte de 5%. Plusieurs acheteurs peuvent réunir leur demande pour avoir droit à l'escompte. »

Sur la brochure de l'Appareil-Desplas figure la **mention « Breveté S.G.D.G »**, abréviation de « Sans Garantie Du Gouvernement ». Cette mention légale a été établie par la loi de 1844 selon laquelle les brevets sont délivrés « *sans examen préalable, aux risques et périls des demandeurs, et sans garantie soit de la réalité, de la nouveauté ou du mérite de l'invention, soit de la fidélité ou de l'exactitude de la description* ». (Cette mention a disparu en 1968)¹. On y voit également une adresse télégraphique... En France, le télégraphe n'a été mis à disposition du public qu'à partir de 1851. Il faudrait approfondir aussi du côté des salaires moyens de l'époque (30, 40 Francs, ça n'était pas rien)...

Il y est aussi question de chèque, de traite à vue. Or, le chèque a été répandu en France à partir de 1865... Selon le site d'où provient l'information, la production à Conques aurait cessé vers 1860. Les dernières années, la fabrication se serait limitée aux appareils destinés à l'usage industriel². La brochure paraît cependant un peu « moderne » pour les années 1850-60.

Il aurait été intéressant de connaître les raisons de l'insuccès de cet appareil auprès des particuliers. Peut-être était-il d'un maniement dangereux ?

N'ayant pas trouvé de date exacte ni d'autres traces concernant cet ancêtre de la Marmite Norvégienne associée à une cocotte-minute d'époque, on peut supposer qu'il a été produit plutôt autour de 1860 - voire 70 - que bien avant. Ce qui est extraordinaire, c'est que déjà quelqu'un avait eu l'idée géniale d'associer une « Marmite pas encore Norvégienne » à un des ancêtres de la cocotte-minute actuelle.

¹ http://fr.wikipedia.org/wiki/Sans_garantie_du_gouvernement

² <http://conquessurorbiel.blogs.lindependant.com/archive/2010/02/14/revolutionnaire-l-appareil-desplas-est-ne-a-conques.html>

Le conservateur du calorique de M. Maire :

C'est un parisien, **Monsieur Maire**¹, injustement oublié, qui serait le premier concepteur d'un modèle déposé en France autour de 1850 évoquant tout à fait notre Marmite Norvégienne actuelle. On aurait donc pu parler de Marmite Parisienne ! Le *Bulletin de la Société d'Encouragement pour l'Industrie Nationale*² mentionne son invention dans le compte-rendu de la séance de son Conseil d'Administration, procès verbaux du 28 octobre 1857 :

« M. Maire, rue Vieille-du-temple, 23, appelle l'attention de la société sur un appareil de cuisson des aliments, auquel il donne le nom de conservateur du calorique. (...) »

Cette invention simple consiste à opérer ou compléter la cuisson des aliments loin du contact du feu, dans un appareil conservateur du calorique. La viande, les légumes secs ou autres aliments que l'on veut faire cuire sont placés dans une marmite en métal ou en terre avec la quantité d'eau et les assaisonnements nécessaires; cette marmite, du genre autoclave, est placée sur un feu quelconque jusqu'à ébullition; la température est élevée de 15 à 20 degrés plus haut si la marmite est en métal : ce degré de chaleur étant obtenu, la marmite est enlevée et placée dans l'appareil conservateur qui a la forme d'un étui à chapeau, contenant des matières non conductrices du calorique entre deux enveloppes; le fond et le couvercle sont garnis de la même manière.

Au bout de quatre à cinq heures, les aliments sont cuits comme s'ils n'avaient pas cessé d'être sur le feu, et l'on obtient un bouillon, du bœuf ou des légumes qui ont plus de saveur et d'arôme que par le procédé ordinaire, parce qu'il y a concentration.

L'on aura une idée de l'efficacité du conservateur du calorique de M. Maire par le seul fait qu'ayant fait chauffer de l'eau à l'ébullition dans une marmite qui contenait 23 litres, qu'il plaça dans un appareil conservateur imparfait; au bout de vingt-quatre heures, le thermomètre indiquait que la température n'était descendue qu'à 52 degrés. **La chaleur se conserve d'autant plus longtemps que la marmite ou la chaudière est grande.** »³

Tout y était déjà ! Il n'y en a hélas aucune illustration mais on imagine facilement à quoi cela pouvait ressembler.

Malheureusement pour lui, le nom de M. Maire n'est jamais passé à la postérité, ni son invention, visiblement destinée à un public démuni et soucieux d'économiser un précieux combustible. La désignation « Conservateur du calorique », trop savante pour être vendeuse, n'a pas dû plaider en sa faveur non plus; l'invention est tombée dans l'oubli (peut-être pas de tous), mais l'idée était lancée...

Si l'on en croit le **Dr. J. Jeannel**, pharmacien inspecteur, membre du Conseil de santé des armées :

« Cette marmite est d'origine parisienne, elle a été inventée en 1853 par un pauvre diable nommé Maire qui faisait sa soupe dans un vase cylindrique en fer blanc; après quelques minutes d'ébullition sur le feu, il introduisait ce vase avec son couvercle dans un carton à chapeau soigneusement capitonné. Cette invention nous a été rapportée avec une estampille étrangère comme tant d'autres d'abord négligées et découragées chez nous. »⁴

¹ Son prénom n'est mentionné nulle part.

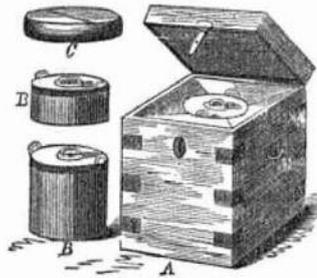
² *Bulletin de la Société d'Encouragement pour l'Industrie Nationale*, 1857. 56e année. 2e série, T.4.

³ *Bulletin du musée de l'industrie*, tome 33, Bruxelles, 1858.

⁴ *Mémoire sur la cuisson économique des aliments*, par le Dr. J. Jeannel, pharmacien inspecteur, membre du

L'Exposition universelle de 1867 :

Dans ma quête de l'origine de cet adjectif « norvégienne » associé à une marmite qui n'en est pas une, après avoir perdu mon temps sur de fausses pistes, j'ai fini par avoir l'idée de chercher du côté des Expositions Universelles. Bingo ! C'est en effet lors de **l'Exposition universelle de Paris en 1867**, au pavillon de la Suède et de la Norvège, que furent exposées pour la première fois des « **cuisines automatiques norvégiennes** ». Elles firent sensation et furent récompensées par trois médailles.



A is the box, lined with felt; B B the saucepans fitting into the box; C the felt cover, to be placed on the top of the saucepans.

Appareil à cuire norvégien¹. La caisse, tapissée de feutre (A). Les marmites qui se rangent dans la caisse (B). Le couvercle en feutre qui recouvre les récipients (C).

Le détenteur du brevet, un certain **Herr Sorensen² ou Sorenson³**, se serait inspiré (lui aussi !) des fermières norvégiennes qui préparaient leur repas le matin avant d'aller aux champs et gardaient la marmite au chaud en l'entourant de foin⁴.

En plus de ses nombreux avantages, l'appareil était censé également conserver la glace en petite quantité pendant plusieurs jours.

Le petit récipient contenait soit de l'eau portée à ébullition, soit un autre plat bouillant. Ces « cuisines » donnèrent lieu à des descriptions enthousiastes en France ainsi qu'à l'étranger.

« Les visiteurs de l'Exposition universelle de 1867 ont probablement remarqué (...) un chalet élevé tardivement dans la section suédoise du parc, et sous lequel on ouvrait de temps en temps des boîtes contenant des aliments cuits et fumants. Cette exhibition était une application des recherches faites par M. J. de Liebig⁵ sur la cuisson des viandes et légumes.

conseil de santé des armées. Mémoire présenté à la Commission d'hygiène du Xe arrondissement de Paris le 26 février 1874. « Application de la marmite norvégienne à la préparation des aliments. », Annales d'hygiène publique et de médecine légale, série 2, n° 42. Jean-Baptiste Baillière, Paris, 1874.

¹ Ibid.

² Son prénom n'est pas mentionné.

³ *Awards at the Paris Exhibition – 1867*. Joseph Timothy Haydn : *Dictionary of dates, and universal reference*, 1871.

⁴ *The New York Medical Journal* - Volume X, 1870.

⁵ Justus Von Liebig (1803-1873).

Ce savant a reconnu que les aliments n'ont pas besoin d'une température soutenue de 100 degrés pour opérer leur cuisson, et qu'il suffit de la maintenir pendant plusieurs heures au-dessus de 70 degrés centigrades environ. **Si donc après avoir fait bouillir pendant quelque temps un pot-au-feu, des légumes ou tout autre aliment à cuire dans de l'eau ou dans le jus, de manière que la chaleur pénètre toute la masse, on empêche une trop grande déperdition en enveloppant le vase et son contenu dans de la laine ou tout autre matière mauvaise conductrice de la chaleur, la cuisson se termine habituellement sans nouvel emploi de feu. Dans les appareils que nous avons eu à notre disposition, on arrive à maintenir pendant plus de vingt-quatre heures une température supérieure à 70 degrés.**

On comprend l'avantage que peuvent retirer de ces ustensiles des ouvriers qui partent le matin de chez eux pour ne rentrer qu'au moment du dîner, ou ceux qui veulent garder une partie de leur souper et avoir quelque chose de chaud le matin avant leur sortie. En mer, les matelots qui montent une chaloupe, ou les pêcheurs qui ne sont pas organisés pour avoir du feu, peuvent emporter aussi leurs repas et les manger chauds à l'heure qui leur convient. »¹

S'il est exact que la température était encore supérieure à 70°C. après vingt-quatre heures, cette super MN devait être sacrément bien isolée !

Après l'impact colossal de cette Exposition universelle, divers modèles de cet « appareil » vont être très vite disponibles à la vente. Citons par exemple les Marmites **Japy frères et Cie**² (1869) :

« MM. Japy frères et Cie adressent à la Société un spécimen de *marmite* en usage chez leurs ouvriers ; une brochure est jointe à cet envoi, laquelle donne des renseignements sur l'utilité de ce système qui a figuré à l'Exposition de 1867 sous le nom de cuisine norvégienne. Plusieurs membres proposent d'expérimenter ce système et de transmettre ultérieurement leurs observations au comité. »³

La cuisine automatique norvégienne :

« ...La Revue horticole appelle l'attention sur un appareil qui, au dire de cette feuille, a fait merveille, tout l'été dernier, à l'exposition universelle du Champ-de-Mars, où tout le monde a pu l'examiner. Il s'agit d'un appareil de cuisine économique, la cuisine automatique norvégienne se faisant pour ainsi dire d'elle-même. **Cet appareil, des plus simples, se compose d'une boîte en bois, bien jointe, qui ferme hermétiquement, et qui, à son intérieur, est revêtue d'un feutre épais et très serré qui ferme aussi hermétiquement. On sait que le feutre est un des plus mauvais conducteurs du calorique et qu'il s'oppose au passage de celui-ci d'une manière à peu près complète; c'est sur cette propriété qu'est fondé le système de l'appareil.**

Dans la boîte inférieure, qui est en feutre et qui s'ouvre par un couvercle, on place une marmite en métal, ordinairement en fer battu. C'est dans cette marmite qu'on met les aliments qu'on veut faire cuire.

¹ *Annales des Ponts et chaussées*, 1869.

² Restés célèbres pour leurs machines à écrire.

³ *Bulletin de la Société Industrielle de Mulhouse*, volume XXXIX, 1869.

Le mode de cuisson repose sur les principes suivants, démontrés par les physiciens et les chimistes : 1° que, pour cuire de la viande ou des légumes, il suffit de les maintenir pendant un certain temps à une température de 70°; 2° que certains corps, mauvais conducteurs de la chaleur, placés de manière à former une enveloppe autour d'un objet chauffé à 100°, maintiennent cet objet fort longtemps à une température presque aussi élevée.

On met donc dans la marmite les aliments destinés à la cuisson, en y ajoutant, comme cela se fait toujours, l'eau froide (ou autres liquides), le sel, etc.; on place ensuite la marmite sur le feu, et l'on l'y laisse jusqu'à ce que le contenu bouille; et, après avoir bien écumé, on continue l'ébullition pendant 5 à 10 minutes, selon la qualité et la nature des aliments. Il ne reste plus alors qu'à enlever du feu la marmite, dont on a bien fermé le couvercle, et à la placer immédiatement dans la boîte isolatrice, à la recouvrir soigneusement du tampon et à fermer enfin le couvercle de la boîte. Dans cet état, l'action de la chaleur se continue jusqu'à la cuisson parfaite des aliments.

L'appareil ne doit pas être ouvert pendant la cuisson, mais il peut être transporté et exposé à un froid intense sans que l'action de la cuisson soit interrompue. »

À retenir, entre autres, l'usage du feutre comme isolant. **Ne jetez pas vos pulls qui ont malencontreusement feutré au lavage !** Ils seront d'autant plus efficaces dans une MN basique (juste un carton ou une caisse avec un couvercle et des lainages)¹.

En 1868, on prenait soin de préciser qu'il faut maintenir l'ébullition au moins quelques minutes et que les temps d'ébullition diffèrent selon les plats. Cela ne sera plus toujours le cas par la suite².

« Le temps durant lequel les mets doivent séjourner dans la boîte isolatrice, pour que leur cuisson soit achevée, varie selon la nature de ces mets.

Par exemple :

Pot au feu (10 minutes d'ébullition) 4 heures;

Haricots blancs (10 minutes d'ébullition) 5 heures;

Riz au lait (5 minutes d'ébullition) 1 heure et demie;

Pommes de terre en robe de chambre (10 minutes d'ébullition) 2 heures;

Pommes de terre coupées en quartiers (10 minutes d'ébullition) 1 heure;

Lentilles (5 minutes d'ébullition) 5 heures;

Haricot de mouton. - Faire la sauce tout de suite de l'épaisseur qu'elle doit avoir (15 minutes d'ébullition) 5 heures ;

Veau au jus (faire bien revenir sur le feu) 5 heures; il faut battre la viande avant la cuisson.

Les temps de séjour dans l'appareil indiqués ci-dessus sont les minimums. Avant qu'ils soient écoulés, il ne faut pas ouvrir l'appareil; mais il n'y a aucun inconvénient à laisser les aliments enfermés pendant 12 à 18 heures; ils ne se refroidissent qu'insensiblement et conservent toujours leur bon goût. »

De nos jours, on ne pourrait plus affirmer cela. En effet, pour un plat cuisiné d'avance, la température idéale pour le développement des bactéries, avec les risques parfois mortels que cela implique pour les convives, se situe entre 10°C. et 63°C. Il faut donc veiller à ce que les plats soient toujours très chauds au sortir de la Marmite.

¹ Cf. p.187.

² Cf. p.76.

Si le plat a été oublié ou a séjourné très longtemps en MN, bien sûr tout jeter au moindre signe de fermentation. L'idéal est de consommer le plat très chaud et tout de suite.

Avec une caisse bien isolée, le récipient adéquat, des aliments frais et de bonne provenance qui sont bouillants, on ne risque vraiment pas grand-chose à cuisiner sans feu ou presque une heure ou deux à l'avance. Par contre, **contrairement à ce qu'on pouvait affirmer à l'époque à propos de la MN, il peut être dangereux d'y laisser un plat trop longtemps**. S'il y a été placé le matin, le soir, après vérification, il faudra impérativement le refaire bouillir ; autant de mises en garde que l'on ne se souciait pas de donner en ce temps-là...

« Les aliments qu'on fait cuire par le procédé norvégien doivent recevoir moins de liquide (eau, lait, etc) que ceux qui sont préparés par la cuisine ordinaire, parce qu'étant enfermés hermétiquement dans des boîtes, ils subissent moins l'action de l'évaporation que les mets soumis à la cuisson ordinaire. »

Et plus le récipient sera plein, mieux la chaleur se conservera ! N'empêche que l'article est un bon argumentaire de vente pour le fabricant en question...

« La cuisine norvégienne est fort économique, comme on peut s'en rendre compte : elle use peu de charbon; elle peut en outre être d'une grande utilité pour les personnes qui sont forcées de s'absenter de leur domicile durant une partie de la journée.

Une ménagère met par exemple le repas de midi dans l'appareil, éteint son feu et est libre ensuite de vaquer à ses autres affaires et même de sortir, sans s'occuper davantage de sa cuisine. Plus de danger d'incendie, car il n'y a plus de feu. Enfin l'appareil norvégien pouvant être très facilement transporté, même pendant l'action de la cuisson, l'ouvrier qui passe la plus grande partie du jour au dehors peut l'emporter avec lui sans difficulté. La cuisine norvégienne se vend rue Lafayette, n°49, et coûte, selon les grandeurs, 18, 19, 20, 21 fr., etc. jusqu'à 100 fr. Quand son prix dépasse 29 fr. 50 c., elle est à plusieurs marmites. »¹

On retrouve aussi l'idée de la petite Cuisinière portative... Et la libération des ménagères est en route !

Apparition de l'expression « Marmite Norvégienne » :

Dans les années qui suivent l'Exposition universelle de 1867, la Marmite ou cuisine norvégienne ou encore « la norvégienne », commence à se faire connaître sous diverses formes. Par exemple, toujours en 1868, dans les *Annales de la Société d'Agriculture, sciences, arts et belles-lettres du département d'Indre-et-Loire*, est présenté **un modèle qui fonctionne avec deux récipients, un pour le plat chaud qui y est versé, et un autre rempli d'eau bouillante (ou d'un autre plat en ébullition). Signe qu'il remonterait à cette époque, le terme de « Marmite » est déjà employé.**

¹ *Bulletin de la Société des lettres, sciences et arts du département de la Lozère*, tome XIX, 1868.

« M. Belle dépose sur le bureau un appareil connu sous le nom de **marmite ou cuisine économique ou Norvégienne**, et fait une description très instructive de cet ustensile. Dans les contrées où le combustible est rare et, par la suite d'un prix élevé, comme c'est le cas en Norvège, les habitants de la campagne réalisent une grande économie de temps et d'argent en utilisant cet appareil.

La dite marmite se compose d'une caisse en bois solidement établie dont les parois, ainsi que celles de son couvercle, sont garnies d'une épaisse couche de laine noire et dont la cavité rendue circulaire, referme deux vases de fer étamé cylindriques, superposés et munis chacun d'un couvercle mobile.

Voici en quoi consiste l'économie : s'agit-il, par exemple, de **faire le pot-au-feu ? Au lieu de faire bouillir pendant une journée ou au moins dix heures un pot ou un vase quelconque devant le feu, comme cela se fait habituellement, on prépare le dit pot-au-feu selon les règles de l'art, on le fait bouillir; puis, dès que l'ébullition a commencé, on le verse dans le premier vase de fer étamé qui occupe le fond de la caisse, on remplit d'eau bouillante le second vase de fer qui est superposé au premier, puis on ferme la caisse dont le couvercle s'ajuste hermétiquement.** On supprime le feu et on peut mettre la caisse de côté. Au bout de huit ou dix heures on retrouve le précieux aliment parfaitement cuit, parfaitement savoureux, exactement comme si l'opération avait été continuée devant un feu de bois. »

Il y a une excellente idée dans l'association d'un second récipient plein d'eau bouillante, mais le fait de transvaser le plat bouillant (la recette est sommaire, on ne prolonge même pas l'ébullition ?) dans un récipient froid risque de faire chuter sa température. Et même si cela pourra être compensé par l'eau bouillante dans le second vase, il paraît peu vraisemblable que le plat soit encore assez chaud au bout de dix heures, la caisse en question devait être très bien isolée...

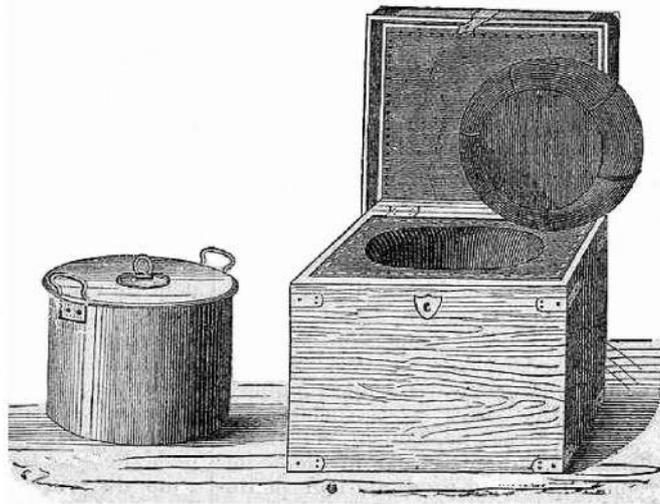
« Il en résulte qu'avec un feu allumé pendant une heure tout au plus, c'est à dire **le temps nécessaire pour mettre le liquide en ébullition**, on peut, au moyen de cette marmite, éviter l'embarras de la surveillance et réaliser l'économie du feu pendant la plus grande partie du jour, ce qui a une importance considérable sous nos climats froids.

L'explication de ce qui se passe dans la caisse est facile à donner. L'épaisse couche de laine noire, qui tapisse les parois et le couvercle de la caisse et qui enveloppe de tous les côtés les deux vases de fer étamé, étant formée d'un corps mauvais conducteur de la chaleur, maintient la température intérieure entre 60 et 70 degrés centigrades. Or, c'est à cette température que peut s'opérer dans des conditions satisfaisantes la coction des viandes.

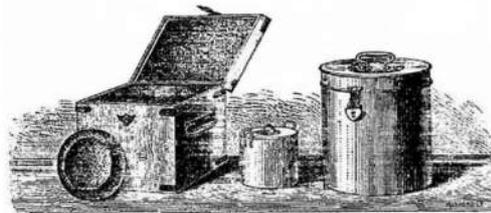
Il va sans dire que le vase étant clos et l'évaporation n'étant pas possible, il importe d'écumer le pot-au-feu à l'avance et de mesurer exactement la quantité de liquide que l'on veut transformer en bouillon. **De plus, on peut encore remplacer l'eau bouillante du second vase par un ragoût quelconque et préparer ainsi un dîner complet dans le même espace de temps.**

M. le Président, voulant rendre la démonstration complète, avait fait conserver dans la marmite un pot-au-feu destiné à ses vendangeurs, et qui dégusté séance tenante, a été trouvé excellent. La section qui a écouté avec le plus grand intérêt la description de cet ingénieux appareil, et a suivi avec attention les curieuses expériences auxquelles il a donné lieu, remercie son président d'avoir bien voulu lui faire connaître la fameuse marmite Norvégienne. »¹

¹ *Annales de la Société d'Agriculture, sciences, arts et belles-lettres du département d'Indre-et-Loire*, Tome XLVII- Année 1868.



Une Marmite Norvégienne de 1870¹ avec son coussin (ou « tampon »).



Petite cuisine populaire.

« Petite cuisine populaire » décrite dans la revue *Le magasin pittoresque* (1870) :

« ÉCONOMIE DOMESTIQUE. PETITE CUISINE POPULAIRE.

Cette cuisine, dont on se sert, nous dit-on, en Norvège, est composée d'une marmite en fer battu étamé destinée à recevoir les aliments, et d'une boîte isolatrice empêchant la déperdition de la chaleur. Voici comment on opère pour le pot-au-feu :

On enlève de l'appareil la marmite et l'on y met, comme dans la cuisine ordinaire, le bœuf, les légumes, l'eau froide, le sel, etc. On place la marmite sur le feu, et l'on chauffe jusqu'à ce que le contenu bouille : à ce moment, on écume et l'on continue l'ébullition pendant vingt-cinq à trente minutes, suivant la quantité et le volume du morceau de bœuf. On enlève alors du feu la marmite, on la ferme avec son couvercle, on l'introduit immédiatement dans l'appareil, en la recouvrant soigneusement avec le tampon, et l'on ferme le couvercle de la boîte. Au bout de six heures la cuisson est opérée ; mais il n'y a aucun inconvénient à prolonger le séjour de la marmite dans la boîte isolante : le pot-au-feu ne se refroidira qu'insensiblement et conservera toujours son arôme.

¹ *Journal d'agriculture pratique, de jardinage et d'économie domestique*, 1870.

Des expériences nombreuses ont démontré qu'après douze et même dix-huit heures de séjour dans l'appareil, bœuf et bouillon étaient suffisamment chauds et n'avaient rien perdu de leur qualité.

Tous les aliments qui n'exigent pour leur préparation ni le gril, ni la rôtissoire, peuvent être obtenus par le même procédé ; ainsi les légumes secs, les pommes de terre, le riz au lait, le ragoût de mouton, le veau au jus, le bœuf à la mode, le gigot à l'eau, la poule au riz, etc., s'y cuisent avec la même économie de feu et les mêmes avantages comme qualité. L'évaporation étant nulle, les mets préparés par ce procédé sont plus savoureux que ceux qu'on obtient par le procédé ordinaire.

En résumé, les avantages de cette cuisine sont : l'économie de combustible, variant de 50 à 70 pour 100, suivant le temps qu'exigent les aliments pour leur cuisson.

— l'économie de temps, puisque les mets les plus longs à préparer n'ont besoin de passer sur le feu qu'une heure au plus, la cuisson se terminant seule dans la boîte isolatrice. Les ménagères sont presque dispensées de toute surveillance : elles peuvent, le matin, en préparant leur déjeuner, faire en même temps leur dîner ou leur souper et vaquer à toutes leurs autres occupations pendant le reste de la journée ; — le goût des aliments plus aromatique ; — la facilité de transporter l'appareil d'un lieu dans un autre sans inconvénient, en voyage, aux champs, dans les ateliers, etc. ; — la possibilité d'avoir toujours des aliments chauds quand on ne peut avoir d'heures fixes pour ses repas. »

À part des temps de conservation qui paraissent très élevés (jusqu'à 18 heures de séjour !), l'essentiel est déjà (re)dit sur la MN et ses avantages dans cet article, sauf que **nous sommes en 1870...**

La MN au service de la défense de Paris :

Au début du siège de Paris en 1870, faisant appel aux bonnes volontés, des « sociétés alimentaires » utilisent et encouragent l'usage des Marmites Norvégiennes (pas forcément des modèles manufacturés) pour distribuer de la nourriture aux gardes qui assurent la défense de la ville. Elles proposent également des repas chauds aux prix les plus abordables :

« Des établissements s'organisent dans le 2^e arrondissement, sous l'initiative du maire, qui a pris notre idée en considération aussitôt qu'il l'a connue. Quant à nous, voici comment nous opérerons : nous emploierons la marmite norvégienne, qui est essentiellement économique. **Il existe, il est vrai, des appareils spéciaux, mais toute marmite peut être utilisée.** À cet effet, on la met sur le feu, et quand elle a atteint le degré d'ébullition, on la dépose dans une caisse en bois, matelassée intérieurement sur toutes ses faces, de manière qu'elle soit enveloppée de tous les côtés. La caisse est fermée et abandonnée à elle-même. Comme, grâce à l'enveloppe matelassée, il n'y a pour ainsi dire aucune déperdition de chaleur, la cuisson se fait comme si la marmite était restée sur le feu. À l'heure voulue, on trouve un bon bouillon et le bœuf cuit à point, ayant à peu près l'aspect, le goût du rosbif. On distribuera le bouillon et le bœuf à tout consommateur se présentant aux divers établissements et ce, au prix relaté plus haut, aussi longtemps que celui de la viande n'aura pas augmenté. Nous espérons pouvoir faire la distribution dans les trinkhall.¹ Toute boutique vacante pourra être utilisée.

¹ Trinkall : nom des chalets servant de buvettes et établis sur la voie publique à Paris (*Littré*).

Pour le service des fortifications et des divers postes, voici comment on opérera : au fur et à mesure que les marmites seront enfermées dans leurs boîtes matelassées, on les mettra sur une voiture. Quand la voiture sera complètement chargée, elle se mettra en route, déposant successivement ses boîtes le long des fortifications et dans les divers postes qu'elle aura pour mission de desservir.

On comprend que la cuisson se fera pendant le voyage et dans les divers locaux où l'on aura déposé les boîtes, jusqu'à l'heure du repas. Les frais de transport seront couverts par une augmentation de 5 centimes par consommateur, qui payera par jour, pour les deux repas, 50 centimes au lieu de 45. Organiser la vie à bon marché, c'est concourir activement à la défense nationale. »¹

Les débuts de la Marmite Norvégienne dans l'armée française :

L'armée norvégienne utilisait déjà quelques uns de ces « appareils » avec satisfaction dans ces années-là, et la marine française s'y est vite intéressée (en 1869, voir page 37. Par contre je n'ai rien trouvé sur la présence officielle de la MN dans l'armée française pendant la guerre franco-allemande de 1870). Des expériences furent donc menées pour perfectionner le système et l'adapter sur le terrain. Dans son mémoire présenté à la Commission d'hygiène du Xe arrondissement de Paris le 26 février 1874, **le Dr. J. Jeannel**, pharmacien inspecteur, membre du conseil de santé des armées, en fait une longue description² :

« J'extrais les renseignements ci-après d'une notice rédigée par M. Lapparent, directeur des constructions navales, et président de la Commission des inventions au ministère de la marine.

Après un court exposé historique où le nom de Maire³ est omis, l'auteur démontre que le brevet, pris par un industriel pour l'exclusive fabrication de cet appareil, ne saurait avoir aucune valeur, au moins quant au principe ; puis il s'exprime ainsi : « **Les appareils en question sont, depuis deux ans, employés par la garde norvégienne**, et j'ai sous les yeux un rapport du commandant en chef de cette garde, qui fait le plus grand éloge de la nouvelle cuisine.

« **Par ce moyen, dit-il, un corps d'armée en marche peut trouver des aliments tout cuits à chaque étape où le temps est accordé pour le repas, il n'y a que la distribution à faire. Un certain jour, le service n'ayant pas permis aux troupes de manger à l'heure ordinaire, les aliments restèrent treize heures et demie dans les appareils, et cependant quand on les en retira, ils étaient chauds, et, comme toujours, bons sous tous les rapports.** »

« **L'appareil est formé de deux pièces principales :**

1° une marmite, munie de son couvercle, destinée à recevoir les aliments;

2° une boîte ou une caisse portant un couvercle à charnière.

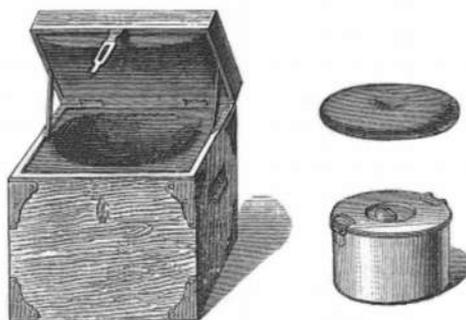
Cette caisse et son couvercle sont revêtus à l'intérieur d'un matelas ou corps isolant dans lequel se trouve une cavité de même forme et de même grandeur que la marmite.

¹ *Le Temps*, 27 septembre 1870.

² *Annales d'hygiène publique et de médecine légale*, série 2, n° 41. Jean-Baptiste Baillière, Paris, 1874. Texte et image : <http://www2.biusante.parisdescartes.fr/livanc/index.las?p=85&cote=90141x1874x42&do=page>

³ M. Maire est l'un des inventeurs français de la marmite « pas encore norvégienne » en 1853. Cf. p.27 la description de son « conservateur du calorique ».

Cette cavité est destinée à recevoir la marmite en ébullition qu'on a soin de recouvrir avec le tampon prévu à cet effet. Et pour que la marmite soit plus complètement isolée, on abat le couvercle à charnière de la caisse et on l'assujettit au moyen d'un cadenas de manière à empêcher qu'on ne vienne ouvrir l'appareil pendant que s'opère la cuisson des aliments. Cette cuisson se continue parfaitement dans la boîte isolante, parce que celle-ci a la propriété de ne laisser refroidir la marmite qu'insensiblement, surtout dans les grandes dimensions. La marmite norvégienne est en vente à Paris chez M. Lardit. »



Dans ce modèle manufacturé, point de transfert d'un vase à l'autre, c'est le récipient qui va à la fois sur le feu et dans la caisse. Tout à fait comme pour nos MN actuelles !

« Une expérience personnelle, continue M. Lapparent, que je poursuis depuis six mois consécutifs, a confirmé ces remarquables résultats : pot-au-feu, bœuf à la mode, gigot à l'eau, poule au riz, daube, haricots, etc., tout a parfaitement réussi après une cuisson préalable et directe sur le feu de demi-heure à trois quarts d'heure, et je formule ainsi les résultats obtenus :

70 pour 100 d'économie de combustible ; 40 pour 100 d'économie de temps à la cuisinière ; outre qu'avec un tiers de moins de viande on fait autant et d'aussi bon bouillon qu'avant.

Mais, pour assurer la réussite, il y a quelques préceptes à suivre que je vais indiquer en prenant pour exemple le pot-au-feu.

En premier lieu, on se tromperait fort si l'on croyait qu'il suffit, dès que l'eau est arrivée à ébullition, d'y plonger la viande avec tous ses accessoires, puis de placer immédiatement après la marmite dans la boîte isolante. Il faut, au contraire, laisser le mets commencer sa cuisson sur le feu, pendant un temps d'autant plus prolongé que les morceaux de viande sont plus volumineux. Dans les cas extrêmes, une heure suffira.

L'achèvement de la cuisson dans les boîtes exigera toujours six heures environ comme à l'ordinaire. Une bonne précaution consiste à placer un vase d'eau bouillante dans l'appareil quelques minutes avant d'y introduire la marmite ; on évite par ce moyen la déperdition du calorique, employé à réchauffer, par voie de contact, tout l'intérieur de la boîte. Enfin, on doit rigoureusement s'abstenir d'enlever le couvercle avant l'heure fixée pour les repas ; à cet effet, les appareils livrés peuvent être fermés à clef.

Pour une capacité de 10 litres, le refroidissement est à peine de 1 degré par heure. On peut affirmer que les mets conserveraient, après quarante-huit heures de séjour dans les boîtes, une chaleur supérieure à celle que réclame l'estomac pour une bonne digestion. »

48 heures... Le rapporteur doit quand même avoir des doutes car il emploie le conditionnel !

« Suivent les conclusions conformes et la proposition d'exiger quelques modifications à la fermeture des couvercles pour les marmites destinées aux chaloupes ou canots, et sujettes par conséquent, à des secousses et des oscillations plus ou moins brusques. En raison de ces constatations, **l'amiral de Genouilly, ministre de la marine, a décidé l'adoption de la marmite norvégienne pour le service de la flotte, par lettre en date du 30 mai 1869.**

Le nombre des marmites norvégiennes achetées pour le compte de la marine française depuis cette époque jusqu'au mois de mars 1872, s'élève à 193, leur capacité est de 10, 15, et 20 litres ; elles ont été réparties dans les ports de Rochefort, Brest, Toulon, Lorient et sur la flottille des canonnières de la Seine. **150 de la capacité de 20 litres ont été employées par les cantines municipales pendant le siège de Paris.** Ces marmites avaient un défaut de construction résultant de ce que le poil de vache ayant manqué pour rembourrer l'enveloppe isolante, on y a suppléé par une double paroi de bois circonscrivant un espace rempli d'air ; la conservation de la chaleur a été moins parfaite que par les appareils types. On a remédié à cet inconvénient en portant à une heure ou une heure un quart le temps de cuisson sur le feu avant l'introduction de la marmite proprement dite dans la boîte isolante.

Moyennant cette précaution, le fonctionnement a été satisfaisant, et l'on a pu faire d'importantes économies de combustible auxquelles la gravité des circonstances donnait une valeur inappréciable.

Mais voici de graves objections. La marmite n'a pas été conservée partout dans la marine ; voici pour quels motifs :

Lorsqu'on retire les aliments des marmites, les hommes maladroits ou peu soigneux laissent couler du bouillon qui imbibe l'enveloppe isolante dont les boîtes sont matelassées; bientôt l'appareil ne garde plus qu'imparfaitement la chaleur, et, de plus, la fermentation putride engendrée par l'humidité et les matières animales exhale une odeur infecte qui se communique aux aliments; enfin, l'enveloppe tombe en lambeaux.

Nous verrons bientôt qu'il est facile de remédier à ces inconvénients. D'ailleurs, ils ne sont pas absolument rédhitoires, car le général du génie Dubost s'exprimait ainsi en date du 7 avril 1872 :

« **Le système de cuisson des aliments au moyen de la marmite norvégienne n'est pas précisément une nouveauté. Depuis nombre d'années déjà, il est en usage dans plusieurs contrées d'Europe, et nos prisonniers de guerre en ont pu voir fonctionner dans certaines villes d'Allemagne, notamment à Stettin.** En France même, ce système, quoiqu'on n'ait pu parvenir encore à le vulgariser, tend à s'introduire dans les grands établissements. C'est ainsi qu'il a été adopté récemment à Mettray, à la grande satisfaction des directeurs de la colonie agricole¹, et que le ministre de la marine en a prescrit l'emploi dans les ports pour le service des embarcations qui sont fréquemment détachées sur les côtes. »

Jusqu'à présent, dans les présentations de ces cuisines automatiques, il est surtout question d'éloges et de prouesses, on ne mentionnait pas les **problèmes d'humidité** générés par l'introduction d'un récipient bouillant dans une caisse isolée avec des matelassages divers...

Il suffit de **penser à systématiquement aérer la caisse après usage** pour remédier à cet inconvénient.

¹ La colonie agricole et pénitentiaire de Mettray, créée en 1839, était destinée à réhabiliter des jeunes délinquants.

De même, on n'insiste jamais assez sur les **précautions à prendre lors de la manipulation du récipient contenant un plat bouillant** : un couvercle qui ferme bien et qui ne risque pas de s'ouvrir en cas de déplacement de la caisse, des maniques pour se saisir du récipient. Aérer et laver régulièrement les linges ou coussins servant d'isolant...

La Marmite et les explorateurs :

Dans les années 1870, la Marmite fait déjà partie des bagages des explorateurs ! **Paul Lenoir** évoque une Marmite suédoise - en référence au pavillon de la Suède et de la Norvège à l'Exposition universelle de 1867 - magique (il lui prête d'ailleurs des propriétés exagérées) dans son ouvrage *Le Fayoum, le Sinai et Pétra. Expédition dans la Moyenne Égypte et l'Arabie Pétrée*¹ :

« Dans ces contrées désertes, l'affection se déplace et vient se fixer avec acharnement sur des objets de première nécessité auxquels on n'aurait jamais cru devoir donner une si grande importance. Un second chameau tenait dans notre cœur une place presque équivalente à celui qui portait notre photographie, c'était celui sur la bosse duquel notre pot-au-feu se faisait tout seul, chaque jour, dans une marmite suédoise et merveilleuse; la lampe d'Aladdin n'était qu'une bobèche à côté.

Si la Suède a bien mérité de l'Europe et n'y occupe pourtant qu'un rang secondaire, nous lui accordons sans hésiter le premier prix de marmite : n'aurait-elle inventé que cela, nous lui en conserverons une reconnaissance éternelle !

Voici la chose et la manière de s'en servir : une caisse de bois solidement capitonnée de laine et hermétiquement fermée, contient une simple marmite qu'elle enveloppe comme un bijou dans son écrin. Dans cette simple marmite vous installez tous les ingrédients d'un pot-au-feu, vous y introduisez son contenu d'eau bouillante (que l'on peut obtenir facilement une heure avant le départ); alors la boîte ayant été fermée avec soin, l'ébullition se continue indéfiniment jusqu'à évaporation entière de l'eau, si l'on prolongeait l'expérience au delà du temps voulu pour une cuisson raisonnable.

En voiture, à cheval, à âne ou à chameau, le pot-au-feu se fait de lui-même ainsi, et lorsque partis dès le matin vous arrivez exténués de fatigue et de faim, c'est un potage exquis et brûlant qui vous tend les bras.

Devant ce phénomène de la plus simple physique, les Arabes croyaient à la sorcellerie de notre part, et la marmite merveilleuse leur causait autant de terreur que d'admiration. Toutes les fois que nos chameliers passaient devant le chameau porteur de la soupe en travail, ils faisaient un grand détour en se signant à leur manière. Notre cuisinier seul, grand amateur de son art, avait maîtrisé ses scrupules religieux, et il nous affirma devoir renoncer au paradis de Mahomet s'il devait ne pas y retrouver de marmite suédoise. »

La « concurrente » de la MN, la bouteille Thermos :

En 1892, **Jacques-Arsène d'Arsonval** inventa une bouteille en verre à double paroi, avec vide intérieur; ce qui allait devenir, après les perfectionnements apportés par le chimiste anglais **James Dewar**, le **vase d'Arsonval-Dewar**.

¹ Plon, 1872.

En 1904, deux verriers allemands commercialisèrent la fameuse **bouteille Thermos** (terme déposé), sorte Marmite Norvégienne miniature réservée aux liquides et hautement performante, dont le succès n'a pas démerité depuis.



Bouteille Thermos, *L'Illustration*, 19 août 1905.

La MN fait son entrée dans les livres de cuisine :

À la même époque, la nettement plus encombrante Marmite Norvégienne se décline désormais en plusieurs modèles proposés à la vente.

Avec des explications un peu trop succinctes, la MN (on écrit encore « norvégienne ») est déjà citée dans certains livres de cuisine comme *Le livre de la ferme et des maisons de campagne* (1872)¹ :

« **Marmite norvégienne.** C'est un appareil dont la découverte remonte à une vingtaine d'années*. Il est formé de plusieurs enveloppes qui ne laissent point la chaleur s'en aller, de façon que lorsqu'on y enferme une marmite pleine d'un liquide en ébullition, pot-au-feu ou soupe quelconque, la cuisson se continue comme devant le feu ou sur le fourneau. Il n'y a donc plus dès ce moment à brûler ni bois, ni charbon. Le liquide retiré bouillant du foyer et mis dans l'appareil cesse de bouillir, mais sa température ne baisse guère. Elle était à 100°centig. lorsqu'il bouillait, elle reste à 95° lorsqu'il est dans l'appareil et ne bout plus. Or, d'après une note lue à l'Académie de médecine par M. J. Jeannel, le potage se fait aussi bien à 95° qu'à 100° ; l'économie de combustible réalisée est de 40 pour cent. Il faut y mettre un peu plus de temps, voilà tout. Si par exemple, le pot-au-feu devant le foyer exige 6 heures pour se faire, il faudra compter sur 6 heures et demie avec la marmite norvégienne. »

* L'article citant le Dr. Jeannel², c'est certainement une allusion au Conservateur du calorique de M. Maire (voir p.27).

Dans le célèbre livre de cuisine *La cuisinière de la campagne et de la ville ou la nouvelle cuisine économique*, de L.E. Audot³, la présentation du fonctionnement de « la Cuisine Norvégienne » est déjà plus détaillée (au chapitre de l'économie domestique) :

¹ M.P. Joigneaux et coll.: *Le livre de la ferme et des maisons de campagne*, Tome II, Delagrave et Masson, Paris, 1872.

² Voir entre autres p.35.

³ Louis-Eustache Audot : *La cuisinière de la campagne et de la ville ou la nouvelle cuisine économique*, Librairie Audot, 1900.

« La *Cuisine Norvégienne* est basée sur le même principe que la *fontaine à glace**¹, avec cette différence qu'il s'agit ici de conserver la chaleur au lieu de conserver le froid, car le principe d'isolement est le même. Le charbon est remplacé par du *feutre* ou de la *bourre*, mais la marmite où l'on aura préparé le pot-au-feu ou autre article de longue cuite, entrera juste (*sans intervalle* ni objet intermédiaire) dans le feutre, bien soutenu par un piquage de gros fil à une épaisseur de 5 centimètres.

On prépare donc sur un fourneau ordinaire un **pot-au-feu** jusqu'à l'écumage, on le fait bouillir encore 10 minutes, puis on le plonge dans la boîte doublée de feutre que l'on ferme soigneusement. Pendant ce temps on est libre de vaquer à ses affaires, durant 4 ou 5 heures que la cuisson est accomplie, sans autre feu, et sans qu'un plus long temps ait causé de dommage. On fait bouillir les haricots et lentilles et on leur donne 5 ou 6 heures de boîte, etc. »



« Kochkiste » manufacturée (Allemagne, fin XIXe)².

Le Capuchon-Cuisine :

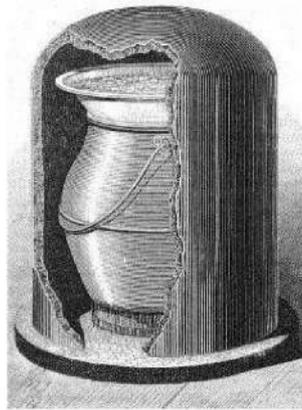
Variante de la Marmite Norvégienne, différent des modèles de l'époque sous forme de caisse munie d'un ou plusieurs récipients spéciaux, **le Capuchon-cuisine** était conçu pour s'adapter directement sur la marmite où cuisent les aliments.

« (...) avec un appareil de dix francs, la femme de l'artisan ou de l'ouvrier de la campagne, peut préparer à moitié, pendant la soirée, les aliments nécessaires pour le lendemain à ses enfants et à son mari, puis se rendre à sa journée en ville ou à la ferme, avec la certitude que, pendant son absence, son mari et sa famille auront leur subsistance aussi bonne et aussi chaude que si elle eût passé sa journée à cuisiner et sans qu'il y ait besoin de réchauffer. Combien n'y-a-t-il pas de personnes dans une situation analogue ? »³

¹ *... où le charbon sert d'isolant.

² Source de l'image : <http://de.wikipedia.org/wiki/Kochkiste>

³ *La Nature* n°575, 7 juin 1884.



Capuchon-Cuisine de M. Lecornu.¹

Cette invention, qui n'a visiblement pas connu de grand succès, est également décrite dans la revue *La Science à la maison et l'industrie en chambre*, n°88, en novembre 1917 :

« Il existe une autre forme de Marmite Norvégienne aussi pratique qu'avantageuse que je m'étonne de n'avoir pas vu rappeler et qui cependant mérite bien d'être tirée de l'oubli. C'est le **Capuchon-Cuisine, imaginé et présenté sous ce nom par un Caennais, M. Lecornu du Taillis, vers 1883.**

Le Capuchon-Cuisine consistait en une cloche en feutre très épais garni extérieurement de toile cirée et d'un disque de même matière un peu plus grand que la circonférence de la cloche. On posait ce disque à plat sur une table, dessus on plaçait deux briques ou un grand pavé en terre réfractaire chauffés, puis sur ceux-ci la marmite contenant les aliments en ébullition et l'on recouvrait aussitôt le tout de la cloche en feutre en veillant à ce que le bord s'applique exactement sur le disque inférieur.

On conçoit aisément les avantages de ce dispositif peu encombrant qui, non seulement permettait de recouvrir directement sur la table, marmite, soupière, terrine, timbale, ou autre ustensile quelconque renfermant les mets que l'on désirait cuire ou simplement tenir chauds, mais qui, en outre, s'opposait parfaitement à la déperdition de l'air chaud qui tend toujours à monter et à fuir par les joints des couvercles de la Marmite Norvégienne. Ici, plus de craintes de cette sorte puisque l'unique joint était en bas.

(...) Malgré ses avantages, le Capuchon-Cuisine est resté méconnu, on a fait fi des services qu'il ne demandait qu'à rendre. En temps de paix, nous pouvions nous payer le luxe de gâcher au lieu d'épargner, maintenant que ce n'est plus possible, adoptons sans hésiter tout offre d'économie.

La fabrication du Capuchon-Cuisine est, du reste, aussi à la portée de tous. Il n'est pas bien difficile de capitonner de calorifuge, une ossature d'osier ou de fil de fer. Le bidon de tout à l'heure privé cette fois de son fond et conservant son cône supérieur, serait encore l'idéal comme support de l'isolant et paroi interne, car là, également, l'ennemi est l'humidité. »

Une idée à retenir pour les bricoleurs actuels ?

¹ Source de l'image : <http://cnam.fr/CGI/fpage.cgi?4KY28,23/36/100/432/0/0>

Peut-être le concepteur de ce Capuchon-Cuisine s'était-il inspiré des traditionnels manteaux de théières en tricot (« **tea cosy** ») qui gardent le thé au chaud plus longtemps ?

On peut tout à fait envisager des « **bonnets de marmite** » en laine épaisse crochétée¹ et, si possible, doublés. Ils sont efficaces pour conserver la chaleur et permettre au plat de finir de cuire élégamment pendant une heure ou deux.

Faute de mieux, hors du feu, avec les précautions d'usage, il est toujours possible d'envelopper le récipient contenant un plat bouillant dans un bon vieux pull épais ou un anorak.

La MN à l'école, déjà...

En 1889, le principe de la Marmite automatique, déjà norvégienne, est enseigné avec justesse (on mentionne même qu'en tant qu'isolant la sciure doit être bien sèche²) dans les écoles primaires.

« **LA MARMITE NORVÉGIENNE.** — Les gaz conduisent la chaleur plus mal encore que les liquides, eux aussi ne peuvent s'échauffer que par des courants déplaçant les couches chaudes. Si ces déplacements sont impossibles, la conductibilité est à peu près nulle. C'est le cas de l'air emprisonné dans le duvet des édredons, dans les coussins de plume, dans les étoffes à larges mailles, etc., qui conservent si bien la chaleur du corps.

Cette mauvaise conductibilité de l'air immobilisé dans les substances très poreuses trouve son application dans la *marmite norvégienne* ou *marmite automatique*. Si nous mettons dans une petite marmite :

- une pomme de terre découpée ou un petit morceau de viande, et qu'après avoir fait bouillir nous cessons le feu et introduisons la marmite avec son couvercle dans une boîte contenant de la sciure de bois bien sèche, nous retirerons, une heure après, la pomme de terre ou la viande, absolument cuite. La marmite automatique ne fonctionne pas autrement.

Elle consiste en une marmite ordinaire qui s'adapte à l'intérieur capitonné d'une boîte de bois. Une fois écumé, on enferme le pot-au-feu dans la boîte; et le rembourrage, formé de substances mauvaises conductrices, ouate, feutre, laine, maintient une température suffisamment élevée pour que, au bout de cinq à six heures, le bouillon soit prêt.

Cette marmite norvégienne est, certes, la plus économique; c'est donc la meilleure de toutes. »³

On est bien d'accord !

L'appareil « Maublanc » :

Il existait déjà sans doute de nombreuses variantes locales de la Marmite Norvégienne. *L'Ouest-Éclair* fait mention en 1917 (sans illustration, dommage pour nous) d'un meuble-MN mis au point et commercialisé depuis 1894 par un menuisier Nantais.

¹ Mireille Saimpaul : op.cit. ou <http://marmite-norvegiene.com> . Cf. p.124 et p.181.

² On verra beaucoup plus tard que ce détail important n'est pas toujours précisé, ce qui contribue à décrédibiliser les articles (ex. p.140).

³ *Journal de l'enseignement : organe des institutions, des pensions et des professeurs libres* (« Éléments usuels des sciences physiques et naturelles - cours élémentaire, moyen et supérieur »), 16 novembre 1889.

« La marmite norvégienne a été perfectionnée par un Nantais, travailleur et chercheur émérite, M. Maublanc, menuisier, quai de l'Hôpital, il n'y a pas moins de 23 ans ! L'appareil cuiseur Maublanc est **un charmant petit meuble, s'ouvrant de face et non par le dessus.**

Le récipient aux aliments est encastré dans le meuble garni de peluche qui, retenant la matière isolante (liège, étoupe, papier, étoffe, etc.) en assure la fermeture hermétique.

M. Maublanc nous a démontré le côté scientifique et partant pratique puisqu'il s'agit de donner la faculté à son appareil d'avoir une grande puissance de chaleur. Ainsi, il a calculé 10 centimètres entre la paroi de la case intérieure et la paroi extérieure du meuble.

On obtient ainsi, après 24 heures qu'on a mis dans l'appareil un récipient bouillant à 100°, encore 80°. **Plus la distance excède 10 centimètres, plus les degrés de chaleur augmentent, car les ondes de froid ont moins de facilité de contrarier celles du chaud.**

L'appareil « Maublanc » est en usage depuis longtemps chez bien des Nantais. Son prix en est, d'ailleurs, d'une appréciable modicité, pour les services qu'il rend. »

L'ouverture de face, comme un placard, est un choix qui présente des avantages : à supposer que c'était à la hauteur des bras, on a juste à poser le plat, comme dans un four. L'intérieur étant suffisamment isolé, on ne devait peut-être même pas avoir besoin de rajouter des lainages ou autres. Avec son meuble-MN, M. Maublanc avait déjà réfléchi et trouvé une solution aux problèmes liés à la place que prenaient les caisses norvégiennes dans les cuisines. Bravo !

Le XXe siècle

En 1905, pour le *Dictionnaire universel de cuisine pratique*, la Marmite Norvégienne est synonyme de caléfacteur, ce qui n'est pas tout à fait exact car à l'origine le caléfacteur a été inventé en 1825 par Pierre-Alexandre Lemare. Considéré comme l'ancêtre de la cocotte-minute, cet appareil était destiné à aller sur le feu¹. Mais la définition correspond à la MN dont l'appellation officielle n'était sans doute pas encore bien établie à l'époque. Encore aujourd'hui, elle est désignée sous plusieurs noms, mais dans la mêlée, c'est Marmite Norvégienne qui a perduré.

« CALÉFACTEUR, *s.m.* (*Marmite norvégienne*). Appareil basé sur les principes de la conduction calorique ; il est formé de plusieurs enveloppes inductrices qui empêchent la perte de la chaleur d'une marmite dont le contenu a été porté à ébullition ; la cuisson commencée se continue sans consommation nouvelle de combustible, et a cet avantage de fournir un bouillon toujours limpide et clair. »²

¹ Pierre Larousse : *Grand dictionnaire universel du XIXe siècle*, 1867 ou http://fr.wikipedia.org/wiki/Pierre-Alexandre_Lemare

² *Dictionnaire universel de cuisine pratique : encyclopédie illustrée d'hygiène alimentaire : modification de l'homme par l'alimentation*. T. 2, Joseph Favre éd., 1905.

Au tout début du XXe siècle, il semblerait que les Marmites Norvégiennes dites encore à cette époque suédoises - toujours l'effet de l'Exposition universelle de 1867 - soient adoptées dans l'armée qui en poursuit les expérimentations.

Une Marmite Norvégienne militaire (cavalerie) pour procurer du café chaud :

Une suggestion de la *Revue de Cavalerie* (1905)¹ et le détail de la préparation du breuvage en question :

« On ne saurait trop recommander aux capitaines commandants de se munir, pour s'en servir en campagne ou même en manœuvres, d'une marmite norvégienne composée de :

1° Une gaine en cuir dur (fig. 1) chaudement capitonnée avec de l'étoffe et de vieilles couvertures. La partie inférieure BC aura une forme conique qui permettra de l'emboîter pendant le transport dans les marmites de peloton afin qu'elle ne tienne pas de place dans le fourgon-forge, la partie supérieure AD cylindrique émergeant de quelques centimètres au-dessus;

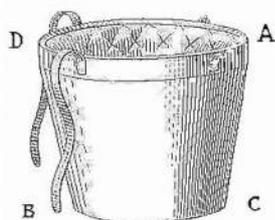


Fig. 1.



Fig. 2.

2° Une marmite en forte tôle (fig.2) d'une forme qui permette de l'introduire dans le capitonnage, et de la contenance de 40 à 50 litres, munie intérieurement d'un bouchon en liège indépendant de son couvercle pour empêcher le liquide de se verser pendant les routes;



Fig. 3.

3° Un fort coussin capitonné (fig.3) destiné à être placé au-dessus de la marmite mise dans sa gaine. On le fixera à l'aide de deux vieilles étrivières cousues à la gaine en cuir et pouvant se boucler par-dessus en croix.

Dans l'intérieur de la marmite, on placera plusieurs boîtes en fer battu étamé, percées d'une foule de petits trous extrêmement fins et pouvant contenir à elles toutes 7 grammes de café moulu par ration, soit : $7 \times 160 = 1\ 120$ grammes.

¹ *Revue de cavalerie*, Tome XLI, 1905 (note).

Pour se servir de cette marmite, on procédera de la façon suivante : un cuisinier, celui du 1er peloton par exemple, sera chargé de la **confection du café**. Le soir, vers 9 heures, il fera bouillir la marmite pleine d'eau et, après avoir placé dans le fond en vrac 10gr 50 de sucre par ration, soit 1kg 680, et les boîtes contenant les 1120 grammes de café moulu, il placera la marmite dans sa gaine hermétiquement bouclée. Le matin au réveil, il distribuera le café fait pendant la nuit, retirera des boîtes les marcs qu'il conservera dans un récipient à part, fera bouillir de nouveau la marmite pleine d'eau, y replacera la même quantité de sucre et les boîtes contenant le café moulu, puis on chargera la marmite pleine et remise dans sa gaine sur le fourgon. Pour empêcher que les secousses pendant la route précipitent les marcs dans le liquide et le transforment en bouillie, il faudra avoir soin d'envelopper le café dans un linge fin avant de l'introduire dans les boîtes. En arrivant à l'étape, les cavaliers boiront, après avoir mangé leur repas froid, le café qui se sera ainsi fait pendant la marche. Après cette distribution, le cuisinier fera encore bouillir de l'eau, ajoutera aux marcs les marcs du matin, plus 2 grammes de café fraîchement moulu avec 1 litre de rhum ou de cognac, et distribuera aux hommes le soir pour garnir leurs bidons cette boisson hygiénique à consommer le lendemain.

Le capitaine commandant donnera donc ainsi à ses hommes tous les jours deux cafés et de la boisson hygiénique. Il aura en outre la faculté à toute heure de la nuit de faire servir une boisson chaude à ceux dont le service fatigant le rendrait nécessaire. »

Sur le terrain, la MN peut aussi se réduire à sa plus simple expression...

MN (militaire) enterrée pour garder le café au chaud :

« Aux dernières manœuvres, on a expérimenté une marmite, dite marmite norvégienne, que l'on emploie pour faire du café.

Après la soupe du soir ou avant, on creuse dans la terre un trou un peu plus grand et un peu plus profond que la marmite de campement.

Le café étant fait est versé, bouillant, dans la marmite qui est mise dans le trou au fond duquel on a préalablement mis les braises du feu ayant servi à la soupe.

Une fois la marmite mise dans le trou, on bourre l'espace resté libre, autour et au-dessus de la dite marmite, de mousse, voire même d'herbe.

Le lendemain matin, le café est encore à une température de 60 à 80 degrés, c'est à dire presque bouillant, et on a gagné deux heures de sommeil à l'homme chargé de faire la distribution. »¹

Dans les MN enterrées « classiques » (voir plus loin chez les scouts par exemple²), le récipient est plongé dans un sac qui le protège de la terre, des herbes et autres. C'est évidemment incompatible avec l'astuce de poser des braises au fond du trou (technique de cuisson archaïque que l'on retrouve un peu partout dans le monde). Dans l'expérience citée, le récipient a quand même intérêt à avoir un couvercle qui ferme bien, sinon gare à la terre dans le café !

¹ *La Croix*, 16-17 septembre 1906.

² Cf. p.159.

Les « appareils de cuisson sans feu » du capitaine Achillini :

L'usage militaire de la MN donna lieu à des perfectionnements dont bénéficièrent les civils : ainsi, à la rubrique des « objets utiles », la revue *La Nature* du 20 mai 1911 vante les « **appareils de cuisson sans feu** » du capitaine Achillini, de l'infanterie royale italienne. On déplorera l'usage de l'amiante et de l'aluminium, dont on ne se méfiait pas à l'époque...

« Les appareils de cuisine « sans feu » inventés par le capitaine d'infanterie italienne Achillini résolvent un des problèmes les plus importants de l'économie privée, (et également militaire), puisque, en plus d'une économie de 80 pour cent de combustible, ils procurent le moyen d'avoir les aliments aussi bons que ceux préparés communément sur le feu. Ils ont pour but de cuire les aliments sans l'usage constant du feu, c'est à dire qu'avant de confier les aliments à la cuisine « sans feu », ces derniers doivent avoir subi, au préalable, quelques minutes de cuisson à la manière habituelle (sur bois, charbon, gaz etc.).

Le principe physique qui régit le fonctionnement de ce système de cuisine « sans feu » est déterminé non seulement par la puissance exceptionnellement isolante de l'amiante qui y entre, mais aussi par l'augmentation de la température que l'on obtient lorsqu'on exerce une certaine pression sur un liquide en vase clos. Or, dans les appareils en question, la pression est exercée par la vapeur d'eau qui continue à se former dans le récipient, même quand il a été fermé; cette vapeur qui, à cause de la fermeture hermétique de l'appareil, ne peut se disperser d'aucune façon, fait pression sur le liquide ou aliment complet et ainsi en augmente la température.

Pour se servir de ces cuisines « sans feu », il faut mettre les aliments à cuire dans la marmite, porter ce contenu à ébullition, le laisser ensuite bouillir doucement durant le nombre de minutes nécessaires; cela fait, replacer rapidement le corps de l'appareil sur le fond isolant; fermer le tout au moyen des baguettes à vis. Préparée de cette façon, s'il s'agit de la cuisine pour famille, ou d'une manière presque semblable s'il s'agit de la cuisine militaire ou scolaire, la cuisine « sans feu » pourra être laissée, soit à sa place, soit transportée où bon il semblera; elle ne demandera plus aucun soin et accomplira son travail indépendamment de toute influence extérieure. »



Fig. 1.

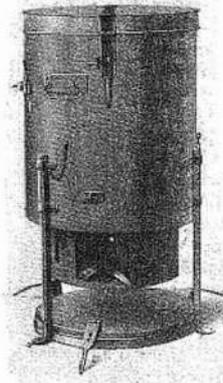


Fig. 2.

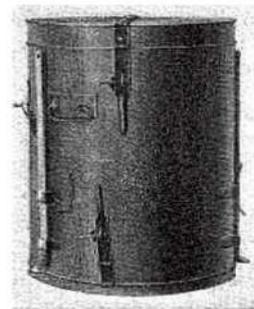


Fig. 3.



Fig. 4.

Les appareils de cuisson sans feu du capitaine Achillini. *La Nature*, 20 mai 1911.

« Pour cuire les aliments par l'intermédiaire de ces appareils, on emploie le même temps que sur le feu. »

« Il existe trois types d'appareils de cuisine « sans feu » pour famille (prix complets 60, 42, et 22 francs).

La figure I montre le type A, construit totalement en cuivre à l'extérieur et à l'intérieur, avec marmite et casserole en aluminium. Il se compose des parties suivantes :

- 1° du corps de l'appareil;
- 2° du couvercle avec le robinet d'échappement de la vapeur;
- 3° du fond isolant inférieur;
- 4° de la marmite d'une capacité de cinq litres environ;
- 5° de la casserole et 6° du disque réfractaire pour le rôti.

La casserole permet de préparer en même temps deux mets différents, un de viande, et l'autre de légumes ou de soupe.

Pour l'utiliser, on l'introduit comme l'indique la figure 2 dans la marmite sur le bord de laquelle elle s'arrête; la même chaleur qui porte à l'ébullition et cuisson le contenu de la marmite, fait cuire aussi le contenu de la casserole. Toutefois la casserole ne peut servir que pour l'usage ci-dessus, c'est-à-dire qu'elle ne saurait être employée seule dans l'appareil pour préparer des bouillons, soupes, rôtis.

Pour les camps militaires, la cuisine « sans feu » Achillini est de deux types, l'un de 50 rations (fig.2 et 3), l'autre de 30 rations (fig.4) et qui a été, comme on le voit, établi tout spécialement pour pouvoir aisément être transporté à dos de mulet. Le premier qui a une capacité de 42 litres et pèse avec marmite en fer 63 kg (en aluminium seulement 58 kg) consomme 2 à 300 kg de bois de chauffage pour cuisiner les 50 rations.

Lorsque cet appareil doit être transporté, il est nécessaire d'assujettir ses pieds au moyen des goupilles retenues par les chaînettes. La cuisson continuera pendant le transport, ce qui est très avantageux. Toutefois, la marmite ne devra pas être entièrement pleine, son contenu n'arrivera que jusqu'à 4 cm au-dessous du bord. Ce type fut expérimenté pour la première fois aux grandes manœuvres italiennes de Branza en 1908. »

Aux USA, la MN est connue en tant que « fireless cooker » ou « hay box » :

Aux États-Unis, il devait bien entendu déjà exister des systèmes archaïques pour garder les aliments au chaud, sans compter les immigrants qui avaient dû continuer à pratiquer la cuisson sous l'édrédon ou dans le foin.

Les pionniers avaient coutume d'emporter sur leurs charrettes des caisses bourrées de foin contenant l'assurance d'un repas chaud quand les champs étaient trop loin pour revenir manger le midi à la ferme.

De même, lors des voyages en train, il était semble-t-il courant d'utiliser des « hay boxes » portatives¹ pour manger chaud (alors qu'en France, pour le train, on emportait plutôt un panier de victuailles... froides).

Cependant, c'est surtout grâce aux articles concernant cette fameuse Exposition universelle de 1867 que la « cuisine automatique norvégienne » sera officiellement découverte, puis expérimentée et diffusée dans les foyers, sous les noms de « cuiseur sans feu » (fireless cooker) ou plus commun de « caisse à foin » (hay box).

La chaleur entretenue par la paille ou le foin a toujours été appréciée de tous. Le foin tassé étant souvent utilisé comme isolant de fortune, l'expression est restée. Elle désigne encore de nos jours là-bas de façon plus réaliste ce que nous avons persisté à nommer Marmite Norvégienne.

Autour de 1905, l'armée américaine commença à s'intéresser de très près à ces caisses, et procéda à des tests en vue de leur adoption.

Les résultats ayant été encourageants, en 1905-1906, une étude détaillée, *The fireless cooker*, fut effectuée au sein de l'Université du Wisconsin pour déterminer si cette forme de cuisson pouvait également convenir aux foyers états-unien².

On y passe en revue les meilleurs isolants pour l'auto-construction de la caisse isotherme (la laine de roche, suivie de près par le foin, la fibre de bois et la sciure), les types de caisses à privilégier (le bois plutôt que le fer), les récipients, etc.

Après des tableaux de températures, de temps de cuisson relativement raisonnables, de temps de séjour en hay box (qui vont jusqu'à 12 heures sans que cela ne pose de problème), l'étude met en avant les économies de combustible réalisées, le temps que l'on ne passe plus aux fourneaux etc... Bref, que du positif, déjà !



Les diverses « hay boxes » qui se sont prêtées aux expériences.

¹ Leslie Romano : *Retained Heat Cooking...The Wave of the Future Again*, Bamboo Grove Press © 2009.

² Ellen Alden Huntington : *The fireless cooker*, A.B.Bulletin of University of Wisconsin, Madison, Wisconsin, 1908. <http://www.archive.org/details/firelesscooker00huntrich>

The fireless cook book :

En 1909, **Margaret J. Mitchell** publia un livre de recettes très précis et documenté sur la cuisson sans feu ou presque. Il s'en est publié d'autres dans ces années-là mais celui-ci est tellement complet qu'il fait encore référence de nos jours : *The fireless cook book, a manual of the construction and use of appliances for cooking by retained heat.*¹ Cette véritable bible du cuiseur sans feu mériterait une traduction et une édition commentée car tout y est décrit de façon sûre et appuyée, les indications sont fiables, les recettes détaillées etc., comme il se doit dans la tradition des livres pratiques américains.

Ceux qui investissaient dans un tel livre n'étaient pas volés sur la marchandise, et en prime ils étaient assurés de faire de sérieuses économies tout en se régalant : céréales, soupes, légumes, poissons, viandes, desserts... Il y a plus de deux cents recettes, dont des gâteaux (puddings... et même des pains !). Elle explique aussi comment cuire à la vapeur - mais oui, c'est possible avec une MN ! - isoler un four, cuisiner en grandes quantités, etc. Toujours avec le souci d'économiser l'énergie.

La table des matières est un modèle du genre; non seulement les recettes sont alléchantes, mais y sont indiqués les temps d'ébullition et de séjour dans le fireless cooker qu'il n'est pas question d'acheter (bien qu'il existât déjà des modèles manufacturés). Margaret J. Mitchell explique clairement comment s'en fabriquer un, fonctionnel et très cosy.

Elle distingue **deux types de cuiseurs sans feu :**

- Celui, plus facile à bricoler, où **il suffit de tapisser les parois d'un coffre avec plusieurs épaisseurs de journaux, puis de bourrer l'intérieur avec des matériaux isolants (foin, papier, « Exelsior » = laine ou fibre de bois) en ménageant un emplacement pour la marmite familiale. Un coussin est placé par-dessus et il n'y a plus qu'à fermer le couvercle de la caisse.**

On peut aussi concevoir un coffre avec deux compartiments :



Hay-box auto-construite à deux compartiments remplis de foin. Un cylindre-séparateur est prévu pour y placer un petit récipient, les grandes marmites vont directement dans le foin. Le tout est recouvert par un coussin².

¹ Garden City New York, Doubleday, Page&Company, 1913, copyright 1909.
<http://ia700508.us.archive.org/23/items/firelesscookbook00mitrich/firelesscookbook00mitrich.pdf>

² Source des images : Margaret J. Mitchell, op.cit.

- Pour les coffres qui sont isolés avec des matériaux ne pouvant être utilisés en vrac comme la sciure, la laine de roche, le liège, la laine ou le coton, c'est un peu plus compliqué car, pour que cela soit fonctionnel et d'aspect présentable, il faut contenir l'isolant avec du carton épais, confectionner un emplacement réservé à la marmite (un cylindre en carton) et pour que l'ensemble soit bien fini, doubler les cartons de tissu...

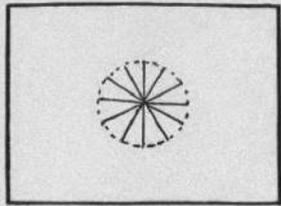


Figure No. 4.
Showing the manner of cutting the paper covering for a fireless cooker.

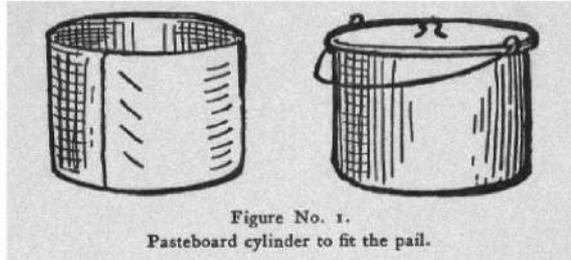


Figure No. 1.
Pasteboard cylinder to fit the pail.

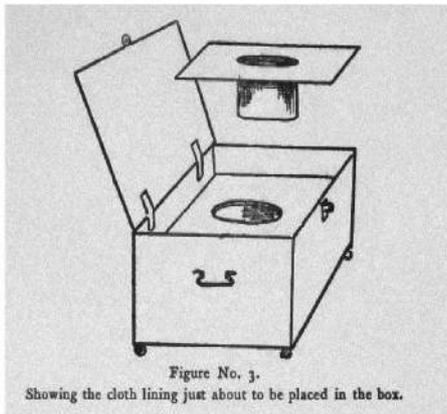


Figure No. 3.
Showing the cloth lining just about to be placed in the box.

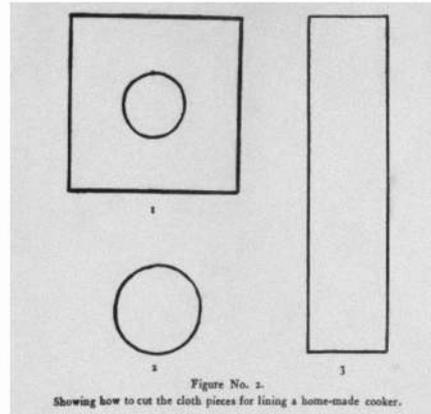


Figure No. 2.
Showing how to cut the cloth pieces for lining a home-made cooker.

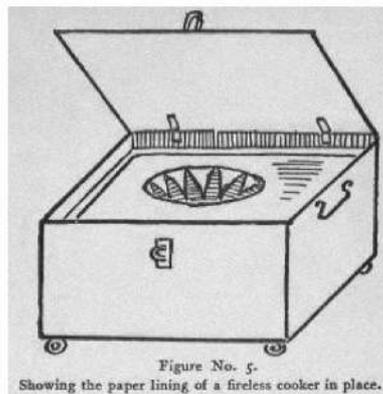
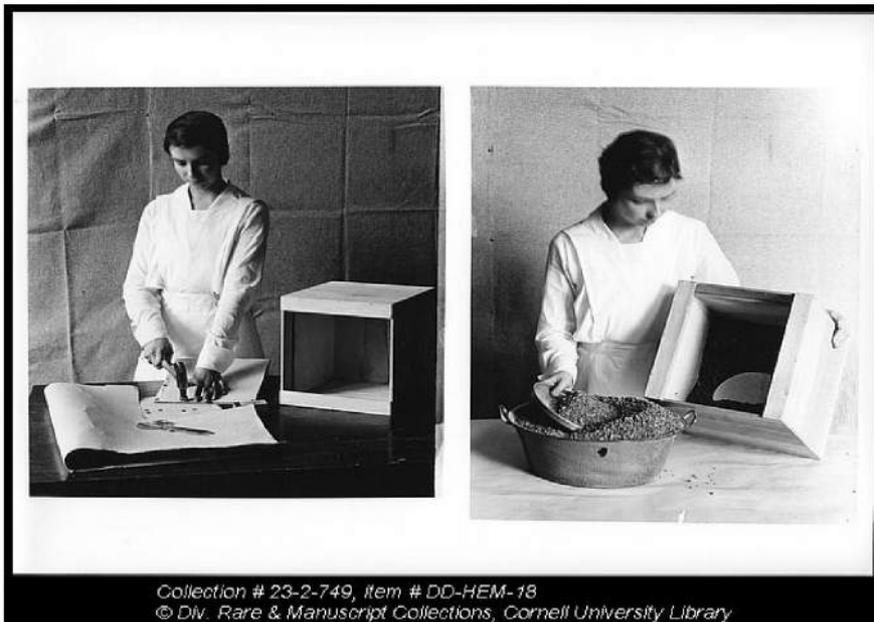
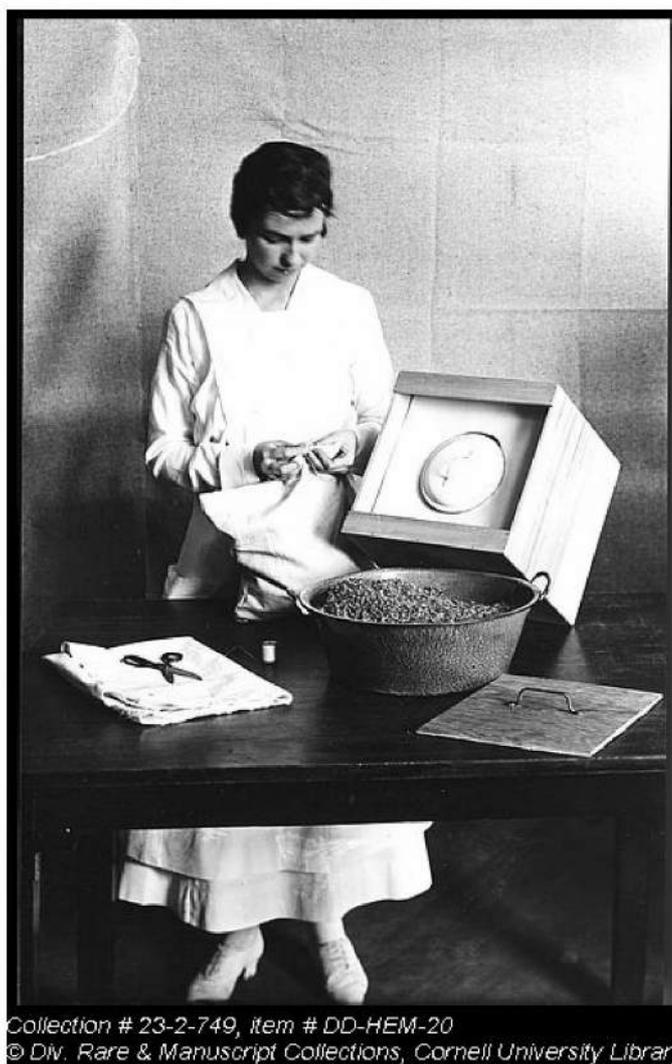


Figure No. 5.
Showing the paper lining of a fireless cooker in place.

Dans le même esprit, ces superbes photos un peu plus tardives (1921) montrent comment se fabriquer un fireless cooker.¹



¹ 1921. *Troy for Miss Blinn for Bulletin H-135, Fireless and Steam Pressure Cookers.*
Source des images : http://he-photos.library.cornell.edu/browse_results.php?offset=25&sub=23



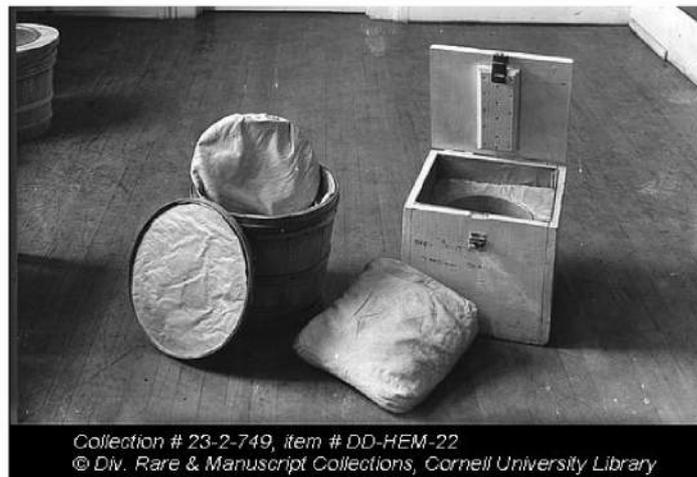
Collection # 23-2-749, item # DD-HEM-20
© Div. Rare & Manuscript Collections, Cornell University Library

La caisse est remplie d'un isolant (de la sciure semble-t-il). Des formes en carton délimitent l'emplacement pour la marmite (en anglais, au moins on ne risque pas de confondre la caisse et le récipient). La sciure est tassée tout autour. Les ciseaux et le tissu évoquent un doublage des cartons. Un coussin viendra recouvrir le tout avant de poser le couvercle de la caisse.



Collection # 23-2-749, item # DD-HEM-21
© Div. Rare & Manuscript Collections, Cornell University Library

À gauche, une hay box cylindrique qui fait penser aux actuels « paniers-thermos »¹ :

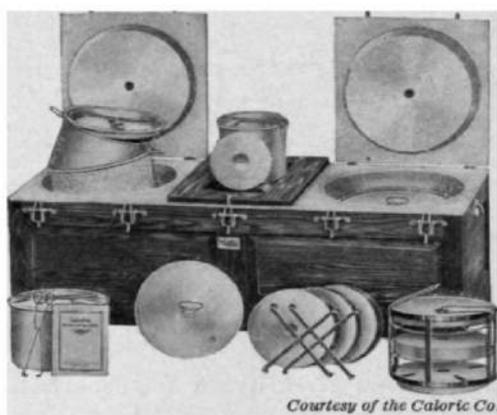


Collection # 23-2-749, item # DD-HEM-22
© Div. Rare & Manuscript Collections, Cornell University Library

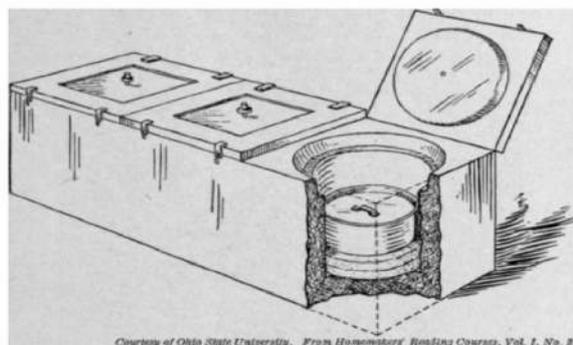
(détail)

À droite, un fireless cooker prêt à l'emploi, avec son coussin. Sous son couvercle, on voit une pièce de bois : un renfort pour maintenir le coussin bien enfoncé ?

¹ Voir p.169.



Fireless cooker disponible sur le marché américain vers 1916¹.



D'après ce dessin, ce type de fireless cooker était équipé de soupapes permettant à la vapeur de s'échapper, afin d'éviter la condensation à l'intérieur.²

Try My *Rapid* FIRELESS COOKER

— 30 Days In Your Home At My Risk —

A big saving in food bills, fuel, work — and food tastes better. I am making

Special Price on 10,000

to introduce cooker into new neighborhoods *quick*. Cooker is aluminum lined throughout. Complete outfit aluminum utensils free.

Write for Free Book and Bargain Prices direct from factory.

WM. CAMPBELL CO.
Dept. 64 DETROIT, MICH.



Publicité parue dans *Popular Mechanics*, juin 1915.

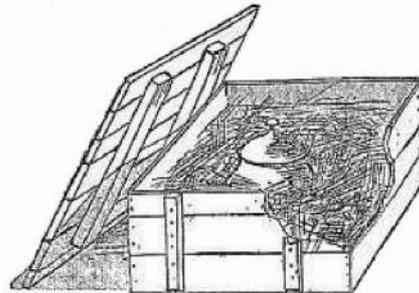
¹ Helen Kinne, Anna M. Cooley : *Food and health : an elementary textbook of home making*, New York, Macmillan, 1916. <http://chestofbooks.com/health/nutrition/Food-and-Health/Cooking-Apparatus-How-Can-We-Save-Heat-At-Dinner-Time-And-O.html>

² Ibid.

Premières mentions de bricolage à la portée de tous dans la presse française :

Revenons en France où, vers 1900, on commence à repérer dans la presse des indications pour se fabriquer, comme ici, « **un conservateur de calorique ingénieux** » à moindres frais :

« Il y a une trentaine d'années, on avait lancé des marmites suédoises, entourées de feutre, destinées à conserver, pendant un temps assez long, la chaleur au contenu. Une de nos abonnées nous indique un moyen très simple d'arriver au même résultat en se servant tout uniquement d'une caisse quelconque et de **paille d'avoine**. Il suffit, lorsque le mets que l'on désire conserver chaud est cuit, de plonger le récipient entièrement dans de la paille **bien serrée** ; six à sept heures après, le mets sera encore assez chaud pour être absorbé. Cette méthode, qui est basée sur la mauvaise conductibilité de la paille, pourra rendre des services aux ouvriers, aux soldats, lesquels pourront apporter leur soupe, quoique n'étant pas destinée à être consommée de suite, et pourront néanmoins, plusieurs heures après, l'absorber encore suffisamment chaude. »¹



On revoit l'expression plus précise de « conservateur de calorique » qui, sans le faire exprès, évoque l'invention méprisée de M. Maire en 1853², ainsi que les « caisses à foin » d'Europe du Nord...

Guère plus tard, *La cuisine rationnelle des malades et des bien portants*³ (1907) mentionne déjà les MN auto-construites. On y retrouve le conseil de bien tasser le foin, pour la conservation optimale de la chaleur grâce à la suppression des espaces vides dans la caisse.

« Sans doute cette marmite achetée dans nos maisons d'ustensiles ménagers coûte trop cher, mais il n'est pas difficile de la fabriquer soi-même. Nos ouvriers construisent une caisse en bois fermant très bien, ils la capitonnent de foin très serré en prenant soin de ménager un vide pour la casserole qui doit y trouver place. Puis ils font une sorte de coussin qu'ils garnissent de foin ou de plume, et qu'ils placent entre le couvercle de la casserole et le couvercle de la caisse. Ils obtiennent ainsi, pour 4 ou 5 francs un moyen pratique de cuire suffisamment légumes et viandes, de préparer dès le matin pour le soir, dès le soir pour le matin, une nourriture saine et réconfortante. »

¹ *Les Annales politiques et littéraires* n°883, 27 mai 1900. Article signé « COSINUS ».

² Cf. p.27.

³ Augusta Moll-Weiss : *La cuisine rationnelle des malades et des bien portants (la substance alimentaire et son emploi)*, Octave Douin éditeur, Paris, 1907.

Depuis longtemps des bricoleurs avaient dû se pencher sur la question et se rendre compte qu'on pouvait très bien se passer des Marmites du commerce...

D'autres astuces connues pour cuisiner avec presque pas de feu et conserver la chaleur :

Les Marmites manufacturées n'étaient certes pas à la portée de toutes les bourses et sans doute très peu de foyers en étaient pourvus. Les bricolages supposaient de disposer du matériel et de la place nécessaires. Mais la débrouille n'est pas née d'hier ! Les ménagères avisées pratiquaient l'économie de l'énergie consacrée à la cuisson (charbon ou gaz) comme en témoigne le Dr. de Monchy en 1917¹. Les souvenirs qu'il relate concernent une époque qui doit se situer fin XIXe-tout début XXe.

« Je revoyais en esprit une grand-tante maternelle et son étrange façon de faire son pot-au-feu. Elle n'avait, comme beaucoup de familles parisiennes de son temps, ni gaz, ni électricité, ni fourneau de cuisine, mais un simple « potager » muni de plusieurs trous pour le charbon de bois.

Pour se libérer de la surveillance constante que demandait la combustion rapide de ce charbon, elle avait imaginé un procédé aussi pratique qu'ingénieux. (...)

Quand elle jugeait que son pot-au-feu avait assez bouilli, elle recouvrait de cendres son charbon de bois, et, sur ce feu ainsi étouffé, elle remplaçait sa marmite, l'entourant de chiffons et de morceaux de laine usagés. À sa rentrée, le soir, la saveur réconfortante d'un bouillon fumant et exquis réchauffait ses vieux ans. »

Et voici encore une référence à la « **marmite sous l'édredon** »...

« À cette même époque, d'autres parisiens se contentaient de placer sur leur lit le pot-au-feu bouillant et de le recouvrir d'un édredon : la cuisson s'achevait sans dérangement pour eux.

De plus, durant les nombreux étés passés au bord d'une plage, non loin du Crotoy, j'avais souvent entendu dire que les pêcheurs de cette petite localité, ne pouvant rentrer facilement à cause de la mer qui se retirait au loin de la baie de la Somme, emportaient leur marmite², l'entouraient d'une couverture, la plaçaient au fond de leur barque, et mangeaient en pleine mer leur pot-au-feu bien chaud et cuit à ce point que viande et légumes étaient réduits en un mets onctueux. »

Publicités du début du XXe siècle :

Citons par exemple l'**appareil de cuisine sans feu** de la Société du Lidium français³ :

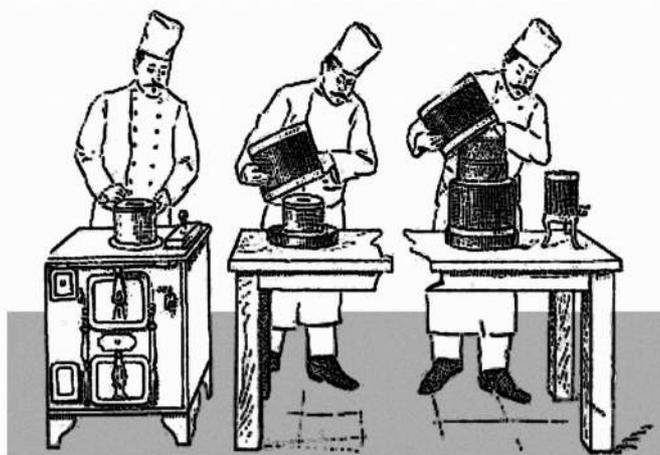
¹ *Le magasin pittoresque*, 1917.

² : le récipient.

³ *La Nature*, 13 janvier 1912.

« **La cuisine sans feu.** — C'est une bonne règle de cuisine que toute cuisson doit se faire à petit feu, et sans brusquerie. L'appareil de cuisine sans feu permet d'observer cette règle, pour ainsi dire, automatiquement en même temps qu'il assure une considérable économie de combustible.

L'appareil consiste en une étuve calorifuge, dont les parois sont faites de liège aggloméré. On commence par faire cuire les mets à la façon usuelle; mais on ne laisse pas achever cette cuisson sur le grand feu : on retire la casserole et on la place dans l'appareil calorifuge. Comme la déperdition de chaleur est lente, le plat continue à cuire sans surveillance. Au dire des cuisiniers compétents, les résultats de ce genre de cuisine sont excellents. — La cuisine sans feu est vendue par la Société du Lidium français, 13, rue de Laborde, Paris. »



les diverses phases de la cuisine sans feu

D'après *La Nature*, 13 janvier 1912. Image ©Kay Wernert.

Le « Cuiser l'Économiste »¹ est un exemple typique de ce qui était proposé sur le marché français, avec l'intention louable d'économiser le combustible, mais d'un maniement plutôt dangereux et avec des matières peu recommandables comme l'amiante et l'aluminium...

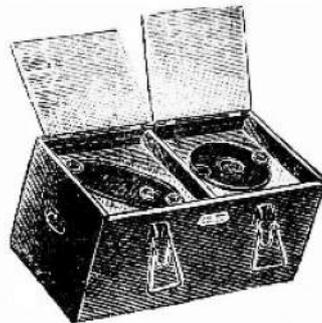
« Sur le plateau isolant du cuiser, on place un disque de fonte au préalable chauffé sur un fourneau à gaz quelconque assez fortement pour qu'une goutte d'eau projetée sur lui y présente le phénomène bien connu de la caléfaction.

Ce disque de métal ainsi chauffé constitue le foyer de l'appareil. Au-dessus de lui, on dispose des casseroles d'aluminium se recouvrant l'une l'autre hermétiquement et à l'intérieur desquelles les mets à cuire ont été disposés avec leur assaisonnement, puis on recouvre le tout avec la cloche d'isolement. Celle-ci, étant à doubles parois séparées par un matelas de fibres d'amiante et de fins copeaux de liège, s'oppose à toute déperdition du calorique et conserve si bien celui-ci à son intérieur que la cuisson des aliments s'opère de façon parfaite. »

¹ *La Nature*, 7 juin 1913 (voir aussi p.97).



« Fig. I. — L'appareil le Cuiseur l'Économe. — Détail des pièces composant l'appareil : A, cloche d'isolement; B, plateau ; C, cylindre de remplissage ; D, disques chauffants et crochets de fer pour les manier ; E, marmite braisière et casserole en aluminium ; F, cocotte en fonte ; G, moule à pâtisserie ; H, trépied à tourtière pour la pâtisserie ; I, poignée pour prendre les casseroles. »



« Kochkiste » issue d'un catalogue d'articles ménagers allemand, vers 1908¹.

La guerre de 1914-18 :

C'est la période où l'on peut affirmer que la Marmite Norvégienne est, par la force des choses et grâce à une propagande efficace, la plus popularisée en France. Le pays subit une terrible pénurie de charbon, les prix grimpent en flèche et les temps, déjà difficiles, sont plus que jamais aux économies... Dans un élan patriotique et solidaire, de nombreuses personnes, convaincues de l'utilité du principe, ont fait de leur mieux pour (re)faire connaître la Marmite autour d'eux, en particulier en 1917 où personne ne peut plus l'ignorer. S'agissant surtout de brochures ou simplement d'initiatives locales, très peu de documents d'époque ont pu être conservés.

¹ http://www.reinhard-buerck.de/waltraud_schwambach/dolls_service/reklame/schwarz_weiss.htm

Deux auteurs à succès se distinguent parmi les promoteurs de la MN : **Louis Forest et Paul Delay.**



Par ses articles dans *Le Matin*, autour de 1917, ou avec son livret largement diffusé¹, *L'art et la manière de fabriquer la marmite norvégienne et de faire la cuisine sans feu sans frais ou presque*², le journaliste **Louis Forest** s'est démené pour en faire la promotion auprès de ses lecteurs et surtout de ses lectrices.

Ne se préoccupant guère de l'origine exacte de l'adjectif norvégienne, il ne mentionne pas la déjà lointaine Exposition universelle de 1867, et explique ce qualificatif par son utilisation très répandue en Norvège ou dans les pays scandinaves. Louis Forest a été parmi ceux qui ont contribué à populariser la Marmite Norvégienne, incitant les français à se la fabriquer eux-mêmes, pour trois fois rien.

On connaissait la MN sous les termes de « caisse à cuire », « caisse norvégienne », « auto-cuiseur », « auto-cuisinière », « braisière française », « sans feu », « Marmite suédoise », ou encore « Marmite suisse ».

Selon cet article du journal *Le Temps* (le seul à l'affirmer et hélas sans en dire davantage), on l'aurait même dite américaine ou polonaise, et pourquoi pas, comme on l'a vu, chinoise³...

« Nous avons revu aussi une vieille connaissance qui, pour avoir changé de nom, ne nous en est pas moins restée fidèle. C'est la « marmite norvégienne ». Vous l'avez connue. Elle fut la « marmite américaine », quand tout ce qui semblait nouveau était américain. Elle a été, dans le Poitou notamment, la « marmite polonaise », en Suisse et en Savoie, l'« auto-cuiseur ». Elle est aussi aujourd'hui « auto-cuisine ». C'est toujours la même. Elle doit être aussi vieille que le feu et le froid. Dans le Lyonnais, et ailleurs aussi sans doute, les bonnes gens, la soupe faite, la placent au pied du lit, sous l'édredon, où ils la retrouvent chaude à l'heure du repas. »⁴

¹ 175 000 exemplaires vendus en 1917 (d'après *Le Matin*, 31 octobre 1917).

² Bibliothèque du Pays de France, 1917.

³ Cf. p.15.

⁴ *Le Temps*, 25 février 1917.

En fait, pour ce qui est de l'auto-cuiseur, le terme était loin d'être limité à la Suisse ou la Savoie ; certains, comme le Dr. de Monchy¹, se refusant à désigner la MN autrement.

Durant la Grande Guerre, c'est l'expression « marmite norvégienne » qui était la plus répandue (et qui restée).

Il se vendait au début du XXe siècle des Marmites perfectionnées et d'autres à bon marché. Certaines, munies de plaques de métal chauffantes n'hésitaient pas à se vanter de cuire des rôtis ou des pâtisseries. C'était l'époque des « labels » SGDG (Sans Garantie Du Gouvernement)...

Louis Forest évoque également des brevets français datant de la fin XIXe dont on aimerait que la trace ait été conservée. Il déplore que ces Marmites aient eu bien davantage de succès ailleurs qu'en France et que de nombreux brevets soient passés à l'étranger, entre autres à l'Allemagne :

« Avant la guerre aussi, un Français construisit un « four à marmite norvégienne », très remarquable, mais ce four ne fut remarqué qu'à l'étranger. Avant la guerre encore, des français perfectionnèrent admirablement la marmite norvégienne. Ils en construisirent de parfaites qu'ils ne vendaient pas trop cher. Ils ne réussirent pas. Lassés, ils cédèrent leur affaire. Il se trouva, pour l'acheter, un Allemand. Cet Allemand, lors de la déclaration de guerre, partit sans avoir payé les Français. Cependant, l'affaire étant allemande, elle fut mise sous séquestre; puis tout fut vendu aux enchères. Fait stupéfiant : les marmites norvégiennes, exactement les mêmes dont les Français avaient fait fi tant qu'elles avaient appartenu à des Français, furent enlevées en une heure à prix d'or, alors qu'elles étaient vendues pour le compte allemand ! Des amateurs payèrent le double du prix demandé par les Français. Ainsi se vérifie le fait que, chez nous, les poires, elles, cuisent depuis longtemps sans feu. »²

Dans ces années-là, la Marmite est souvent présentée comme sortant d'un carton à chapeau bourré d'isolant. Louis Forest a comparé les performances de sa « Marmite carton à chapeau » avec certaines Marmites du commerce, et constaté que la sienne était bien plus efficace ! Animé par un ardent esprit patriotique, il n'aura de cesse de vanter les qualités de la Marmite Norvégienne auto-construite qu'il appelle fort justement « **caisse d'épargne de chaleur** ».

L'avait-il vraiment testée au quotidien ? On pourrait en douter par le montage « cosy » ou le manque de précisions, notamment concernant l'entretien de la MN, mais le lectorat était supposé dégourdi et un minimum expert en couture. Quelque chose de trop simple aurait peut-être été mal perçu (une simple corbeille avec des couvertures par exemple)...

La Marmite de Louis Forest :

Après avoir trouvé la boîte adéquate (carton à chapeau, caisse en bois...) plus grande que la cocotte qu'elle doit contenir, on la capitonnera avec les isolants qu'on a sous la main : foin, son, copeaux de bois, varech, papier journal découpé en lanières... Cela n'est pas précisé mais il est évident que le tout devra être bien sec.

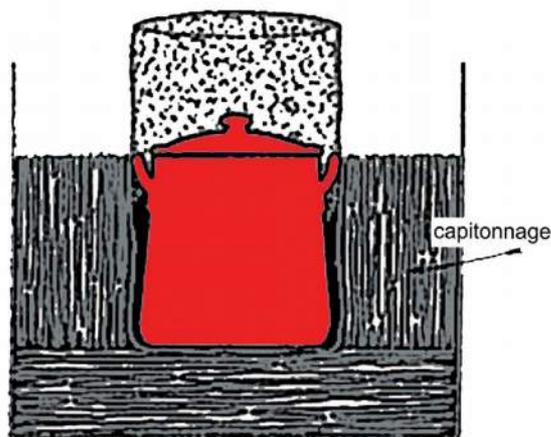
¹ Cf. p.87.

² Louis Forest, op. cit. (sans plus de détails).

Il ne reste plus qu'à coudre une sorte de sac dans lequel le récipient entrera sans difficulté, en veillant à ce que le bord supérieur du sac dépasse la cocotte d'une vingtaine de centimètres. Entasser au fond de la caisse au moins 5 cm d'isolant et combler de part et d'autre du récipient placé dans son sac¹ :



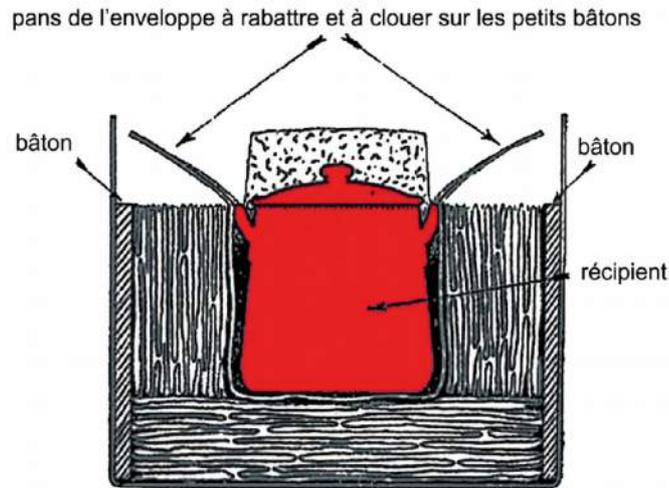
Remplir l'espace vide tout autour du récipient et de son enveloppe avec une matière isolante (papier bien pressé, foin, son, varech...).



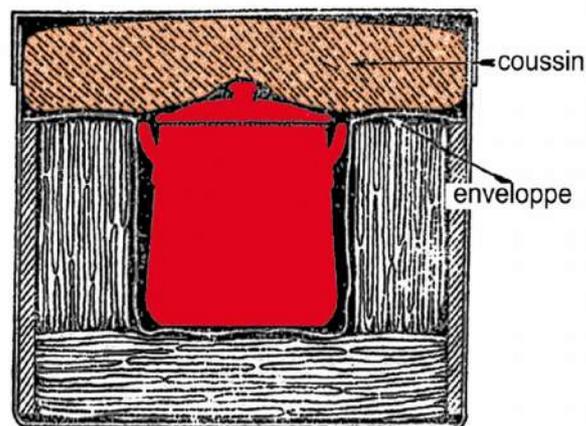
Ensuite, pour maintenir l'enveloppe de tissu afin qu'elle recouvre également l'isolant sur le dessus, couper en quatre la partie du sac qui dépasse l'orifice du récipient de façon à obtenir quatre pans égaux. On les rabattra sur la partie supérieure du rembourrage et on les fixera sur les parois intérieures de la boîte.

Si la boîte est en carton ou en métal, planter, tout contre les parois, des petits bâtons sur lesquels seront fixés les pans de l'enveloppe de tissu. Prévoir deux bâtons par pan d'enveloppe. Résultat, la cocotte sort facilement de son « nid douillet ».

¹ Illustrations de Kay Wernert, d'après les originaux.



Il n'y a plus qu'à recouvrir le récipient avec un grand coussin :



Bien sûr, on peut faire plus simple et plus rustique, de nos jours on ne s'en priverait pas¹, mais il faut reconnaître que cette Marmite Norvégienne d'époque, « très couture », devait être fort jolie et « présentable », tout en étant efficace. Par contre, à l'usage elle n'était pas faite pour durer très longtemps, l'humidité générée ayant rapidement raison de la matière isolante.

La boîte dite des « Petites familles » de Sœur Delaage :

Cet extrait d'un article du *Bulletin des Armées* du 16 mai 1917 propose une variante de la MN de Louis Forest (les schémas sont identiques) :

¹ Voir p.187.

« LA MARMITE NORVÉGIENNE

Parlons-en encore. On ne saurait trop en recommander l'usage. La rareté du charbon et l'impérieuse nécessité qu'il y a à le réserver surtout pour les usines de guerre, oblige à faire la cuisine, dans les ménages et dans les collectivités, le plus économiquement possible et avec un minimum de dépense de combustible.

Et c'est pour cette raison que la marmite norvégienne — **invention bien française quoique présentée sous un nom étranger** — a plus grande vogue à l'arrière : on l'emploie dans tous les ménages.

Depuis longtemps déjà cet ustensile était en usage dans les collectivités. Maintes œuvres de guerre ayant à assurer la nourriture d'un grand nombre de personnes, se servaient de ce cuiseur automatique.

La directrice d'une de ces œuvres, **sœur E.M. Delaage**¹ a bien voulu nous donner de très précises indications sur la manière de fabriquer économiquement une caisse norvégienne et nous donner d'utiles renseignements sur son fonctionnement.

Sœur E.M. Delaage n'est pas une inconnue pour les lecteurs du Bulletin des Armées. Ils savent que l'œuvre de guerre qu'elle dirige, l'œuvre Jeanne-d'Arc – Sainte-Clotilde, a, non seulement été récompensée par l'Académie française, qui, en 1915, lui a accordé le prix Monthyon, mais a été bien souvent visitée par des officiers de tous grades, désireux d'assister aux démonstrations pratiques de cuisine économique qui y sont données.

(...)

Voici, après expériences, ce que je conseille pour **la boîte dite des « Petites familles »** :

Caisse en bois, d'épaisseur variable, 0 m. 007 à 0 m. 01².

1. — Garnir le fond de la caisse d'une couche de débris de laine, ouate, fibre de bois, sur une hauteur d'environ 0 m. 08³.

2. — Garnir les parois de la caisse de ces mêmes matières, en pressant fortement et en remplissant les angles s'il y a lieu, afin que ce bourrage soit tassé et ne se déplace pas en introduisant la marmite.

3. — Ce bourrage bien serré, présenter la plus grande marmite dont on veut se servir et la poser doucement au centre du capitonnage : elle donne légèrement sa forme et serre encore un peu le bourrage contre les parois. Retirer la marmite, puis garnir l'intérieur des bandes terminales.

4. — Couper deux bandes en flanelle de la largeur d'un côté de la boîte ; leur longueur devra être celle de deux hauteurs, plus le fond.

5. — Poser ces bandes en croix dans le fond de la boîte, fixer provisoirement les quatre bouts sur l'épaisseur de la boîte, entrer la marmite, rabattre les extrémités des bandes sur la marmite et travailler avec soin le capitonnage ; ajouter des débris en pressant encore pour obtenir un bourrage ferme qui monte jusqu'au haut de la boîte ; alors seulement, clouer définitivement les extrémités des bandes sur les bords de la boîte. Enfin, réunir les quatre angles de rencontre des bandes par une couture, genre bâti : « Le Sans Feu » est confectionné. »

L'usage et les recommandations sont toujours les mêmes : mettre la cocotte à bouillir un certain temps⁴, fourrer prestement la cocotte munie de son couvercle dans la caisse, la couvrir du coussin, et refermer la caisse. Ne pas s'aviser d'ouvrir tant que le temps de cuisson sans feu nécessaire n'est pas écoulé.

¹ Cf. p.68 et p.71.

² 7 mm à 1 cm.

³ 8 cm.

⁴ Voir aussi les temps de cuisson p.76.

Louis Forest encourage également la réalisation de **Marmites à plusieurs compartiments**, où deux ou trois récipients sont superposés ou placés dans des caissons contigus (comme dans le fireless cooker de M. J. Mitchell¹). Pour que le système fonctionne au mieux, il ne faut pas laisser un compartiment vide mais remplir la deuxième cocotte d'eau chaude qui servira par exemple à la vaisselle. Cette idée était déjà dans les premiers modèles de la fin du XIXe... Il faut penser également à tenir compte du temps de cuisson préalable de chaque plat, de façon à les « encaisser » tous en même temps... Pas sûr qu'il ait lui-même expérimenté, mais c'est un bel exemple d'organisation et d'anticipation !

Il évoque ensuite un perfectionnement, inspiré de modèles existants comme le « Cuiseur l'Économe »², à utiliser avec prudence : « Faire chauffer au rouge sur le fourneau ou le gaz, un carreau de brique réfractaire ou un disque de métal (fer, fonte) qui, placé au moyen d'une pince dans le fond de la marmite norvégienne sur une plaque de tôle, conservera très longtemps sa chaleur et continuera même à faire bouillir le contenu du récipient installé sur cette espèce de chaufferette. Avec ce système et en mettant, lorsqu'on est encore plus malin, une brique ou un disque chaud par-dessus, on peut cuire des rôtis et même faire de la pâtisserie; mais pour réussir avec ce procédé, il faut être fort habile. »

Mieux vaut en effet s'abstenir, surtout avec des matériaux inflammables, mais l'idée aurait mérité de plus amples explications.

Dans le même registre, la revue *La Science à la maison*³ suggère, sans même mentionner de précautions à prendre, **l'introduction d'une lampe dans la caisse :**

« Si vous avez une marmite norvégienne bien construite, une lampe de 20 à 30 watts (5 bougies à filament métallique) vous maintiendra votre pot-au-feu en ébullition indéfiniment. »

Il y avait dans l'air des projets divers, comme une MN-four enveloppant un brûleur à gaz, avec un trou pour la sortie des gaz brûlés⁴. On trouvait aussi des Marmites Norvégiennes avec chauffage intérieur électrique... Des ancêtres de nos « mijoteuses » actuelles ? Leur maniement avait l'air plutôt dangereux⁵.

Louis Forest insiste également sur le fait, très important, que **la caisse dans laquelle est placée la cocotte bouillante doit rester froide à l'extérieur**. Sinon, c'est que la précieuse chaleur s'est échappée.

Il dit aussi que l'intérieur de la Marmite ne doit pas être mouillé. S'il l'est, c'est que le couvercle du récipient ferme mal. Le couvercle de certaines cocottes fermera plus hermétiquement si on le met à l'envers, certains modèles s'y prêtent. À noter qu'il se vendait aussi beaucoup de pacotille de ce côté-là...

¹ Cf. p.49.

² Cf. p.57.

³ *La Science à la maison* n° 99, octobre 1918.

⁴ <http://cnum.cnam.fr/CGI/fpage.cgi?4KY28.98/433/100/586/0/0%20lampe> (Cf. le « Alladin oven », inventé à la fin du XIXe aux USA par Edward Atkinson, permettant de cuire juste avec la chaleur d'une lampe à pétrole).

⁵ R. Legendre et A. Thevenin : *Comment économiser le chauffage domestique et culinaire*. Masson & Cie, Paris, 1918.

Il est tout à fait normal qu'il y ait toujours un peu d'humidité à l'intérieur, d'où la nécessité de toujours bien aérer la caisse après usage.

La brochure énumère évidemment **les avantages de La Marmite Norvégienne** : économie de combustible, d'odeurs, de peinture sur les murs (!), de saleté, de temps, pas de goût de brûlé, pas de risque que ça attache, liberté de faire autre chose... Et en plus, en été, on peut conserver le froid comme on fait pour le chaud.

On retiendra aussi que le célèbre chirurgien **Alexis Carrel** s'est tout de suite intéressé à la Marmite Norvégienne dans son hôpital de Compiègne pour la **conservation des sérums**.

L'ouvrage se termine sur des témoignages de lecteurs et lectrices reconnaissants et enthousiastes.

Courrier des lecteurs :

« ...Sans grande confiance, je l'avoue (j'avais lu dans le *Matin* les protestations ironiques des femmes « curieuses » et ne pensais pas faire mieux qu'elles), j'ai confectionné avec mes filles la fameuse marmite norvégienne et, sans doute parce qu'à la curiosité léguée par notre mère Ève s'est ajoutée la patience née du désir de réussir, nous avons réussi, et je veux absolument vous dire notre émerveillement. Nous avons fait cet essai par patriotisme, et voici que nous trouvons dans cette combinaison des avantages personnels très précieux.

C'est le temps des économies : une femme de ménage suffit à notre service, et nos filles (20 et 16 ans) sont devenues de très habiles cuisinières. Or, maintenant, l'aînée (qui se destine comme sa mère à la carrière des lettres) ne voit plus l'inspiration coupée brusquement par le parfum de « brûlé » avertisseur ou par le bruit désagréable que fait la soupe en s'enfuyant. La deuxième (future élève des Beaux-Arts) peut sans crainte des mêmes inconvénients suivre les effets si rapides et si changeants des couchers de soleil de Provence.

Économie de combustible, de la bonne cuisine, pas de temps perdu et... la possibilité de prouver aux hommes incrédules qu'une femme peut suivre une carrière libérale et rester femme d'intérieur !!! Que de remerciements nous vous devons, Monsieur et cher Confrère ! Croyez à nos meilleurs sentiments. » Marguerite L... (de la Société des Gens de Lettres).

*

« ... Je fais désormais ma cuisine avec une gamme de norvégiennes qui sont mon bonheur. Soupe, bœuf mode, purée et compote de pommes, tout cela cuit en rang dans des cartons variés, et moi je me plonge dans ma couture sans avoir à penser à toutes minutes que mon feu s'est éteint ou que mon ragoût attache. Aussi je ne puis me retenir de vous envoyer mes remerciements... Inutile de vous dire, Monsieur, que je communique ce système à toutes mes amies, et toutes sont enchantées. » M.T.

*

« ... Je tiens à vous dire hautement merci, car, d'après vos indications, je fais depuis un mois de l'excellente cuisine sans feu. J'ai six personnes à nourrir, c'est vous dire qu'il me faut de bons plats. Or, haricots, tête de veau, épaule de mouton aux salsifis, tripes à la mode de Caen, tout se cuit de façon parfaite dans ma boîte magique. Le bœuf mode est délicieux, et ce procédé me fait gagner non seulement sur le gaz, mais encore sur le temps et sur le nettoyage...

Après une nuit toute entière, un pot-au-feu, des haricots blancs, des lentilles n'étaient pas en bouillie. Le bœuf conserve toute sa saveur, et les légumes restent entiers. Pour moi et les miens, c'est une merveilleuse découverte... Merci donc pour votre bon renseignement. »

R..., une lectrice, à Paris.

*

« ... Je tiens à vous remercier du fond du cœur du grand service que vous m'avez rendu au sujet de votre marmite norvégienne.

...Bien que j'aie été très longtemps sceptique, ce dont je vous demande excuse, je l'ai construite avec un soin jaloux... Le rendement a été merveilleux, et à ma grande surprise, il a fallu que j'arrive à 66 ans pour avoir en ma possession un instrument idéal d'économie. Si j'avais eu cette merveille il y a 37 ans, où la misère frappait constamment à ma porte, quel bien-être j'aurais éprouvé !... Il serait désirable que toutes les familles de France suivissent vos conseils; que d'économies réalisées !

Et ceux qui ont tenté votre problème sans réussir, c'est qu'ils n'ont pas été très inventifs ou indifférents aux recherches, car, moi, avec la même caisse, je fais fonctionner trois récipients de diverses grandeurs et mes trois récipients sont pourvus d'oreilles. Il suffit pour cela d'adapter une rondelle en carton entourée d'étoffe en laine appropriée au récipient. Avant de plonger le récipient dans la caisse, il faut qu'il soit bien en ébullition depuis dix minutes, et rien ne sera manqué si l'on pratique ainsi.

La défense nationale y trouvera un rude appoint. Je fais tous mes efforts dans ma localité pour propager votre merveille, au point de vue de la défense nationale. » A. D... ex-gardien de la paix de Paris retraité à P...

*

« ... Mon témoignage est celui d'un poilu du front, du vrai front, de celui où on ne gémit que quand on a le temps (et on ne l'a pas souvent).

... J'ai découpé plusieurs de vos billets (c'est ainsi que mes ciseaux censurent le *Matin*) et je les ai envoyés à ma femme. Et maintenant sa cuisine s'adonne d'une pacifique batterie de 5 ou 6 marmites norvégiennes construites avec les moyens du « bord ». Le feu qui était allumé trois fois par jour pour les repas ne l'est plus qu'une fois, et ma femme se déclare enchantée : tout est cuit à point, bien chaud, et j'ai même le noir dessein, si je reviens de la guerre, de ne plus me gêner pour rentrer à l'heure, puisque la pitance ne sera pas froide ou brûlée... » H...

*

« ... Lectrice assidue du *Matin*, j'ai voulu faire expérimenter la marmite norvégienne par mes élèves. D'après vos principes, ces enfants ont confectionné une « caisse ». Elles ont porté des haricots secs, les ont préparés, fait bouillir et mis dans la « caisse », le soir à 5 heures; le lendemain, à 11h.30, elles ont eu le plaisir d'ouvrir la boîte mystérieuse. Les légumes étaient cuits à point, et déclarés meilleurs que cuits au feu. Le repas a été partagé entre les élèves et le personnel enseignant de l'école : il fut jugé délicieux. Chaque enfant va confectionner une caisse, et, d'ici peu, toutes les familles du village auront un appareil sans feu, grâce à votre propagande. Il va sans dire que je me sers moi-même de la « caisse » depuis longtemps et que, sous tous les rapports, le moyen est parfait. » Mme Ch., institutrice.

*

« ... Un auto-cuiseur fonctionne au cours d'enseignement ménager de l'école des jeunes filles de la rue de Patay, dans le XIII^e arrondissement, un des plus peuplés de Paris. Les élèves le voient fonctionner et servir à préparer le repas qui est consommé sur place à la fin de chaque leçon. Elles peuvent ainsi se rendre compte qu'il ne s'agit pas là d'un appareil de démonstration, mais d'un objet pratique, économique et facilement réalisable, sans frais. » S...

Un autre témoignage (extrait d'un journal intime¹) :

« 9- On nous supprime le gaz pour dix jours et définitivement si nous recommençons parce qu'on avait consommé plus de 20 mc.² C'est navrant et on ne nous donne presque pas de charbon, donc plus de cuisine au gaz ; nous utiliserons la marmite norvégienne et ma foi les aliments cuisent fort bien. Le soir, nous nous éclairons au saindoux, chacun promène sa petite lampe (...) »³

Devoirs scolaires :

« PETITS DEVOIRS DONNÉS À L'ÉCOLE DES FILLES 42, rue des Archives, le 14 février 1917 :

PROBLÈME

En se servant de la marmite norvégienne, une ménagère économise 1mc.25 de gaz par jour. Combien économise-t-elle dans un mois de 30 jours ?

À 0 fr.20 le mc., quel est son gain en un mois ?

SOLUTION

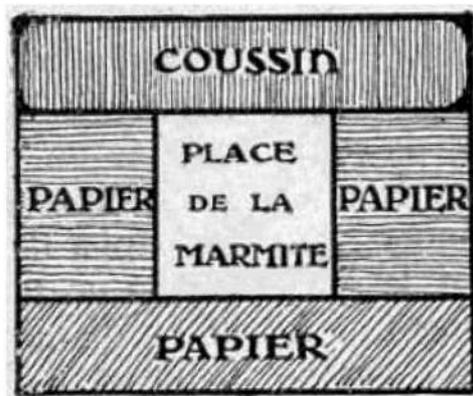
Économie de la ménagère en 30 jours : $1 \text{ mc.}25 \times 30 = 37 \text{ mc.}50$.

Par l'emploi de la Marmite norvégienne, la ménagère aura gagné en un mois :

$0 \text{ fr. } 20 \times 37,50 = 7 \text{ fr. } 50$.

DICTÉE : LA MARMITE NORVEGIÉNE

Elle consiste en une caisse de bois, munie d'un couvercle, capitonnée intérieurement avec des corps mauvais conducteurs de la chaleur : papier, laine, plumes, fibres de bois etc. Son emploi est très simple. Je veux, par exemple, faire cuire des lentilles. Je mets mes légumes sur le feu; je les laisse bouillir quelques instants, puis vite, je place mon récipient dans ma caisse. Je ferme hermétiquement. Au bout de trois heures, mes légumes sont cuits à point. »⁴



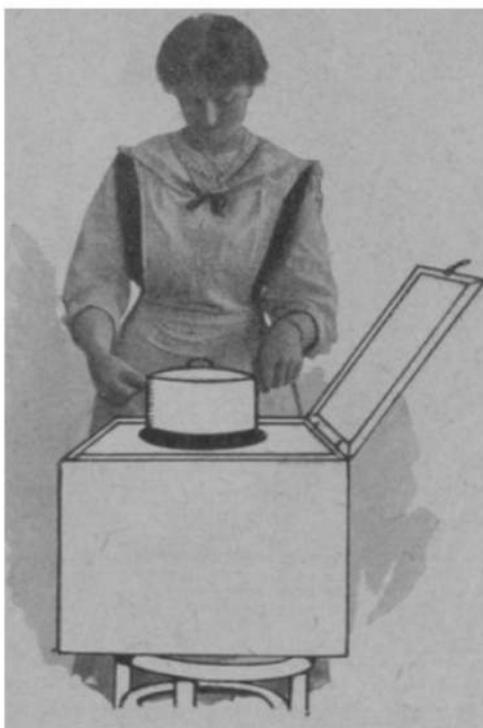
Lectures pour tous, 15 octobre 1917.

¹ Annette Becker : *Journaux de combattants et de civils de la France*, Presses Univ. Septentrion, 1998.

² mc=m³

³ Cela se passe en novembre 1917.

⁴ Louis Forest : op. cit.



Lectures pour tous, 15 octobre 1917.

Initiatives diverses en faveur de la MN :

Des cours d'initiation sont proposés dans les grandes villes par des institutions comme celle de Soeur Delaage¹ à Paris. Des convaincus comme Louis Forest ou le Dr. de Monchy multiplient les conférences. De nombreuses mairies encouragent l'usage de la MN. En 1917, la ville de Nantes a ainsi offert un prix de mille francs à qui ferait la meilleure Marmite Norvégienne².

En juillet 1917, la ville de Paris a acheté 10 000 exemplaires du livret de Paul Delay *La Marmite Norvégienne*³, afin de les diffuser dans ses vingt mairies⁴.

Louis Forest rapporte également qu'un Conseil Général - sans préciser lequel - a fait fabriquer quatre mille Marmites Norvégiennes pour les distribuer dans les communes.

Henri Terquem, maire de Dunkerque, a fait produire par les élèves de l'École Pratique (d'enseignement ménager⁵) des MN à un prix défiant toute concurrence. En témoigne cette affiche⁶ de l'été 1917 :

¹ Voir aussi p.62 et p.71.

² Louis Forest : op. cit.

³ Sûrement ce titre : *La marmite norvégienne : son principe ; sa construction ; son utilisation, mets que l'on y prépare ; questions et réponses*, éditions Lethielleux, Paris, 1917.

⁴ *Bulletin municipal officiel de la Ville de Paris du mercredi 8 août 1917* : Délibérations du 12 juillet 1917.

⁵ *Le Rappel*, 4 septembre 1917.

⁶ *Le Temps*, 18 août 1917.

Pour n'avoir pas froid CET HIVER

Faites votre Cuisine

avec la **MARMITE NORVÉGIENNE**

QUI ÉCONOMISE

80 % de Charbon ou de Gaz

Pour la construire vous-même

Achetez chez tous les libraires une brochure qui coûte de 25 à 30 centimes.

Pour l'acheter toute prête

Commandez-la au Magasin Municipal (14, Rue Royale)

Elle sera construite pour vous par les Elèves de l'Ecole Pratique et sera livrée COMPLÈTE pour le prix de

DEUX Francs

En mettant dans la Caisse Norvégienne votre marmite avant de partir au travail, vous trouverez en rentrant votre dîner cuit et tout chaud.

Archives municipales de la ville de Dunkerque¹.

On peut bien sûr aussi se procurer des Marmites Norvégiennes toutes prêtes dont les annonces publicitaires ne manquent pas dans les journaux.

Paul Delay et ses 222 recettes :

À la même époque, **Paul Delay**, rédacteur en chef de la revue *La ménagère française*, publie *222 recettes de plats à préparer avec la marmite norvégienne, nécessité patriotique, économie domestique*², dans le but, entre autres, de prouver que l'usage de la MN ne se réduit pas à un petit nombre de plats nécessitant une cuisson très longue, mais qu'on peut en tirer profit et l'adapter à ses 222 recettes.

On est loin de la précision et du pragmatisme du *Fireless cook book* de M. J. Mitchell, mais ses recettes un peu datées (dans lesquelles il n'exclut pas l'usage d'un autre mode de cuisson, comme le four, en complément de la Marmite) peuvent, encore aujourd'hui, servir de base d'expériences avec la MN.

¹ <http://www.ville-dunkerque.fr/decouvrir-dunkerque/histoire-de-la-ville/1000-ans-dhistoire/lhistoire-en-images/>

² Paul Delay : *222 recettes de plats à préparer avec la marmite norvégienne, précédé d'une importante instruction concernant le principe, la construction, l'utilisation de la « marmite norvégienne »*, édition de la ménagère française, nécessité patriotique, économie domestique, P. Lethielleux, libraire-éditeur, Paris, 1917.

Aperçu des prix des MN disponibles à la vente :

En marge de ses 222 *recettes*, Paul Delay donne dans son livre des explications détaillées pour se confectionner une MN (le modèle « en vogue » de l'époque, semblable à celui de Louis Forest etc. mais sans dessins à l'appui). Il a aussi pensé à ceux qui préféreraient s'en acheter une et nous ferait presque rêver avec l'évocation d'un grand magasin, au rayon des Marmites Norvégiennes...

« Au point de vue du prix il y a des appareils qui coûtent 13 fr. et d'autres qui reviennent à 180 fr. et même 350 fr., si l'on a les moyens de se procurer une Marmite fonctionnant à l'électricité. Entre ces deux chiffres extrêmes, on rencontre la plus grande variété de prix, lesquels correspondent au cubage, à l'aménagement intérieur de la Marmite, ainsi qu'aux matériaux plus ou moins chers qui y ont été employés. »

Le matériel proposé :

« Les appareils les plus rudimentaires se rapprochent sensiblement des appareils établis par les ménagères ; certains d'ailleurs fort pratiques permettent d'y introduire tour à tour des récipients de diverses grandeurs.

Puis viennent les **appareils à deux et trois compartiments**, permettant ainsi de faire cuire tout un dîner.

Nous arrivons enfin aux **appareils de luxe** : caisse ultra-solide en bois épais, armatures intérieures en fer blanc, en nickel ou en aluminium et où tout est combiné pour faciliter la mise en place et l'enlèvement des récipients ainsi que pour réduire le plus possible dans un temps donné l'abaissement de la température.

Dans la plupart des grands magasins ou des grands bazars, existe une véritable exposition permanente de Marmites Norvégiennes. Une visite au rayon permet de se rendre compte très vite des avantages présentés par chacune d'elles.

En général, les appareils se vendent au gré du client, accompagnés ou non des récipients qui conviennent à leur dimension. C'est à lui de décider selon ce qu'il possède déjà dans sa propre batterie de cuisine.

De ces récipients, les uns sont tout bonnement ceux que l'on trouve dans le commerce courant, d'autres, au contraire, furent établis spécialement pour la Marmite Norvégienne. Les trois caractéristiques de cette dernière catégorie de récipients sont : 1° une hauteur très supérieure à la largeur, ce qui permet d'utiliser une Marmite Norvégienne moins encombrante ; 2° l'absence d'anses rigides se dressant horizontalement sur les côtés, ainsi que la forme plate du couvercle ; ces deux dispositions permettant de gagner une place considérable dans l'appareil ; 3° un système de fermeture hermétique du couvercle, facilitant la conservation de la chaleur et le transport du récipient du fourneau à la Marmite, et réciproquement, quand celui-ci est plein. Les récipients sont en fer battu ou en aluminium. »

Quelques ouvrages de l'époque (brochures, livrets...) consacrés à la Marmite Norvégienne :

Paul Delay présente également une précieuse **bibliographie**, insistant d'abord sur **le rôle des journaux dans la diffusion de l'emploi de la Marmite Norvégienne :**

Le Matin, l'Écho de Paris, La Croix... Mais aussi *L'Intransigeant*, qui proposait des démonstrations publiques dans les départements de la Seine et de la Seine et Oise ; *La Liberté*, qui a distribué gratuitement plus de 50.000 brochures à ses lecteurs... *La Mode Illustrée*, en janvier 1917, avait engagé ses lectrices à employer le procédé pour elles-mêmes et à le propager parmi leurs relations. *L'Illustration* du 22 janvier 1917 a consacré deux pages pour expliquer le principe et les applications de la Marmite Norvégienne. *La Nature* du 21 juillet 1917 ¹ a exposé des données scientifiques sur lesquelles reposent les applications de la Marmite...

Parmi les nombreuses brochures² parues autour de 1917, dans la liste citée par Paul Delay, on retiendra, en plus de celle de Louis Forest dont il a été question plus haut :

- *La Braisière Française sans feu*, avec mode d'emploi et recettes de **Sœur Delaage**³, la directrice de l'œuvre Jeanne-d'Arc-Sainte Clotilde, 79 bis rue de Grenelle (Paris). Très engagée dans la promotion de la Marmite qu'elle avait surnommée « la Braisière Française », elle organisait des cours et des dégustations dans son institution. L'œuvre Jeanne-d'Arc-Sainte Clotilde été récompensée en 1915 par le prix Monthyon, de l'Académie française.⁴

- *Économies ménagères, recettes et procédés*, brochure éditée par Victor Dargent, maire de Romainville, distribuée gratuitement à tous ses administrés.

- *Comment réduire de moitié ou des trois quarts la consommation du gaz et autres combustibles pour la cuisson des aliments*, par Edg. Trigant-Geneste, sous-préfet honoraire, édité par le Comité de Propagande Sociale de Bordeaux.

- *L'auto-cuiseur populaire*, de L'Abbé Beluche, fournissait la nomenclature d'appareils construits d'après les données de l'œuvre la Grande Famille de Lyon⁵.

- *La Caisse Norvégienne*, de L. Faussemagne et L. Belime-Laugier chez Hachette⁶.

- *Repas sans viande, cuisson sans feu*, de la Librairie Larousse.

Paul Delay est également l'auteur du livret *La marmite norvégienne : son principe ; sa construction ; son utilisation, mets que l'on y prépare ; questions et réponses*, aux éditions Lethielleux, Paris, 1917.

Ajoutons également la brochure du **Dr. de Monchy** qui n'est pas dans la liste alors qu'il a contribué à faire connaître la MN au tout début de la guerre (il en sera question plus loin) : *La cuisson automatique économique et sans feu des aliments et l'Auto-Cuiseur. (Description de l'appareil, sa construction facile pour tous et sans frais)*, 1915⁷.

Le Dr. de Monchy a toujours refusé le terme de Marmite Norvégienne et lui préférait celui d'Auto-Cuiseur. Nous avons déjà vu qu'il était choqué de l'adoption de cette appellation à consonance étrangère, alors que pour lui le procédé à l'origine était français⁸.

¹ Cf. p.96.

² Hélas introuvables aujourd'hui.

³ Cf. p.62 et p.68.

⁴ *Le Bulletin des Armées*, 16 mai 1917.

⁵ Voir plus loin p.72.

⁶ Cf. p.137.

⁷ Citée par lui-même dans *Le magasin pittoresque*, 1917.

⁸ Cf. p.20.

Pierre Laboureyras, qui rédige la rubrique « *Économie domestique* » du quotidien *La Croix*, a plusieurs fois fait l'éloge de la « *marmite féerique* ». Cet extrait¹ mentionne une autre publication et permet d'avoir une idée des **initiatives en faveur de la MN, à Lyon ou chez nos voisins suisses**.

« **Marmite féerique et autocuiseur** – (...) d'abord il est bien entendu que je n'ambitionne nullement la gloire de cette découverte capable d'éclipser l'auréole de Papin, dont la marmite n'était nullement féerique, puisqu'il fallait mettre du feu en dessous. Non, **j'avoue avoir vu fonctionner la marmite idéale sous le nom de marmite norvégienne, lorsque j'avais 10 ans et il y a quarante ans de cela**². Depuis ce temps reculé, j'ai vu tenter plusieurs essais d'industrialisation de cette idée pratique. Sous des noms différents, on offrait des marmites norvégiennes plus ou moins perfectionnées, toujours luxueuses et toujours excessivement coûteuses. Comme le but que je poursuis dans les chroniques économiques de la Croix est simplement de grouper et propager tous les moyens de lutter contre la cherté de la vie, je n'ai pas cru pouvoir indiquer l'un ou l'autre des modèles existants, mais il m'a semblé utile de recommander aux gens économes de fabriquer eux-mêmes un cuiseur automatique, ce qui est facile et abaisse le prix de revient presque de 100 %.

Beaucoup de lettres sont venues me dire qu'un essai tenté sur les données fournies avait été un succès complet, quelques autres m'ont parlé d'échecs dus aux proportions trop vastes de la cloche, ce qui est fort réparable. De toute cette correspondance, une lettre surtout fixe mon attention, elle émane de M. le président fondateur de **la Grande Famille**, une œuvre lyonnaise qui s'est donné le charitable but de trouver de vastes logements pour les familles nombreuses et qui plus est, d'aider ces familles à supporter les lourdes charges des loyers. Non contents encore de ce vaste et pesant programme, le fondateur président et son Conseil recherchent avec soin tous les moyens d'économiser qui peuvent être enseignés utilement à leurs protégés. **C'est ainsi que, bien avant que j'aie initié mes lecteurs aux fêtes de la marmite norvégienne, la Grande Famille de Lyon organisait des conférences démonstratives, cuisant publiquement le pot-au-feu à l'aide d'un auto-cuiseur élémentaire mais très bon. Et l'idée, m'explique-t-on, venait de Suisse, de Fribourg, où la municipalité conseilla fortement la construction de semblables auto-cuiseurs, lorsque, au début de la guerre, nos voisins se virent en danger de manquer de charbon.**

Mme Bonnabry³, directrice de l'École ménagère de Fribourg, écrivit alors un petit Guide de cuisine économique, j'allais dire de cuisine automatique.

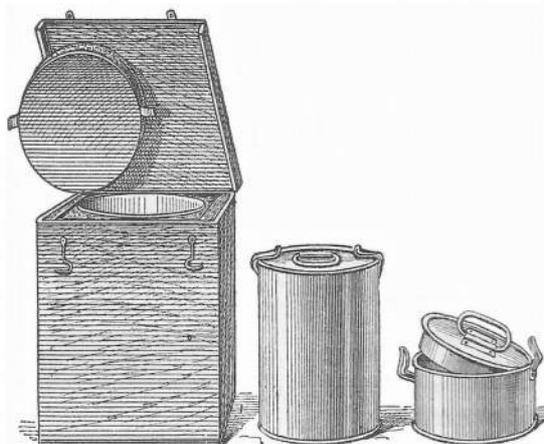
Dans cet excellent petit guide, on trouve, en effet, tout d'abord la façon détaillée, avec figures à l'appui, d'établir un auto-cuiseur excessivement simple, pratique et vraiment économique. Viennent ensuite des données très précieuses sur la durée de cuisson des principaux plats, puis des recettes de soupes et plats variés, viandes, poissons, sauces, légumes, farineux, laitages et plats doux mais simples. Les quinze ou vingt correspondants qui m'ont demandé de leur faire préparer et expédier une marmite féerique, ceux, plus nombreux encore, qui m'ont demandé de leur décrire les plats que l'on pouvait préparer dans l'auto-cuiseur, comprendront maintenant qu'ils auront avantage à s'adresser à la Grande Famille de Lyon, qui voudra bien devenir ainsi la très grande famille française en fournissant à tous le petit Guide de Mme Bonnabry et peut-être, si besoin en est, l'auto-cuiseur tout préparé. Les modèles sont à l'étude, les prix non encore établis mais que les plus pressés pour obtenir le petit Guide de cuisine ne craignent pas de se fendre d'une pièce de vingt sous (...) »

¹ *La Croix*, 2 novembre 1916.

² En 1876 donc.

³ Céline Bonnabry, *Petit guide de cuisine économique*, Imprimerie Saint-Paul, 1914.

En août 1917, le *Larousse mensuel illustré* publie un long article sur la Marmite Norvégienne¹.



Larousse mensuel illustré, août 1917.

Après avoir expliqué le principe de la cuisson sans feu et souligné - sans donner de détails - que la Marmite était connue depuis une cinquantaine d'années en tant que telle et bien d'avantage pour ce qui est de la conservation de la chaleur (sous l'édredon, sous le matelas etc., ces pratiques étant en usage un peu partout dans les pays scandinaves, en Roumanie, en Russie et même en France), l'auteur de l'article, Jacques Damien, confirme que **la marmite ne doit son regain de célébrité qu'à la crise du combustible actuelle**. Il s'inspire des schémas de confection qu'on a déjà vus chez Louis Forest (sans le citer) pour expliquer qu'il est parfaitement possible de se bricoler une caisse norvégienne soi-même.

On pourrait même envisager selon lui un « **cuisseur à cloche** » qui permet, moyennant l'usage d'une brique préalablement chauffée (l'astuce que Louis Forest réservait aux personnes très habiles !), de cuire plusieurs plats à la fois...

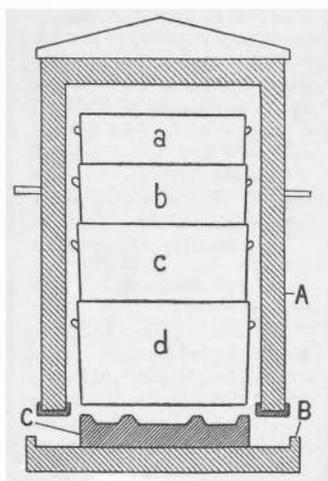
« Il existe actuellement un grand nombre de ces marmites sur le marché. On trouve aussi des cuiseurs très perfectionnés de différents modèles, qui permettent de faire à peu près tous les genres de cuisine simultanément ou même séparément, y compris les grillades. Les figures 4 et 5 en indiquent de deux types : **le type à cloche et le type à étages**. Nous nous sommes contenté de donner ici le principe de ces appareils qui dérivent tous de la marmite norvégienne, et la façon de fabriquer celle-ci simplement et économiquement. »

À propos de l'économie de combustible :

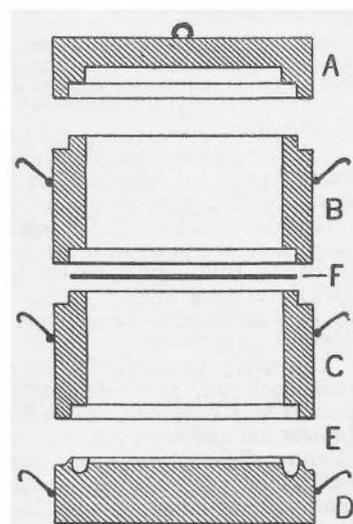
¹ *Larousse mensuel illustré : la guerre en 1917*. N°126, août 1917.

« De nombreuses expériences ont montré qu'elle atteint facilement 50 p.100, si l'on emploie le gaz pour la cuisson préalable et qu'elle augmente encore si l'on se sert du charbon, dont le pouvoir calorifique est particulièrement mal utilisé dans les fourneaux de cuisine mis à la disposition du public, surtout dans les appartements parisiens, même les plus « modernes ». À cet avantage énorme qu'il serait facile de chiffrer et qui représente certainement une économie de 150 à 300 francs par an pour un ménage modeste de 4 à 6 personnes employant le gaz et de 300 à 500 francs pour le même ménage employant le charbon (à 150 francs la tonne), **il faut encore ajouter une notable économie d'aliments, puisque ceux-ci, cuisant en vase clos, ne peuvent ni réduire, ni se dessécher, ni attacher, ni brûler; ils conservent, de plus, toute leur odeur et leur saveur. Enfin, l'emploi de la marmite norvégienne évite toute perte de temps, tout souci de surveillance, tout dégagement de buée et d'odeurs. On peut donc dire que c'est un instrument de tout repos.** »¹

Le cuiseur à cloche ne semble pas vraiment de tout repos à utiliser pour un usage familial, mais l'idée du disque en fonte accumulateur de chaleur est à retenir. Ces cuiseurs à étages ou à cloche étaient des MN perfectionnées, et sans doute pas à la portée de toutes les bourses.



« Fig. 4. — Coupe d'un cuiseur à cloche : a,b,c,d, casseroles diverses ; A, cloche calorifuge ; B, plateau inférieur ; C, disque en fonte formant volant de chaleur. »



« Fig.5. — Coupe d'un cuiseur à étages : A, couvercle calorifuge ; B,C, élément mobile ; D, socle inférieur ; E, gouttière circulaire amovible recueillant les eaux de condensation ; F, cloison circulaire horizontale. »

Larousse mensuel illustré, août 1917.

¹ *Larousse mensuel illustré* : op.cit.

Petites annonces...

ÉCONOMIE DE COMBUSTIBLE
Utilisez la Marmite Norvégienne (le Parfait).
Maison principale :
HARMAND, rue de Turenne, 57, Paris.

Le Temps, 13 juillet 1917.

MARMITE NORVÉGIENNE
"La Préférée"
Intérieur amiante. — Propreté, solidité, ne craint
ni humidité, ni rouille. Prix modéré. Seul fabricant :
F. BECKER, 138-140, rue Amélot, Paris.

Intérieur amiante !
La Croix, 3 septembre 1917.

Nos Étrennes
Pour 35 francs seulement nous livrons
un magnifique meuble, marmite norvégienne,
tout chêne, livré avec récipient, valant
plus du double. Fonctionnement garanti.
PARIS EN PROVINCE, 224, rue Marcadet, Paris (18^e).

La Croix, 20 décembre 1919.

Dans la restauration aussi...

Les restaurants étaient eux aussi confrontés à la pénurie de combustible.

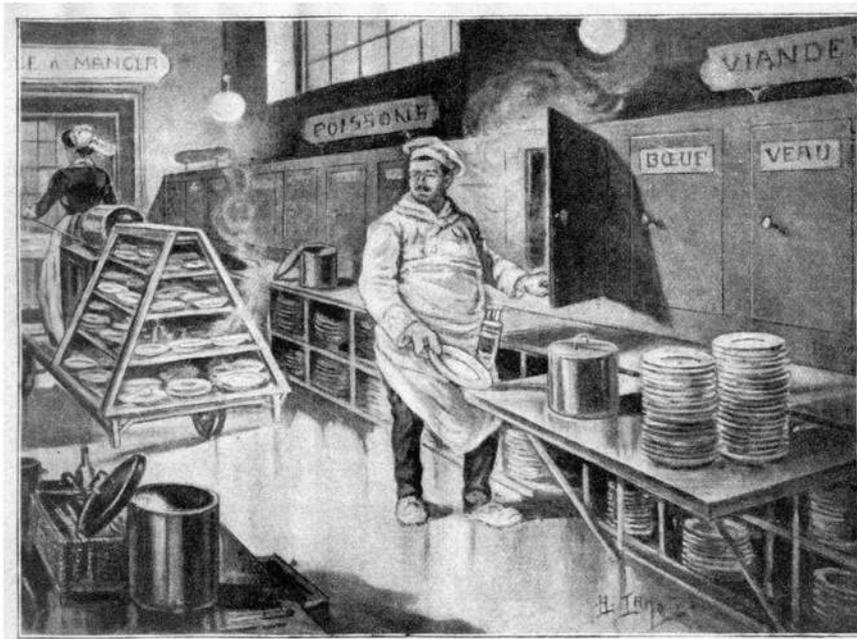
*Lectures pour tous*¹ laisse entendre qu'en 1917 *l'emploi de la marmite norvégienne est d'usage courant dans tous les grands hôtels*, mais, à part cette illustration (page suivante), ne donne pas de détails sur le type de matériel employé. Cette cuisine était visiblement dotée de plusieurs armoires-MN, une par type de plats et d'un maniement pratique.

Les cantines étaient également pourvues de Marmites Norvégiennes spécifiques aux collectivités.² Les normes d'hygiène étaient beaucoup moins strictes que de nos jours³... On peut supposer que ces équipements étaient adaptés à la demande et réalisés par des entreprises locales.

¹ 15 octobre 1917.

² Cf. p.62.

³ Cf. p.82.



Lectures pour tous, 15 octobre 1917.

Temps de cuisson et de séjour dans la MN⁴:

Tous les spécialistes de la MN fournissent un tableau avec des temps de cuisson des plats plus ou moins semblables ; les variations portent plutôt sur les temps de séjour. Les temps de cuisson qui, sans le préciser, englobent le temps nécessaire pour atteindre l'ébullition, sont plutôt déstabilisants car ils sous-entendent que dès que le plat est bouillant, il faudrait le placer en MN. Or, selon les aliments (légumes secs par exemple), faute d'une assez longue ébullition (30 minutes environ), même après un assez long séjour, on risque de trouver le résultat pas assez cuit au sortir de la MN...

Les tableaux qui donnent les temps d'ébullition, même si de nos jours on les estimerait un peu longs à notre goût, sont plus honnêtes et plus clairs.

Ce tableau, dont les temps de « cuisson préalable pour porter à ébullition » prêtent à confusion, est intéressant car il cite la source de ces données reprises un peu partout :

il s'agirait d'**essais faits en 1917 au laboratoire des Arts et Métiers** portant sur les meilleurs types de marmites norvégiennes connus⁵, mais on n'en saura pas davantage.

⁴ Voir aussi p.30 et pour des temps extrêmes, p.182.

⁵ Document de source inconnue trouvé ici : http://pages14-18.mesdiscussions.net/pages1418/forum-pages-histoire/marmite-norveigienne-sujet_1665_1.htm - peut-être un livre scolaire ? Chapitre « Le Travail du bois », année à retrouver (années 20-30 ?). Cf. p.95.

« *Des résultats magnifiques*

(Les résultats suivants sont ceux qui résultent d'essais faits en 1917 au laboratoire des Arts et Métiers et qui portaient sur les meilleurs types de marmites norvégiennes connus.)

Pot au feu : cuisson préalable pour porter à ébullition : 20 à 30 minutes ; cuisson achevée dans la marmite sans consommation de combustible en deux ou trois heures.

Pommes de terre : dix minutes — deux à trois heures.

Légumes frais : vingt minutes — deux à trois heures.

Légumes secs : vingt-cinq minutes — quatre à cinq heures.

Fruits frais : quinze minutes — deux à trois heures.

Fruits secs : vingt-cinq minutes — trois à quatre heures.

Viandes rôties : trente minutes (au four) — trois à quatre heures.

Ragoûts : vingt minutes — trois à quatre heures.

Et voici quelques précisions utiles :

L'économie de combustible, quand on emploie le charbon en cuisinière, va, selon les mets, de 40 à 70 %. Si l'on utilise le gaz, cette économie est toujours d'au moins 50%. »

Au lancement de la Cuisine automatique norvégienne, autour de 1870, les temps d'ébullition étaient pourtant clairement indiqués¹...

Par contre, les temps de séjour en MN sont raisonnables. On retiendra aussi l'usage de la MN pour y finir de cuire des plats après passage au four.

BARÈME DU TEMPS NÉCESSAIRE À LA CUISSON DES ALIMENTS
LES PLUS USUELS PAR LA MARMITE NORVÉGIENNE

ALIMENTS	CUISSON PRÉALABLE (temps d'ébullition)	SÉJOUR dans la marmite.
Pot-au-feu	20 à 30 minutes	3 à 5 heures
Pommes de terre. .	10 —	2 à 3 —
Légumes frais. . . .	20 —	3 à 4 —
Légumes secs. . . .	25 —	4 à 5 —
Riz, pâtes	5 —	2 à 3 —
Fruits frais.	15 —	2 à 3 —
Fruits secs.	25 —	3 à 4 —
Viandes rôties . . .	30 —	3 à 4 —
Ragoûts.	20 —	2 à 3 —

Selon le *Larousse mensuel illustré* (août 1917).

¹ Cf. p.30.

Barème des temps de cuisson d'après Paul Delay dans *La marmite norvégienne : son principe ; sa construction ; son utilisation, mets que l'on y prépare ; questions et réponses*¹ :

BARÈME DES TEMPS DE CUISSON

Rappelons qu'en ce qui concerne la cuisson dans la Marmite, le temps indiqué ci-dessous est suffisant, mais que l'on peut prolonger le séjour dans la Marmite d'une ou plusieurs heures à la fois sans inconvénient.

	Cuisson sur le feu après ébullition complète.	Cuisson dans la Marmite.
<i>Potages :</i>		
Pot-au-feu	25 minutes.	4 heures.
Potages divers aux légumes	20 minutes.	3 heures.
<i>Viandes :</i>		
Bœuf à la mode	30 minutes.	4 heures.
Ragoûts, Viandes avec sauce	20 minutes.	3 heures.
Tête de Veau	40 minutes.	3 heures.
Bœuf rôti à la casserole	30 minutes.	4 heures.
Veau ou porc à la casserole	25 minutes.	3 heures.
Tripes à la mode de Caen	30 minutes.	4 heures.
<i>Légumes :</i>		
Choucroute	25 minutes.	4 heures.
Petits Pois, Haricots frais	20 minutes.	3 heures.
Légumes secs	25 minutes.	4 heures.
Salade cuite	15 minutes.	3 heures.
Nouilles, Macaroni	10 minutes.	2 heures.
Pommes de terre	10 minutes.	3 heures.
Asperges	10 minutes.	3 heures.
Choux-Fleurs	10 minutes.	1 heure.
Riz	5 minutes.	3 heures.

Dans ses 222 recettes de plats à préparer avec la marmite norvégienne, il précise :

Nous ne prétendons pas avoir épuisé toutes les préparations d'aliments pouvant utiliser la Marmite Norvégienne, l'une des gloires de la cuisine française étant son infinie variété. Pour tout plat non indiqué au cours des pages qui vont suivre, employez le barème suivant :

DURÉE D'UNE CUISSON TOTALE sur le feu.	DURÉE D'UNE CUISSON AVEC EMPLOI DE LA M. N.	
	Sur le feu.	Dans la M. N.
Pour 20 minutes,	8 minutes.	45 minutes,
— 30 —	10 —	1 h. 1/2.
— 45 —	15 —	1 h. 1/2.
— 1 heure.	20 —	2 heures.
— 1 h. 1/4.	20 —	2 h. 1/2.
— 1 h. 1/2.	25 —	3 heures.
Au-dessus de 1 h. 1/2.	30 —	4 à 5 heures

¹ Éditions Lethielleux, Paris, 1917.

Paul Delay commence par la **recette du pot-au-feu** (fort appétissante !). Il compte 30 minutes d'ébullition :

« **1. — Pot-au-Feu ordinaire à la Viande de Bœuf.**

* *Cuisson sur le feu après ébullition, 30 min. ; dans la M.N., 4 h. (1)*

Meilleurs morceaux : gîte à la noix, tranche, culotte, paleron ; le plat de côtes ou le cœur de bœuf sont des morceaux avantageux. Tâchez d'avoir quelques os à part.

(1) L'astérisque est répété dans le texte de la recette à l'endroit précis où il faut tenir compte des indications exprimées en italique.

Placez la viande dans le pot-au-feu¹, versez environ un litre d'eau froide par 300 grammes de viande, salez. Mettez sur un feu doux, laissez chauffer jusqu'à ce que l'écume monte à la surface, écumez bien à fond.

Mettez alors dans le pot les légumes épluchés, environ 125 grammes par litre d'eau : carottes, poireaux, navets, un petit oignon, du poivre et selon les goûts un peu de thym, de laurier, de clou de girofle. Le chou est très agréable dans le pot-au-feu, mais si vous désirez garder du bouillon plusieurs jours, éliminez-le pendant l'été, car il ferait surir. Beaucoup de personnes mettent aussi du céleri-rave ou en branches et un peu de panais. Les légumes à l'époque des primeurs ont moins de saveur.

Tout ceci préparé, faites cuire *.

En retirant de la M.N., mettez sur un plat à part le bœuf et les légumes, jetez les os, sauf s'il y a un os à moelle. Versez le bouillon sur des petites tranches de pain de la veille disposées dans la soupière. Ajoutez, si vous voulez, du fromage râpé, gruyère ou cantal. »

M. J. Mitchell², elle, n'indiquait que les minutes d'ébullition dans ses tableaux, ce qui est plus explicite car atteindre l'ébullition (indispensable avec la MN) demande un certain temps, sans compter le fait de faire revenir les aliments etc.

SOUPS			
Boil on Stove		In Cooker	PAGE
Minutes		Hours	
10 . .	White Stock	9 -12	62, 207
2 . .	To Clear Stock	$\frac{1}{2}$ or more	59
10 . .	Brown Stock, No. 1	9 -12	60, 207
10 . .	Brown Stock, No. 2	9 -12	61
10 . .	Bouillon	9 -12	62
Warm . .	Beef Broth	$\frac{1}{2}$	63
Boil . .	Mutton Broth	9 -12	63, 207
10 . .	Consommé	9 -12	64
20 and 5 .	Mock-Turtle Soup No. 1	9 -12	65

¹ Cela désignait aussi une marmite, ou « pot à feu ». Cf. p.147.

² Op.cit. p.49.

Selon Louis Forest³ :

BARÈME DES TEMPS DE CUISSON

ALIMENTS	CUISSON PRÉALABLE comme d'ordinaire sur le feu	CUISSON SANS FEU dans la marmite norvégienne (temps minimum)
LÉGUMES, CÉRÉALES, FRUITS		
Abricots frais	5 min. ébull.	1 à 2 heures
Avoine (farine d')	15 — —	3 à 4 —
Bettes	20 — —	3 à 4 —
Blettes	15 — —	2 à 3 —
Bouillon de légumes ou de céréales	30 — —	4 heures
Carottes	20-25 — —	3 à 4 heures
Céleri en branches	15 — —	2 à 3 —
Céleri rave	20-25 — —	3 à 4 —
Cerises séchées	25-30 — —	3 heures
Châtaignes	5-25 (selon degré de sécheresse)	2 à 4 heures
Choucroute	25-30 min. ébull.	4 heures
Choux	15 — —	3 à 4 heures
Choux-fleurs	10 — —	1 heure
Choux-raves	20-25 — —	3 à 4 heures
Farines variées pour potages	10-15 — —	3 à 4 —
Haricots en grains	25-30 — —	4 heures
Haricots verts	20-25 — —	2 à 3 heures
Lentilles	20-25 — —	2 à 3 —
Macaroni	3-5 — —	1/2 à 3 h.
Maïs (farine de)	15 — —	3 à 4 heures
Navets	20-25 — —	3 à 4 —
Nouilles	3-5 — —	1/2 à 3 h.

³ *L'art et la manière de fabriquer la marmite norvégienne et de faire la cuisine sans feu sans frais ou presque*, Bibliothèque du Pays de France, 1917.

Barème des temps de cuisson (suite)

ALIMENTS	CUISSON PRÉALABLE comme d'ordinaire sur le feu	CUISSON SANS FEU dans la marmite norvégienne (temps minimum)
Orge.	15 min. ébull.	3 à 4 heures
Petits pois	20-25 — —	2 à 3 —
Poires fraîches	15 — —	1 à 2 —
Poires sèches	25-30 — —	3 heures
Pois en grains.	25-30 — —	4 —
Pommes sèches	25-30 — —	3 —
Pommes de terre entières	10 — —	1 à 3 heures
Pommes de terre coupées en morceaux	2-3 — —	1 ou 2 h.
Pommes cuites ou compote..	3 — —	1 à 2 heures
Pruneaux	25-30 — —	3 heures
Purées de pois cassés, fèves, légumes décortiqués	20-25 — —	3 à 4 heures
Riz	3-5 — —	1/2 à 3 h.
Semoule de blé dur	15 — —	3 à 4 heures
VIANDES		
Bœuf à la mode	30-40 min. ébull.	3 à 4 heures
Bœuf rôti à la casserole.	30-40 — —	3 à 4 —
Pot-au-feu (2 litres bouillon)	30-40 — —	4 heures
Ragoûts et viandes en sauce.	20-30 — —	3 à 4 heures
Saucisson.	3-4 — —	2 à 3 —
Tête de veau.	45 — —	3 à 4 —
Tripes à la mode de Caen	45-60 — —	4 à 5 —
Veau rôti à la casserole	30-40 — —	3 à 4 —

Dans l'ensemble, ces temps de cuisson sur le feu, que l'on suppose dûment vérifiés, sont conformes aux goûts de l'époque où l'on prisait les plats savoureux et longuement mijotés. On peut tout à fait les revoir à la baisse, cela dépend des aliments concernés, des goûts de chacun... Il faut expérimenter !

Pour les temps de placement en Marmite, on remarquera qu'ils sont, M. J. Mitchell mise à part, plutôt raisonnables par rapport à ce qu'on a pu lire par le passé.

Normalement, une ou 2 heures dans une MN suffisent pour procurer un plat bien cuit et suffisamment chaud. Au bout de 4 à 5 heures, à moins d'avoir une caisse hautement isolée comme le sont certains conteneurs isothermes professionnels, la température va forcément chuter, et plus tard des bactéries pourront se développer (entre 63°C et 10°C.). Dans la littérature de l'époque et même ensuite, on ne donne généralement pas d'avertissement à ce sujet. Peut-être supposait-on que l'on aurait le bon sens de refaire bouillir avant de consommer le plat, sans doute passablement refroidi après des temps de séjour très longs dans des caisses pas forcément très bien isolées ?

Dans ses *222 recettes*, Paul Delay n'hésite pas à écrire à propos du séjour des aliments dans la Marmite (selon lui, de 45 minutes à 5 heures selon les plats) :

« Les aliments resteront dans la Marmite *au moins* le temps indiqué pour chaque plat (...) mais il n'y a aucun inconvénient à ce qu'ils y restent plus longtemps. »

Mises en garde insuffisantes :

N'empêche, on trouve mention d'**intoxications alimentaires** : la MN, qui était également utilisée dans la restauration¹, n'a pas été directement incriminée, mais cela a donné lieu à des conseils de prudence, hélas pas toujours très clairs, quant à son usage. Par exemple, d'un côté « une note de l'Institut Pasteur confirme que la cause des empoisonnements du Pré-Saint Gervais est la viande infectée du bacille paratyphique B, et fait remarquer qu'un pareil accident est toujours à craindre quand la viande est insuffisamment cuite. Elle conseille également de faire bouillir à nouveau les aliments au sortir de la marmite norvégienne. »²

D'autre part, le journal *Le Temps* a cru bon de rappeler certains conseils d'hygiène aussi. Sauf que le fait de « stériliser » le plat avant de le placer en MN ne suffit pas à empêcher les bactéries³ de s'y développer si le séjour en MN est supérieur à disons 5 heures (ou au temps que mettra la température du plat à descendre en dessous des fatidiques 63°C.). La moindre des choses aurait été de conseiller, en plus de l'ébullition nécessaire, de ne pas laisser trop longtemps les plats dans la MN...

« Quelques journaux, en faisant connaître les causes des cas d'empoisonnement qui se sont produits à la cantine scolaire du Pré-Saint-Gervais, ont complété leurs informations par une note dans laquelle ils recommandaient aux ménagères et aux cuisinières de faire bouillir, avant de les servir, les mets qu'elles sortaient de la marmite norvégienne.

À ce sujet, Mme A. Moll-Weiss, directrice-fondatrice de l'école nationale des économies et de l'épargne, nous adresse une intéressante lettre où elle constate que c'est non pas en les sortant, mais avant de les placer dans la marmite norvégienne, qu'il convient de faire cuire les mets assez longtemps pour les stériliser, indication qui, déclare notre correspondante, est à la fois plus conforme aux données scientifiques et plus pratique pour la ménagère.

¹ Cf. p.75.

² *La Croix*, 21 août 1917.

³ Cf. p. 30.

Le rôle de la marmite norvégienne, conclut Mme A.Moll-Weiss, c'est, en économisant du combustible et en facilitant le travail de la ménagère, de mener à bien les préparations culinaires qui exigent beaucoup de temps : pot-au-feu, bœuf bourguignon, potée lorraine, etc. Soumises, pour commencer, à une ébullition de 30 à 35 minutes qui les stérilise, elles peuvent, sans inconvénient, et avec de grands avantages, qui ont été énumérés souvent, être ensuite placées dans la marmite norvégienne. Celle-ci ne fait pas que compléter leur cuisson, elle les tient au chaud et permet ainsi à la ménagère de servir le repas sans rallumer un feu, ce qui est pour elle d'une grande importance et plaide, avec les sérieuses raisons énumérées plus haut en faveur d'une cuisson suffisante dès le début de la préparation. »¹

Et l'article en reste là !

Les résistances et objections à l'usage de la MN :

Est-ce une façon détournée de convaincre ses lecteurs ? Th. Bertin² cherche à comprendre le **manque d'enthousiasme** que suscite la Marmite Norvégienne auprès du grand public.

« Ces avantages indéniables qui tiennent presque du prodige, joints à l'appréciable économie de combustible que permet de réaliser la Marmite Norvégienne pour laquelle on mène, avec juste raison, une campagne depuis le commencement de la guerre, devraient en faire reconnaître par tous l'extrême utilité et l'introduire dans tous les ménages sans exception.

Pourquoi n'en est-il pas ainsi et qu'une faible minorité seulement l'ait adoptée et en bénéficie, pour le grand bien aussi, de la généralité qui profite ainsi de la quantité de charbon que cette minorité ne brûle pas ? **Pourquoi, par ces temps de cartes et de restrictions, l'usage universel de la Marmite Norvégienne, qui épargnerait les stocks disponibles de combustible, n'est-il pas encore un fait accompli ?**

Cela vient de plusieurs causes : d'abord **beaucoup de gens ne croient pas encore aux vertus de cet appareil** qui, quoique réelles, leur paraissent invraisemblables et charlatanesques, ensuite **certains fabricants ont eu tort d'offrir des modèles trop luxueux et partant trop chers, pendant que d'autres n'ont présenté que des types défectueux, mal étudiés, non durables qui ont trompé l'attente des acheteurs et éloigné la clientèle.**

Enfin un grand nombre d'amateurs qui ont entrepris eux-mêmes la construction de leur Marmite, n'ont pas, parce qu'insuffisamment instruits des conditions à réaliser, réussi comme ils l'espéraient et rebutés, ont tout abandonné en décourageant les autres dans leur entourage.

Voyons donc quelles sont ces conditions indispensables au succès, mais auparavant **débarrassons-nous des trois reproches principaux que ses adversaires font à la Marmite Norvégienne :**

1° Elle n'est applicable qu'aux aliments bouillis. Ceci est exact, mais les mets bouillis sont assez nombreux et variés pour n'avoir pas à lui faire un grief de ne pouvoir rôtir côtelettes, gigot ou poulet.

¹ *Le Temps*, 3 septembre 1917.

² Son prénom n'est pas mentionné. *La science à la maison et l'industrie en chambre*, n°86, septembre 1917.

2° La cuisson s'y opère à température constamment décroissante. Ce défaut n'est pas irrémédiable puisque en introduisant des briques chauffées sous les aliments à cuire, on peut les maintenir assez longtemps à la température d'ébullition.

3° La Marmite Norvégienne de par son principe même, devant rester hermétiquement close pendant tout le cours de l'opération, ne permet pas de se rendre compte de son état d'avancement, de goûter – point important pour beaucoup de ménagères – ni d'introduire au moment convenable ce qui réclame une cuisson moins prolongée que le reste, tel le chou dans le pot-au-feu par exemple. Certes, il ne serait pas impossible, avec un peu de complication, de supprimer ces derniers inconvénients, mais à quoi bon, ne soyons pas si difficiles, contentons-nous des résultats déjà assez beaux de la Marmite Norvégienne dans sa simplicité originelle, et attachons-nous à en construire un modèle exempt des tares qui en ont limité l'usage. »

Quelques précisions :

On peut, comme Paul Delay l'a montré dans ses *222 recettes*, très bien cuire des rôtis dans une Marmite Norvégienne.

Voici par exemple sa **recette du rôti de veau** :

« 76 — Rôti de Veau.

* Cuisson sur le feu pour 1 kilo 20 min., pour 1 kg. 500 gr. 25 min., pour 2 kilos 30 min. ; dans la M.N., pour 1 kilo 2 h., pour 1 kg. 500 gr. 2 h. ½, pour 2 kilos 3 h.

Prenez un morceau de carré ou de longe ou de rognon. Mettez 25 grammes de beurre ou de végétaline dans la casserole, puis le rôti avec des pommes de terre pelées et coupées, si elles étaient trop grosses. Faites bien revenir le rôti sur tous ses côtés, ainsi que les pommes de terre. Dégraissez si le morceau est gros, versez un demi-verre d'eau bouillante ; faites cuire *.

Dans ce type de livres de recettes on donnait des indications très succinctes, chacun(e) était censé(e) savoir se débrouiller avec... Je vous propose une **adaptation personnelle**, testée et appréciée, qui prouve que c'est réalisable :

« Saisissez un rôti ficelé de 800 g (noix de veau) sur toutes les faces dans environ 25 g de beurre, ou dans 5 ou 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive avec 5 ou 6 pommes de terre moyennes coupées en tranches. Couvrez et remuez souvent. Ajoutez très vite 1/2 verre d'eau bouillante et quelques feuilles de laurier. Le rôti n'est dans l'eau qu'à sa base. Au bout de 30 minutes de cuisson, placez en MN pour 30 minutes, guère plus car le récipient n'étant pas plein, la chaleur aura plus de mal à se conserver. »¹

On peut même, comme le révélait déjà M. J. Mitchell², **cuire à la vapeur avec la MN**, ce qui permet par exemple de réaliser des puddings ou même des pains.

Il n'est pas interdit d'ouvrir la MN ! Plutôt que de prendre des risques en y laissant les plats trop longtemps, selon les aliments (viandes, légumineuses...) on peut réduire le temps d'ébullition et, par exemple, laisser le plat seulement une heure en MN puis le remettre brièvement à bouillir avant de le replacer dans la MN.

¹ Mireille Saimpaul. Op. cit.

² Op.cit.

Cela peut se faire plusieurs fois dans la journée si l'on est disponible. Évidemment, à l'époque ce n'était pas envisageable avec un fourneau à charbon qu'il aurait fallu rallumer exprès, mais avec le gaz c'est plus facile à gérer et certains plats mijotés y gagnent réellement en saveur.

Les raisons de la désaffection du public étaient (et sont toujours !) plutôt à rechercher dans le poids des habitudes culinaires, dans les efforts que cela demande de cuisiner à l'avance, de se responsabiliser... Le tout dans un contexte de privations qui, selon les personnes, prédispose plutôt à l'accablement qu'à la débrouillardise. Au moins au plus fort de la guerre, dans les villes où la cuisine se faisait principalement au charbon et éventuellement au gaz (dans les campagnes on pouvait toujours compter sur le bois), **la MN semble quand même avoir été bien adoptée.** L'effet de masse et les diverses actions de propagande en sa faveur ont pu aider certains réticents à franchir le pas. Et **même si la MN sera vite abandonnée aussitôt la paix et l'abondance revenues, elle ne s'effacera pas totalement des mémoires et reprendra vaillamment du service quand les temps s'assombriront à nouveau.**

L'expérience du Dr. de Monchy est très révélatrice de ce travail digne de Sisyphe consistant à promouvoir une idée de façon désintéressée, surtout si l'on est soi-même convaincu de ses bienfaits : il aurait été parmi les premiers à faire connaître ce qu'il a toujours persisté à nommer l'Auto-Cuiseur.

« Notes pendant la Guerre. Pourquoi et comment j'ai vulgarisé l'Auto-Cuiseur »¹

(...) **Enfin, dès 1914, je me livrai à une vulgarisation effrénée de cet auto-cuiseur si simple à construire, ne coûtant rien, et donnant des résultats merveilleux.**

(...) **À Paris, je n'eus qu'un but : faire profiter chaque famille de mes essais et de mon expérience.** Ne fallait-il pas retener au pays l'argent si nécessaire à la guerre et faire construire par chacun ce qu'il pouvait s'éviter d'acheter ? Aussi, j'en parlais partout où m'appelaient mes fonctions : cliniques, hôpitaux; partout où je connaissais du monde, bureaux, magasins, usines, ainsi que dans les lieux où l'on s'occupait de secourir les déshérités de la guerre.

Hélas ! Quel accueil ! Mettre en avant et vulgariser des idées nouvelles, quelle chose pénible !

Oui, tenir au chaud les aliments par ce procédé, passe encore, mais cuire ! Pour un peu l'on m'eût ri injustement au nez. Et si j'ajoutais que je devais me garnir les doigts de linges pour éviter de me brûler quand je retirais la marmite de l'auto-cuiseur, l'on me considérerait comme un malade.

Et que d'objections ! « Ma bonne, que j'ai depuis longtemps, a ses habitudes et connaît les miennes. »

Ainsi, vieux garçons et chefs de famille s'inclinent devant l'ignorance toute-puissante de leur vieille Catherine.

On répliquait : « C'est bon pour l'été, mais en hiver il y a du feu à la cuisine : inutile, votre appareil ! » Et s'il n'y a pas de feu à la cuisine ? Si le charbon est rare ou cher ? Et tous les divers usages de l'auto-cuiseur ?

¹ *Le magasin pittoresque*, 1917.

Vous ne pouvez pourtant pas amener le fourneau de cuisine dans la salle de bain pour tenir chaudement vos linges et peignoirs ! Ni auprès de vos malades qui réclament à toute heure des tisanes chaudes ! Ni auprès de vos enfants dont le lait demande une certaine température !

Il est vrai que la mère de famille devra quitter son lit chaud, affronter le froid de la nuit, et se rendre à la cuisine pour faire tiédir et rapporter la bouteille de lait à l'enfant en maillot. Tandis que, l'auto-cuiseur près de son lit, à sa portée, sans risquer aucun refroidissement dangereux, elle n'aura qu'à étendre le bras et prendre la bouteille de lait, chaud au point voulu, pour son cher et délicat petit enfant.

Et ceux qui travaillent au dehors, gens de bureau, employés, ouvriers, pour eux quelle économie !

La cuisson se continue pendant que leur femme passe de longues heures à faire la queue pour les provisions !

Et les gens de la campagne ? Après les durs travaux des champs ou après les fatigues d'une journée passée au marché, ne seraient-ils pas heureux de trouver non seulement une soupe, mais encore un repas entier chaud et à point ? Un aliment chaud prévient chez l'homme le désir de l'alcool, qui réchauffe brutalement en abîmant l'estomac. Et quelle tranquillité pour la fermière au loin ! Elle n'a plus à craindre un désastre ou un incendie toujours à redouter des mains débiles d'un vieillard ou de l'imprudence d'un enfant.

À un autre qui me demandait si je pourrais faire ainsi griller un bifteck, je répondis : « Oseriez-vous, sans crainte d'être ridicule, demander à votre cuisinière de faire une grillade dans le fond d'une casserole ? Mais je m'engage à vous faire un excellent rôti à la casserole, et, si vous le désirez, un succulent poulet. »

Entre autres lieux visités dans le courant de 1915, je me souviens d'une grande société instituée pour subvenir aux frais de nombreux déshérités de la guerre. Reçu par la directrice, je lui expliquai que par mon procédé je pouvais lui faire économiser du charbon. « Comme cela tombait bien ! Elle en avait un si grand besoin et tout était si cher ! Ne devait-elle pas chaque jour fournir un grand nombre de repas ! » Mais à mesure que je lui expliquais le procédé, pourtant si simple et si facile, les physionomies des personnes présentes changeaient. Comme j'énonçais que l'on pouvait cuire sans feu, le sourire tendrement pitoyable esquissé sur les lèvres de la directrice se transformait en rires étouffés chez les dactylographes, qui baissaient brusquement la tête derrière leur machine, me laissant voir toutefois assez de leur rire pour me montrer qu'elles n'étaient pas dupes de ce qu'elles considéraient comme un accès de folie de ma part.

L'affaire en resta là et jamais je n'entendis parler de l'œuvre, qui perdit ainsi l'occasion d'augmenter les ressources de la directrice et des dactylographes.

Pourtant, peu à peu, nombre d'amis et de personnes, après avoir suivi mes démonstrations, visité mon cuiseur, se retirèrent convaincus.

L'une de nos amies s'en déclara si satisfaite qu'elle réussit à son tour à faire partager mes idées à une demoiselle des grands magasins du Louvre. Par elle la nouvelle se propagea, et c'est ainsi que les employées de ce magasin firent inconsciemment une réclame pour la campagne vulgarisatrice que je poursuivais. D'autres employées rencontrées aux cliniques me demandèrent conseil à plusieurs reprises.

Une commerçante mit à ma disposition une large pièce où put se réunir à l'aise un auditoire composé d'autant d'hommes que de femmes. Je leur indiquai le tour de main nécessaire pour construire solidement l'auto-cuiseur. J'ai l'impression qu'une directrice d'un grand établissement d'éducation de jeunes filles fut ainsi mise au courant de mes travaux.

Succès, indifférence, sourires moqueurs, voilà les différentes étapes de ma campagne de vulgarisation.

Si pourtant j'avais répondu à ceux qui me demandaient « quel prix votre appareil » par une offre commerciale avec une commission d'usage, les discussions eussent été écourtées et l'appareil accueilli. Mais je ne demandais rien que de précipiter dans l'action des volontés qui s'ignoraient; là était l'obstacle. Faire soi-même l'effort de fabriquer semblait plus pénible qu'acheter.

Les plus difficiles à convaincre étaient les ouvriers, les femmes de ménage, ceux qui en avaient le plus besoin. Les plus faciles étaient les bourses moyennes : employés, gens de bureau.

Quelques ecclésiastiques s'y intéressaient aussi.

Je résolus alors de m'adresser au public médical qui, à mon avis, serait plus que tout autre content de trouver, au retour de visites fatigantes et lointaines, un repas exquis, capable de donner économiquement de nouvelles forces si nécessaires à son activité. »

C'est ainsi qu'il donna des conférences et publia, sans doute sur ses deniers, une brochure dès 1915, *La cuisson automatique économique et sans feu des aliments et l'Auto-Cuiseur. (Description de l'appareil, sa construction facile pour tous et sans frais)*. Sa propagande de la première heure commença à porter ses fruits. Comme on l'a vu¹, les journaux quotidiens, les revues, les journaux de mode, finirent par s'intéresser plus tard à la cuisson sans feu, mais ce fut la Marmite Norvégienne qui l'emporta sur l'Auto-Cuiseur. Et, comme cela arrive souvent, sans citer le bon docteur qui en avait commencé la promotion bien avant eux...

(...) « Au grand mécontentement de mes amis, mon nom ne fut pas prononcé. Qu'importe, mon labeur n'avait-il pas atteint le but proposé : mettre mon idée en avant et la faire fructifier ? Après tout, nous autres médecins, ne sommes-nous pas le plus souvent des distributeurs anonymes de santé ? »

L'Auto-Cuiseur du Dr. de Monchy :

Toujours dans *Le Magasin pittoresque* de 1917, le Dr. de Monchy donne des explications détaillées pour se bricoler un Auto-Cuiseur dont on ne peut douter qu'il maîtrisait parfaitement le fonctionnement :

« Construction du Cuiseur « Automatique » ou « Auto-Cuiseur ».

Prendre une caisse, ordinaire, quelconque, dans laquelle une marmite coiffée de son couvercle entrera aisément. Peu importe la caisse, qu'elle soit en bois, en carton, en carton ondulé, en papier, en métal ou en toute autre matière isolante, au choix de chacun, pourvu qu'elle soit bien close, munie d'un couvercle et qu'elle dépasse la marmite à peu près d'un tiers dans toutes ses dimensions.

Pour plus de clarté, mettons au moins une largeur de main en dessus, en dessous et sur les côtés.

Dans le fond de la caisse, à plat, sur une hauteur de quatre à six travers de doigts, tasser fortement un lit horizontal de bourre faite de fibres de bois, ou foin, copeaux, sciure de bois, vieux chiffons, vieux papiers froissés ou à plat, herbes sèches, laine, sable², plumes, duvet, etc., ou toute autre matière qu'on trouvera sous sa main.

Toute bourre est bonne, si elle est bien employée.

¹ Cf. p.70.

² Cf. note 1 p.96.

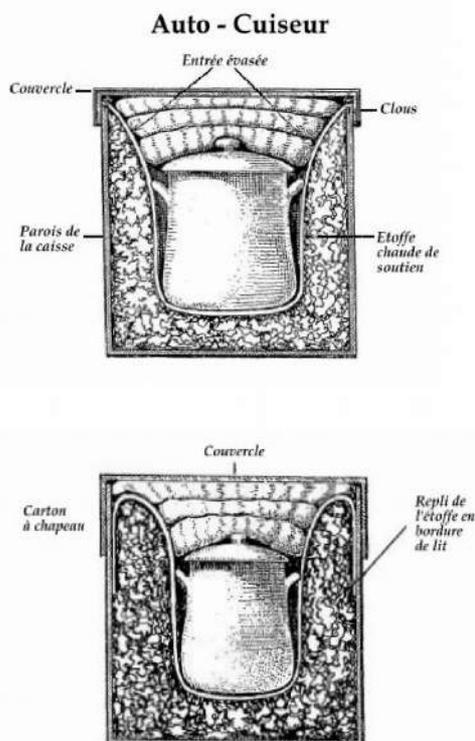
Les queues de casserole tenant inutilement une trop grande place, ayez une marmite et son couvercle, c'est à dire la bonne marmite ordinaire, en terre, que chacun a dans sa cuisine, qui n'oblige à aucun achat, qui n'a pas de queue mais seulement des anses, et dont les dimensions en hauteur et en largeur permettent de mettre, en son lieu et place, deux ou plusieurs « cocottes » plus petites, en plaçant à l'envers leur couvercle pour les établir solidement l'une sur l'autre. La marmite peut aussi bien être en fer-blanc, fonte, cuivre, peu importe le métal. À défaut de marmite, tout autre vase de cuisine sera aussi bon.

Et maintenant voici la formule qui précise le tour de main nécessaire à une bonne construction de l'auto-cuiseur.

1° **Habiller la marmite.** — Sans rien acheter, vous trouverez facilement une vieille robe, un vieux morceau de laine ou de flanelle, une vieille couverture ou toute autre étoffe chaude, assez grande pour revêtir intérieurement la caisse et la dépasser sur tous ses côtés.

Vous étendez cette étoffe à plat sur une table et, bien au centre de cette étoffe, vous posez votre futur auto-cuiseur, c'est-à-dire la marmite vide sans son couvercle. Puis relevant l'étoffe tout autour et contre les parois du cuiseur, vous rentrez à l'intérieur de celui-ci coins et bords de l'étoffe. Vous transportez la marmite ainsi habillée bien au centre de la caisse, sur le lit horizontal de bourre précédemment établi.

Alors, prenant toutes les matières choisies par vous comme bourre, vous les tassez tout autour de la marmite, montant toujours, sans vous étonner de la quantité assez grande que cela nécessite ; dépassez de plusieurs travers de doigts la marmite et un moment viendra où de cet endroit aux bords de la caisse vous aurez obtenu un plan oblique, une entrée évasée, rappelant vaguement les parois inclinées de quelque vaste entonnoir.



2° Déshabiller la marmite et habiller le cuiseur.

— De l'intérieur de la marmite ainsi immobilisée dans ce solide calfeutrage, vous retirez les coins et bords de l'étoffe de laine, et vous les reportez sur les rebords des parois de la caisse. Vous fixez l'étoffe sur le plat de ces rebords avec des clous dits « semences de tapissier » qui ne risquent pas de faire éclater le bois, ou avec tout autre clou selon votre habileté personnelle, et vous obtenez ainsi une fermeture étanche de la boîte. On peut aussi clouer cette étoffe à l'intérieur des parois de la caisse; ou sur leur pourtour extérieur en faisant déborder l'étoffe, si, par exemple, la caisse, étant en papier, carton ondulé, etc., n'a pas de parois assez larges ou assez épaisses pour supporter des clous. On peut alors, au lieu de clous, se contenter de punaises, d'épingles, ou même de fils. Si la caisse, étant de métal, a les parois trop résistantes, on peut encercler à l'extérieur la caisse avec du fil de fer, qui maintiendra serrées les parties de l'étoffe qu'on aura fait déborder sur le pourtour.

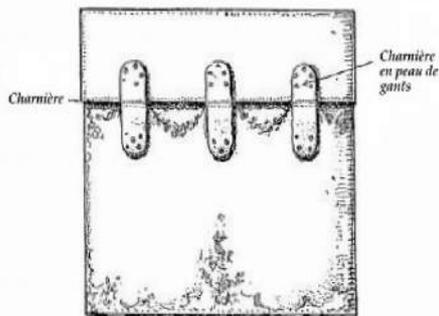
L'auto-cuiseur ainsi habillé, alors, mais seulement alors, il faut retirer la marmite; et l'on constate avec plaisir que l'intérieur de la caisse s'est moulé exactement sur la forme de la marmite que l'on peut tout à son aise mettre et retirer sans rien déformer. L'étoffe chaude joue aussi le rôle d'étoffe de soutien.

Du dessus de la marmite au couvercle de la caisse, il reste un espace libre, une entrée évasée.

Il n'est nullement nécessaire de capitonner le couvercle, bien qu'il soit facile de le faire à l'aide de bourre recouverte d'une étoffe clouée sur son pourtour. Il suffit de combler ce vide avec des coussins différents d'épaisseur et de dimension, les uns plus grands, les autres plus petits, faits avec les restes de la bourre, ou encore plus simplement avec de vieux chiffons, papier, débris de toutes sortes, etc. Cela permet de descendre les coussins au contact des différents récipients, même des plus petits et des plus bas qui seront mis dans l'auto-cuiseur, selon les besoins, en remplacement de la marmite.

L'entrée évasée du cuiseur est voulue : elle permet de retirer et de remettre la marmite pleine de liquide bouillant sans risque de rien renverser ni de se brûler. Sinon il faudrait user de force pour la tirer à soi, ce qu'il faut prudemment éviter...

Pour fermer le couvercle du cuiseur, tout moyen est bon, comme je l'indiquais plus haut, depuis l'objet pesant, jusqu'au crochet.



L'auteur précise par ailleurs que de vieux gants de peau, découpés en lanières assez larges, sont cloués d'un côté aux parois de la caisse et de l'autre au couvercle, fournissant ainsi d'excellentes charnières.

Vous avez obtenu de la sorte un appareil solide, résistant, qui ne nécessite pas de réparations, que vous pouvez transporter sans crainte d'accident, et qui n'est ni une fantaisie ni un joujou.

Si cependant vous manquez de caisse ou que votre installation soit rudimentaire, ainsi que je l'expliquai à mes collègues, un simple carton à chapeau en carton est un procédé élégant qui convient parfaitement, pourvu qu'il soit bourré d'une façon quelconque. J'engageai toujours en ce cas les personnes qui ont mis en pratique ce procédé, de remplacer l'étoffe chaude de soutien, soit par du papier, soit par des serviettes, et de replier ce soutien en dedans du carton entre les parois et la bourre, à la façon d'une couverture qui borde un lit. La solidité en est accrue.

Plus simplement encore, et nombre de mes amis l'ont fait, on peut se borner à entourer de chiffons ou d'une couverture le récipient en ébullition et à le transporter dans une caisse étanche et bien close.

J'ai aussi, en plusieurs occasions, fait remplacer l'étoffe chaude de soutien par un grand et large tube de papier fort ou de carton mis dans le milieu de la bourre et fixé avec des punaises ou des épingles.

Et toujours, pour fermer : coussins, édredons, etc.

L'auto-cuiseur est terminé. Il ne reste plus qu'à s'en servir. »

Le temps d'ébullition record pour son pot-au-feu peut surprendre : après expérimentation, avec une viande de qualité, je confirme que c'était parfaitement cuit ! En fait, il ne faut pas spécialement que les aliments baignent dans l'eau. Du moment que le récipient est plein, un fond d'eau suffit en général très bien à cuire le contenu. Il n'a pas dû tester pour les légumineuses (les faire bouillir 2 minutes c'est vraiment trop peu, il leur faut entre 15 et 30 minutes d'ébullition) mais dans ses commentaires, on devine le connaisseur et le fin gourmet ! L'homme de science aussi, car il est le premier à s'interroger sur le rôle du sel dans le principe de la conservation de la chaleur des plats après l'ébullition. Quand il parle de temps de cuisson d'un tiers supérieurs au temps habituel, c'est bien sûr du séjour en MN - pardon, en Auto-Cuiseur !- qu'il s'agit.

« Mise en pratique — Préparez un pot-au-feu ou tout autre mets comme vous en avez l'habitude. Dès que l'ébullition s'est établie, non pas par le simple frissonnement des liquides, mais par les gros bouillons qui se forment sans discontinuité à la surface, laissez sur le feu une ou deux minutes. Mettez le couvercle sur la marmite, retirez-la du feu sans enlever le couvercle, portez-la vivement dans l'auto-cuiseur, que vous calfeutrez sans perdre de temps avec les coussins, et rabattez le couvercle de la caisse, en le fixant comme il a été indiqué plus haut. Vous n'avez plus qu'à attendre quelques heures en conservant le cuiseur bien fermé.

Pour ne pas céder à une curiosité malsaine et désastreuse, allez vous promener ou rendre visite à vos amis. Quand vous vous mettez à table, après avoir ouvert votre caisse et retiré votre marmite, votre bouillon sera à point, chaud, odorant : viandes et légumes seront cuits.

À la place de la marmite, mettez plusieurs récipients l'un sur l'autre, contenant l'un les légumes, l'autre la viande, ils cuiront en même temps.

Vous pouvez ainsi construire un auto-cuiseur double, triple...

Il est inutile d'insister sur l'économie de l'auto-cuiseur.

La cuisine lente est toujours préférable à celle faite à la va-vite.

La vapeur ne s'échappant pas, il reste toujours assez d'eau; mettez-en le minimum, n'en ajoutez jamais, sinon les aliments en seraient baignés et perdraient de leur saveur.

Le temps de cuisson ne demande pas grand calcul, il est environ d'un tiers plus long que par le mode habituel. Il n'y a là rien qui doive gêner.

Les gens, pour la plupart, sont à leurs affaires, et si les aliments restent plus longtemps qu'il est nécessaire, ils n'en sont pas moins bons ; jamais ils ne brûlent, ni ne s'attachent : pas même le riz.

Il se peut que des erreurs se produisent. Les couvercles ont pu être mal assujettis, le cuiseur mal fermé, et la cuisson inachevée. Il suffit de remettre une seconde fois sur le feu, pour amener à nouveau ébullition, et de l'enfermer dans le cuiseur. Au début de mes expériences, je faisais toujours ainsi, pensant qu'il fallait d'abord chauffer l'auto-cuiseur. L'usage m'apprit que ce n'était pas sage, et qu'enfermer une seule fois, à température d'ébullition active, suffisait. Le lait bouillant enfermé trop tôt risque de monter et de se répandre.

Devons-nous redouter une déperdition de température telle que la cuisson ne se fasse pas ?

Non. Et pourquoi ? C'est que, selon leur degré de concentration, les solutions salines bouillent de 105° à 108° et que les liquides employés en cuisine sont la plupart du temps salés. Il y a donc une marge suffisante de déperdition de température, et l'on ne peut pas craindre que les aliments ne cuisent pas; les artichauts même cuisent.

Cette explication, que j'ai personnellement mise en avant dès le principe de ma campagne de vulgarisation, m'a toujours réussi pour réduire au silence mes contradicteurs et mes imitateurs. »

Ce n'est pas une raison pour saler davantage les plats destinés à la cuisson en MN, même sans sel, le système fonctionne très bien !

« **En résumé, voici à quoi se réduit l'auto-cuisson :**

- 1° Ébullition ;**
- 2° Mise dans l'auto-cuiseur ;**
- 3° Auto-cuisson plus ou moins longue, selon la qualité et la quantité des aliments ;**
- 4° Ouverture de l'auto-cuiseur : repas.**

Nombreux et multiples sont les usages de l'auto-cuiseur.

On peut s'en servir :

Pour l'auto-cuisson de tous les aliments, viandes, légumes, pâtés, riz, crèmes;

Pour cuire au bain-marie ;

Pour la lessive : cols et manchettes de femme, mouchoirs, dentelles, etc. ;

Pour la conservation chaude, nuit et jour, des tisanes, infusions, lait, biberons, eau pour la toilette du matin, petit déjeuner du matin : plus n'est besoin de se lever une heure d'avance; linges pour la sortie du bain. Brioches achetées chaudes le matin et conservées telles jusqu'à l'heure du thé, etc.

Pour servir d'**étuve bon marché** pour les savants, les microbiologistes, les bactériologistes, les chercheurs..., les médecins..., et de **glacière parfaite pour l'été.**

Les refuges, ouvroirs, crèches, asiles, automobilistes, gens occupés au dehors, les particuliers et les collectivités réaliseront d'importants bénéfices.

Un hôpital de province possède actuellement six auto-cuiseurs.

Et nos soldats dans les tranchées, ne se plaindront plus de manger froid leur rata. Ils auront vite fait de fabriquer l'Auto-Cuistot du Poilu. »

Comme déjà mentionné, le Dr. de Monchy regrette que « son » Auto-Cuiseur ne soit pas passé dans le langage courant :

« On a voulu le remplacer par le mot « marmite » avec tous les adjectifs possibles : *économique, populaire, américaine...* etc. Malheureusement, le mot marmite prête à l'équivoque, car il prend l'effet pour la cause. Il tend à faire croire que c'est la marmite qui opère, tandis qu'elle n'est pas absolument nécessaire et qu'elle peut être remplacée par tout autre objet : linges, flacons, tubes, récipients divers, etc.

Puis, il rétrécit le champ d'application de l'auto-cuiseur, que j'ai considéré, décrit, et construit économiquement, en vue d'applications multiples et illimitées : linges, lessives, étuves, etc., etc. »¹

Il ne pouvait pas savoir à l'époque que cela deviendrait plus tard la désignation commune de la cocotte-minute...

La Marmite à l'école :

L'emploi de la Marmite Norvégienne a été officiellement recommandé par une circulaire du ministre de l'Instruction publique en date du 28 janvier 1917². De nombreux enseignants prirent à cœur de la faire connaître à leurs élèves... La brochure *Comment économiser le chauffage domestique et culinaire*³, consacre un chapitre à la MN et prodigue des conseils d'économie et de bon sens :

« Résumé de la conférence pouvant servir de dictée :

(...) Qu'on ne voie jamais sur le feu une casserole sans couvercle.

Choisissez toujours une casserole large, plus elle couvre le foyer, mieux elle s'échauffe, moins elle est haute, plus vite elle bouillira.

Quand vous recherchez les aliments les moins coûteux, tenez compte non seulement de leur prix d'achat, mais de leur temps de cuisson.

Réduisez le séjour sur le feu par un choix judicieux des appareils.

N'allumez jamais de réchaud à charbon de bois.

Le fourneau ne doit servir que pour les cuissons prolongées de plats nombreux. Il a sa raison d'être dans les restaurants, hôpitaux, écoles, collectivités de toutes sortes. À la maison, on ne l'allumera que certains jours et on l'utilisera au mieux, en choisissant ces jours-là pour la lessive, le repassage et la préparation d'un grand nombre de plats à longue cuisson.

Toutes les cuisines brèves se feront sur le réchaud à gaz.

On composera des menus ne comprenant que des plats cuisant rapidement et, ces jours-là, le fourneau ne sera pas allumé.

Sur le gaz, choisissez toujours un foyer plus petit que votre casserole, diminuez la flamme dès que l'eau bout, éteignez avant de retirer votre plat. La cuisine au gaz n'est économique que si elle dure peu et si le robinet n'est pas constamment ouvert en grand.

¹ Voir aussi p. 20 où il explique que pour lui son origine est française.

² *Bulletin officiel de l'enseignement public. Tunis*. Mars-avril 1918, n°10.

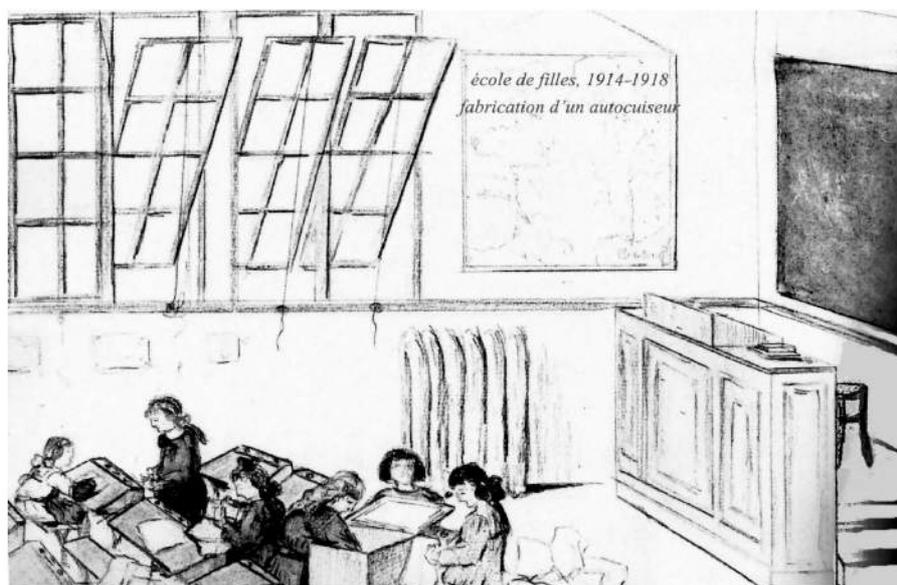
³ *Comment économiser le chauffage domestique et culinaire : notice sur les vues*, Ministère de l'Instruction publique et des beaux-arts. Musée pédagogique (Paris). Service des projections lumineuses, 1918.

Confectionnez une marmite norvégienne; usez-en largement.

La cuisine y est aussi bonne et elle s'y fait sans feu. L'économie est d'autant plus sensible que les mets sont de cuisson plus lente. Faites bouillir sur le gaz avant de mettre à la marmite. Faites bouillir de nouveau en sortant. Aérez la marmite après chaque usage; qu'elle soit toujours sèche pour bien fonctionner.

Mal utiliser le combustible, c'est perdre de la chaleur. C'est dépenser beaucoup pour rien. C'est gaspiller de l'énergie nécessaire aux fabrications de guerre. »

Et enfin une injonction à faire à nouveau bouillir le plat après le séjour en MN !!



Dessin d'enfant ¹

Notice de M. l'Inspecteur Collin :

*Le Bulletin officiel de l'enseignement public*² publie en 1918 **une notice à l'attention de ses lecteurs qui voudraient s'en fabriquer une ou en recommander l'usage autour d'eux : L'auto-cuiseur ou marmite norvégienne, avantages-construction-emploi.**

L'auteur, M. l'Inspecteur Collin³, résume remarquablement ce que nous savons déjà sur la MN. Lui aussi déplore que son usage ne soit pas plus répandu. Les institutrices, par exemple, auraient grand avantage à s'en servir, elles trouveraient le repas tout prêt à leur retour de l'école... En plus de ses atouts gastronomiques (cuisine savoureuse etc.), il ajoute que la MN permet entre autres de garder chaude l'eau préparée le soir pour la toilette du lendemain matin.

¹ Photo prise lors de l'exposition « À l'école de la guerre, 1914-1918 » à Nantes (25 janvier- 20 avril 2014).

² Op. cit.

³ Son prénom n'est pas mentionné.

Le récipient idéal est une marmite en métal assez épais ou en fonte. De préférence avec oreilles* (les casseroles avec leur manche ne sont pas pratiques), et munie d'un couvercle qui ferme le mieux possible. Tenir compte qu'elle devra être remplie aux $\frac{3}{4}$, **la chaleur se conservant mieux et plus longtemps quand le récipient est plein.**

La caisse, d'emballage ou autre coffre en bois, sera bourrée de papier journal froissé, un isolant efficace et facile à se procurer :

« On a préconisé de nombreuses matières ; à notre avis il faut de prime abord proscrire celles qui sont en poudre : à l'usage un tassement se fait, ce qui produit un vide dans le haut de l'enveloppe isolante, cause parfois d'une gêne dans le fonctionnement de l'appareil. Rien n'est meilleur que le papier, et en particulier les vieux journaux qui se chiffonnent très facilement. »

Les indications pour ménager un emplacement pour la marmite sont décrites très précisément (l'article ne fournit pas de schéma). Le résultat obtenu évoque le fireless cooker de M. J. Mitchell¹ mais avec du papier journal comme isolant : dans un coffre en bois (fait sur mesure ou quelconque), on prévoit une cavité dans la matière isolante (du papier journal froissé en boules et tassé le mieux possible en plusieurs couches, il ne doit pas y avoir de vide) pour y loger le récipient. Avec du carton ondulé, on forme un cylindre doublé de tissu aux dimensions de la marmite qui doit pouvoir y être placée et en sortir facilement. Comme dans le fireless cooker, la matière isolante est protégée par un carton doublé, avec juste la place pour le cylindre d'accueil du récipient. Un petit édredon est confectionné pour pouvoir bien s'écraser et recouvrir le tout une fois la caisse refermée. On peut aussi se contenter de charger le couvercle avec un objet lourd.

Remarques importantes :

« - L'évaporation ne se produit pas dans l'auto-cuiseur comme lorsque la cuisson se fait sur le feu ; **une sauce ne peut s'y réduire. Avant de mettre le plat dans l'appareil il faut donc avoir soin de faire la sauce telle qu'elle doit être au moment de servir.**

Précisément parce qu'il ne se produit pas d'ébullition, les légumes, ceux du pot-au-feu par exemple, restent entiers et semblent à première vue insuffisamment cuits; **à la première expérience on se convaincra facilement que, malgré cette apparence, les légumes sont parfaitement préparés.**

N.B. — On est habituellement convaincu que l'auto-cuiseur ne peut servir que pour la préparation des plats avec sauce, ragoûts, etc. ; c'est là une erreur qu'il importe de détruire, car **il permet d'obtenir des rôtis jamais brûlés, jamais secs, juteux à souhait, plus savoureux que tous ceux que l'on peut obtenir à la casserole et cela, on le sait déjà, sans surveillance aucune. Pour cela il suffit de faire bien dorer le rôti puis de le mettre dans l'auto-cuiseur. »**

Ses temps de cuisson et de séjour sont similaires à ceux qui étaient préconisés habituellement². On retiendra cette recommandation de refaire bouillir les plats qui ont passé plusieurs heures en MN :

¹ Cf. p. 49 et suivantes.

² Cf. p.76.

« ...des plats qui, comme la daube, gagnent à cuire longtemps, peuvent être préparés le soir, passer la nuit dans l'appareil, être remis en train sur le feu le lendemain matin, replacés dans l'auto-cuiseur et n'être servis qu'à midi : le résultat est d'ailleurs parfait. »

* À propos de grandes oreilles, cette page, tirée d'un ouvrage inconnu d'entre les deux guerres¹, suggère carrément de les faire enlever quand c'est possible et de les remplacer par des anses plus discrètes :

Travaux pratiques : construction d'une Marmite Norvégienne :

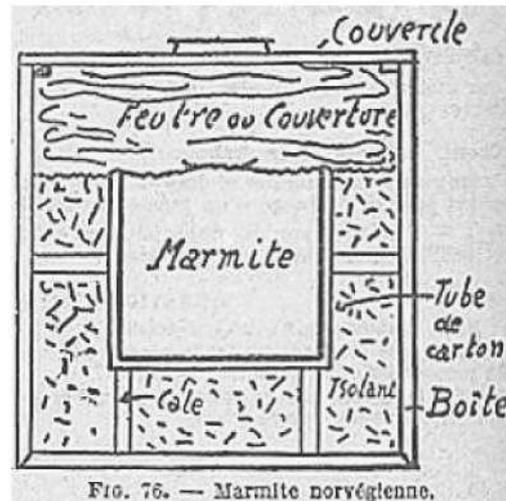


FIG. 76. — Marmite norvégienne.

« Construction d'une marmite norvégienne.

But : économiser le combustible. Il s'agit d'une boîte calorifugée dans laquelle on place la potée après l'avoir portée à ébullition. La cuisson se poursuit alors à l'intérieur de la marmite. La construction de cette boîte est simple :

Mesurer d'abord le diamètre du récipient que l'on a l'intention d'affecter à cet usage. Par exemple, un fait-tout de 30 cm de diamètre et 20 cm de hauteur.

Construire une boîte à fond carré dont les dimensions dépassent celles du fait-tout de 10 cm au moins en tout sens, donc de 50 cm de côté et de 40 cm de hauteur environ. Construire cette boîte en bois mince, ou en contreplaqué, ou en carton épais. La munir d'un couvercle.

Confectionner un tube destiné à recevoir le fait-tout au centre de la boîte, tout en empêchant l'isolant de tomber. Ce tube devra avoir tout juste le diamètre voulu pour qu'on puisse y introduire le fait-tout, après avoir fait sauter les grandes anses habituelles (qu'un ferblantier aura remplacées par deux petites anses rivées au ras du bord haut).

La condition absolue pour que cette marmite fonctionne est qu'il n'y ait pas le moindre espace vide entre le récipient et l'isolant.

Pour construire ce tube, enrouler du papier autour du fait-tout et le coller au fur et à mesure.

¹ Document de source inconnue trouvé ici : http://pages14-18.mesdiscussions.net/pages1418/forum-pages-histoire/marmite-norvegienne-sujet_1665_1.htm - peut-être un livre scolaire ? Chapitre « Le Travail du bois », année à retrouver (années 20-30 ?). Voir aussi p.76.

Supprimer toutefois les deux premiers tours intérieurs pour permettre à la marmite de coulisser.

Ménager un volant en bas et en haut. Celui du bas sera collé contre un carton formant le fond du tube. Choisir l'isolant : sciure de bois bien sèche, sable sec¹, liège comprimé.

Montage de la boîte.

Disposer une couche d'au moins 10 cm d'isolant au fond.

Placer ensuite le tube bien au centre, en le maintenant par des cales, et bourrer tout autour la matière isolante.

Terminer au niveau du couvercle par un morceau de carton sur lequel on collera le volant de papier laissé en haut du tube. Ainsi la sciure sera bien enfermée et ne pourra pas s'éparpiller.

Il restera alors 10 à 15 cm libres dans le haut.

Pour remplir cet espace, se servir d'un coussin épais ou d'un morceau de couverture en piqué, aux dimensions. On pourrait aussi terminer avec du liège comprimé ou avec un bouchon de sciure renfermée dans du carton façonné aux dimensions. L'important est que le couvercle ferme en serrant fortement. »

Un article dans la revue *La Nature* :

On peut considérer que la guerre de 1914-18 a été la période où la Marmite Norvégienne a été la plus commentée, étudiée, expérimentée et bien sûr plébiscitée.

En 1917, la revue scientifique *La Nature*² publie un long article³ expliquant en détails le principe et l'utilisation de la MN. On y constate au passage qu'il était de notoriété publique que les modèles du commerce étaient chers, pas très efficaces dans l'ensemble, ni durables. Le fait-maison était encouragé et avait bonne presse !

En plus de ce qu'on sait déjà, l'auteur y donne des conseils judicieux : **bien aérer la MN après usage (la vapeur d'eau est l'ennemie de la MN), penser à introduire une source de chaleur (bocal d'eau chaude, bouillotte par exemple) de façon à réchauffer la caisse**, ce qui sera très utile en hiver, etc.

Une Marmite Norvégienne performante doit pouvoir maintenir les aliments à plus de 80° C. après l'ébullition, pendant deux heures.

L'utilisation d'un thermomètre permet de vérifier la température intérieure ou du moins d'avoir une idée des rendements de sa MN bricolée ou à défaut, achetée.

On retiendra aussi que « **la matière isolante, quelle qu'elle soit, doit être épaisse, absolument sèche et ne pas absorber l'humidité ; les joints doivent être parfaitement étanches ; on augmente la durée de cuisson en plaçant une source de chaleur dans la marmite.** »

¹ Le Dr. de Monchy mentionne aussi le sable (p.87), pour lui « *toute bourre est bonne, si elle est bien employée* ». Je ne l'ai pas testé comme isolant mais le sable n'est pas un très bon exemple : même bien sec, s'il arrive à le rester, il sera difficile à contenir, sans parler du poids de la caisse...

² 2e semestre 1917. http://cnum.cnam.fr/PDF/cnum_4KY28.94.pdf

³ *Les Marmites Norvégiennes, données scientifiques sur leur construction et leur fonctionnement.*

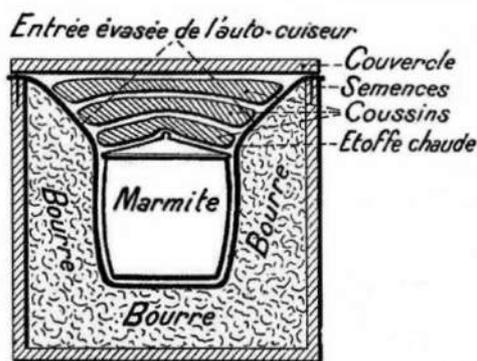


Fig. 1. — La marmite faite chez soi.
(semences : petits clous de tapissier)

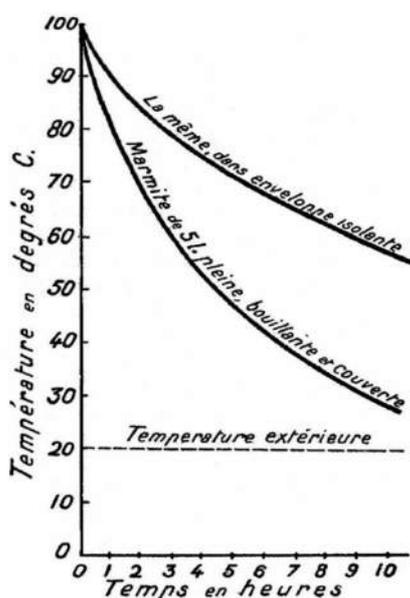


Fig. 5. — Courbes de refroidissement d'une casserole nue et de la même dans une marmite norvégienne.

La Nature, 2e semestre 1917.

En 1920, un article du journal *La Croix* évoque à nouveau la Marmite Norvégienne et suggère son **usage en ancêtre de la boîte isotherme** :

« On peut préparer son repas du soir en même temps que son repas du midi et ne pas rallumer le feu. D'où économie de temps, de travail et de combustible.

On peut emporter à l'usine, aux champs, en excursion, ou à l'annexe éloignée où le ministère vous appelle, Monsieur le Curé, une élégante boîte de fer blanc ou de bois, pas plus grande qu'un étui à calice, dans laquelle on trouvera au moment opportun, un repas bien cuit et tout fumant, quoi qu'il n'y ait aucun foyer incandescent dans ladite boîte. »¹

¹ *La Croix*, 25 avril 1920.

Une marmite à toutes les sauces :

Le mot « marmite » était alors très souvent employé pour désigner bien sûr le récipient que l'on connaît, mais aussi comme synonyme d'obus de gros calibre (« *je suis maintenant observateur et dans un observatoire situé sur une crête désolée arrosée par les marmites* »¹). En argot, une marmite désignait principalement... une prostituée.

- « Marmite » dans le *Dictionnaire d'argot classique* de Charles Boutler² (extraits) :

« - Marmite (Delvau, 1864) : Putain, — la femelle naturelle du maquereau, à qui elle fournit de quoi manger, boire et rigoler avec ou sans elle.

Tu es un crâne fouteur... et... si tu y consens, ce n'est pas toi qui me donneras de la braise, c'est moi qui serai ta marmite. (Lemercier de Neuville).

- Marmite (Larchey, 1865) : Fille publique nourrissant un souteneur. — Allusion facile à saisir.

Un souteneur sans sa marmite est un ouvrier sans ouvrage. (Canler).

- Marmite (Rigaud, 1888) : Maîtresse d'un souteneur. Elle fait bouillir la marmite.

- Marmite (Rigaud, 1888) : C'est ainsi que les dragons appellent leurs casques. — Je récurer la marmite pour la revue de demain.

- Marmite (Merlin, 1888) : Cuirasse.

- Marmite (Virmaître, 1894) : D'après M. Lorédan Larchey, c'est une fille publique nourrissant son souteneur.

La *marmite de terre* est une prostituée qui ne gagne pas de *pognon* à son souteneur.

La *marmite de fer* commence à être cotée ; elle gagne un peu de *galette*.

La *marmite de cuivre*, suivant Halbert, c'est une mine d'or.

Marmite, d'après Pierre, est une femme qui n'abandonne pas son mari ou son amant en prison et lui porte des secours.

Le peuple qui ne cherche ni si haut ni si loin, considère tout tranquillement la femme comme une *marmite*.

Quand elle trompe son mari avec son consentement, *elle fait bouillir la marmite*.

Quand elle fait la noce pour son compte, qu'elle ne rapporte pas, il y a *un crêpe sur la marmite* (Argot du peuple). N.

- Marmite (Rossignol, 1901) : Fille publique qui nourrit son mâle et souvent toute sa famille.

- Marmite (Hayard, 1907) : Prostituée qui a un souteneur.

- Marmite à Domange (Rigaud, 1888) : Voiture de vidange.

- Marmite anarchiste (Virmaître, 1894) :

Comme la précédente, celle-là ne rapporte pas ; elle fait sauter — pas les écus, mais les maisons. C'est une *marmite* qui n'est guère en faveur, car elle fait perdre la tête (Argot du peuple). N.

- Marmite est renversée (la) (Rigaud, 1888) : Locution dont se servent les bourgeois de Paris qui vont faire un petit extra au restaurant, ou qui, ayant donné congé à leurs bonnes, sont forcés de dîner au restaurant, ou qui contremangent un dîner.

- Marmiteux (Rigaud, 1888) : Souffrant, pleurnicheur. L'épithète de « marmiteux » a été accolée au nom d'un de nos hommes politiques, ancien ministre, sénateur, académicien, orateur disert, mais larmoyant.

- Marmiteux (Virmaître, 1894) : Homme qui a sans cesse la larme à l'œil. Corruption par extension du mot *miteux* (qui a la cire aux yeux) (Argot du peuple). N. »

¹ Guillaume Apollinaire : *Lettres à Madeleine*, Gallimard, Folio, 2006.

² Charles Boutler : *Dictionnaire d'argot classique, 24000 termes argotiques de 1827 à 1907*, lulu.com, 2011.

- D'autres expressions du langage courant¹ :

- « Avoir le nez en pied de marmite » : avoir le nez large par en bas et retroussé.
- « Écumeur de marmites » : parasite.
- « Faire bouillir la marmite » : contribuer à faire subsister une maison.
- « La marmite bout, la marmite est bonne dans cette maison » : on y fait bonne chère.
- « La marmite est renversée dans cette maison » : le maître de maison ne donne plus à dîner.
- « Récurer la marmite » : faire l'amour.
- Marmitée : contenu d'une marmite.
- Marmite de géant : terme géologique.

- « Le jeu de la marmite » :

« (...) un bâton, un vieux pot à fleur, voilà tout ce qu'il faut. D'intelligence ou d'adresse, pas n'est besoin. Nous allons oublier les enjeux, c'est-à-dire les menus objets que chaque joueur place sous le pot, et qui seront la récompense du gagnant.

On met le pot renversé sur les enjeux, on trace sur le sol une ligne qui servira de point de départ, on tire au sort les tours de jeux, l'on coiffe le premier joueur avec le bonnet, de manière à l'aveugler, on lui fait faire plusieurs tours sur lui-même, afin que sa mémoire ne puisse le guider sur la direction ou sur la distance, puis on l'expédie à la recherche de la marmite. Le bâton levé, il va, vient, et revient, cherche à la casser, et s'il y réussit il gagne son enjeu et celui des autres. Nous ne donnons pas ce jeu comme une nouveauté ; nous dirons même que les peintures égyptiennes le représentent, et prouvent ainsi qu'il a cinq ou six mille ans d'existence. Il est l'accompagnement traditionnel de toutes les fêtes publiques. »²

Dans la presse, la revue satirique *Les potins de Paris* propose une rubrique, *La marmite parlementaire*. On y remarque l'expression « *marmite aux scandales* »...³

Parmi les journaux ou feuilles de chou du front, on peut citer :

La Marmite des poilus, *La Marmite*, *Le Poilu marmité* (« *Organe du 133 sur le Front. Anti-boche, anti-pacifique, anti-lacrymogène, anti-neurasthénique et illustré... par les exploits de ses lecteurs. Paraissant... moche à première vue et d'une façon fort irrégulière* »⁴), *Marmita* (« *revue anecdotique, humoristique et fantaisiste du 260e de ligne* »⁵)...

La Marmite Norvégienne est parfois employée comme synonyme d'étuve :

« Mais, pour rester à Alger, bernique, on n'y reste que le moins possible, car notre bonne ville est depuis quelques jours transformée en marmite norvégienne. »⁶

¹ <http://fr.wiktionary.org/wiki/marmite>

² <http://dansletempsjadis.canalblog.com/tag/bâton>

³ *Les potins de Paris*, 15 janvier 1920.

⁴ <http://gallica.fr/>

⁵ *La Nature*, 1916, 1er semestre.

⁶ *Annales africaines. Revue hebdomadaire de l'Afrique du Nord*, 30 juillet 1926.

On parlait parfois aussi de « *marmite à cuire les fausses nouvelles* »¹... Allusion aux activités des cuisiniers qui, de par leurs allées et venues avec leurs cuisines roulantes, rapportaient, avec leurs marmites (pas forcément norvégiennes, d'ailleurs)², de vraies ou fausses nouvelles ?³

Cinéma, chansons, cartes postales...

Pendant la guerre de 1914-18, on retrouve notre Marmite Norvégienne un peu « à toutes les sauces », pas toujours à son avantage car elle est souvent moquée : chansons, cartes postales romantiques ou humoristiques...

Elle passe même **au cinéma** dans une comédie de second ordre, ***La Marmite Norvégienne***, de **Georges Monca**, un petit film (muet) sorti en 1917⁴.

« Marmite norvégienne (La)

- Numéro du film : 8010
- Métrage : (365 m)
- Genre : scène comique
- Production : Pathé frères
- Édition : Pathé frères
- Réalisateur : Georges Monca
- Scénario : Ernest Lunel
- Interprètes : Géo Lastry, G. Delaunay, Clo Marra, Simone Joubert

RÉSUMÉ

Madame achète une marmite norvégienne. Monsieur, furieux, n'en veut pas et enferme la marmite dans le buffet, avec défense de s'en servir. Mais M. Durand a une petite amie, Mlle Pomponnette. Il cache ses lettres d'amour dans la fameuse marmite. Mme Dupont étant venue voir Mme Durand, celle-ci lui donne sa marmite. Mme Dupont s'en va et découvre les fameuses lettres. Elle croit que son mari en est le destinataire et va confier son chagrin à Mme Durand et décide d'aller voir Pomponnette qui s'en tire adroitement. Mais M. Dupont n'accepte pas l'accusation dont il est l'objet et tout finit par se savoir. Et M. Durand de conclure en s'adressant à sa femme : Tout ça, c'est de ta faute. Si tu n'avais pas vendu la marmite norvégienne.

Note de fin

Sujet dans Pathé Journal, n° 75

Annoncé dans Ciné-Journal, n° 426/122, 13.10.1917

Sortie : Omnia Pathé, Paris, 16 au 22.11.1917 »⁵

¹ *La Femme de France*, 17 décembre 1933.

² Voir plus loin p.113.

³ Marc Bloch : *Réflexions d'un historien sur les fausses nouvelles de la guerre*, Revue de synthèse historique, t. 33, 1921.

⁴ Henri Bousquet : *De Pathé Frères à Pathé Cinéma : catalogue 1915-1916-1917-1918*, Henri Bousquet éditeur, 1999.

⁵ <http://filmographie.fondation-fermeseydoux-pathe.com/index.php?id=17893>

« Mardi 16 octobre présentation Pathé :

- Voici un comique : La Marmite Norvégienne, où M. E. Lunel, auteur, nous conte en 365 mètres, l'aventure d'un mari qui cache ses correspondances d'infidélité dans une marmite norvégienne, où elles cuisent à petit feu jusqu'au moment où Madame, qui n'aime pas la marmite norvégienne, donne celle-ci, avec son contenu ignoré, à une de ses amies qui en a envie. L'amie, en ouvrant l'ustensile, trouve lettres et photos dont elle attribue la propriété à son propre mari, Chambard. Visite à la donzelle hétéaire, qui mange le morceau (dam ! c'est cuit !). Gifles et... c'est tout. Ce serait amusant si c'était enlevé avec un peu plus de gaieté, et surtout si l'artiste qui joue le mari ne s'obstinait pas à mettre sa finesse dans un geste, multiplement répété, qui, à chaque fois qu'il veut dire ou faire quelque chose, nous prévient que ce quelque chose va être très malin. Ça vaut l'Assez Bien, car, vu la pénurie, nous ne devons pas être trop sévères pour les films comiques. »¹

La MN, toujours dans le même registre, est également prétexte à **un tout petit film d'animation de Robert Lortac :**

Une nouveauté pratique : la marmite norvégienne (1917) :

« Réal. : Robert Lortac
Prod. : Gaumont
AD 2010 : GPA
Notes : matériel Gaumont
[50"]

Résumé : Une femme contemple une marmite posée à même le sol. Le chat qui entre par mégarde en ressort cuit. Elle casse un œuf dans la marmite et en sort un poulet. La marmite se transforme en personnage et s'invite à une table où sont assis un jeune enfant et un chien. »²

« *Une nouveauté pratique, la marmite norvégienne.* Dessin animé de Robert LORTAC. Et le civet cuit seul. Non contente de cuire les plats sans feu, la marmite fait le service. »³

On peut voir sur le site de Gaumont une image⁴ extraite de ce dessin animé : dans une cuisine, une employée de maison montre du doigt en souriant un carton à chapeau fermé (censé être la MN), posé par terre devant elle.

Une chanson typique de l'époque...
La Marmite Norvégienne, chanson économique restrictive et ceinturatoire⁵ :

Paroles : Bataille-Henri et Lucien Boyer.
Musique : G. Issinor et André Colomb.

¹ *Hebdo-film. Revue indépendante et impartiale de la production cinématographique*, 20 octobre 1917.

² <http://1895.revucs.org/3946>

³ http://www.gaumontpathearchives.com/index.php?urlaction=doc&id_doc=191725

⁴ Ibid. Reproduction interdite.

⁵ http://www.dutempsdeserisesauxfeuillesmortes.net/fiches_bio/dranem/dranem_petits_formats_02.htm

LA MARMITE NORVÉGIENNE

Chanson comique relative et satirique

Pour les 1^{re}
BATAILLE-RÉNNI et Lucien BOYER.

Musique de
G. INISSOR et André COLOMB

Mouvt de Valse

The musical score is written on a single treble clef staff. It begins with a key signature of one flat (B-flat) and a 3/4 time signature. The tempo is marked 'Mouvt de Valse'. The score is divided into two systems. The first system contains the first two lines of music, with a first ending bracket over the first two measures and a second ending bracket over the next two measures. The second system contains the remaining six lines of music, ending with a double bar line and a repeat sign. The lyrics are written below the notes, with some words underlined. The lyrics are: 'Mon vieil a - mi Ar - sé - ne N'ayant pas du char - bon, D'rien! D'un marmite nor - vé - gien - ne Fit l'acqui - si - ti - on D'rien! D'rien! Quand il voy - ait les gens faire le poi - reux D'avant la mai - son Ber - not REFRAIN. Lui, tout joy - eux, se ré - pé - tait comm' ça Moi, j'm'en fous, j'ai un mar - mite nor - vé - gien - ne Mon na - va - rin bout pen - dant ce temps - là, Il se - ra cuit lorsque je re - vien - dra - D'rien! D'rien! pour P.P.

Mon vieil a -
mi Ar - sé - ne N'ayant pas du char - bon, D'rien!
D'rien! D'un marmite nor - vé - gien - ne Fit l'acqui -
si - ti - on D'rien! D'rien! Quand il voy - ait les gens
faire le poi - reux D'avant la mai - son Ber - not
REFRAIN.
Lui, tout joy - eux, se ré - pé - tait comm' ça Moi, j'm'en fous, j'ai un mar -
mite nor - vé - gien - ne Mon na - va - rin bout pen - dant ce temps -
là, Il se - ra cuit lorsque je re - vien - dra - D'rien! D'rien! pour P.P.

Merci au site <http://www.dutempsdeserisesauxfeuillesmortes.net/>

Mon vieil ami Arsène
N'ayant pas de charbon, Dzinn ! Dzinn !
D'un' marmit' norvégienne
Fit l'acquisition Dzinn ! Dzinn !
Quand il voyait les gens fair' le poireau
D'avant la maison Bernot
Lui, tout joyeux, se répétait com'ça
Moi, j'm'en fous, j'ai un' marmit'
norvégienne
Mon navarin bout pendant c'temps-là
Il sera cuit lorsque je reviendra Dzinn !
Dzinn !

II
Il rencontre une blonde
Qui lui plaisait beaucoup Dzinn ! Dzinn !
Comm' c'est un homm' du monde,
Il lui propose cent sous, Dzinn ! Dzinn !
La joli' blond' qu' avait besoin d'amour
L' garda pendant huit jours

Refrain

... Lorsque je la plaqu'ra ! Dzinn ! Dzinn !

III
Moitié mort de fatigue,
Pâle et le teint blafard, Dzinn ! Dzinn !
Il tombe en digue-digue,
Au milieu du boul' Vard, Dzinn ! Dzinn !
Un gros camion l'écrabouill' su' l' pavé
Un autre en s'rait crevé !

Refrain

... Lorsque je guérira Dzinn ! Dzinn !

IV
A l'hôpital il entre
Mais l'toubib, un crétin, Dzinn ! Dzinn !
En lui r'cousant le ventre,
Lui perfor' l'intestin, Dzinn ! Dzinn !
On lui coupa d'la peau j'peux pas dire où
Pour reboucher les trous...

Refrain

... Lorsque ça repouss'ra ! Dzinn ! Dzinn !

V
Il resta dans le plâtre
Trent' jours et dix-huit mois... Dzinn!
Dzinn !
La blonde aux seins d'albâtre
L'aimait comme autrefois. Dzinn ! Dzinn !
Mais un beau jour ell' lui dit : J' n'en peux
plus
Ce soir j' vais t' fair' cocu !

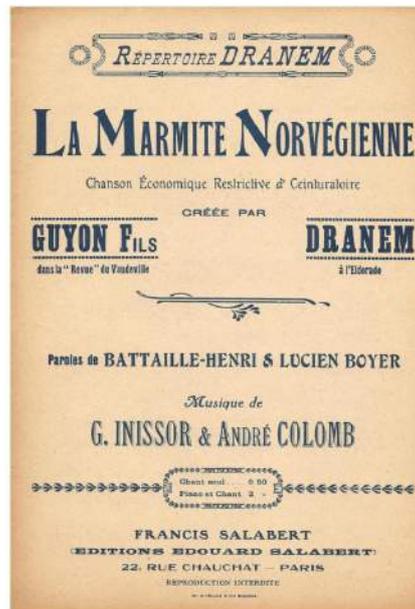
Refrain

... Lorsque je s'rai coca ! Dzinn ! Dzinn !

VI
Deux ans après l' jeune homme
Enfin rentra chez lui... Dzinn ! Dzinn !
Son navarin aux pommes
N'était pas encor' cuit. Dzinn ! Dzinn !
Dzinn !
C' fut l'dernier coup il perdit la raison
On l' mit à Charenton.

Refrain

... Quand la guerre finira ! Olla !



La Marmite Norvégienne inspire également de nombreuses **cartes postales**, avec le plus souvent des sous-entendus grivois :



« La soup' aux choux se fait dans la mar-mi-te... »





« *La Marmite Norvégienne*
 Vous prenez une caisse quelconque, un carton à chapeau par exemple, vous le bourrez avec des papiers sans valeur : *Matin, Petit Journal, etc.* Refermez le couvercle.
 Qu'en sortira-t-il ? Ça dépend de qui l'ouvre...
 Si c'est un poilu... Une poule.
 Si c'est un terrible torrial¹ : un petit salé
 Si c'est un embusqué : un lapin.
 Si c'est une femme : un chapeau parbleu ! »



¹ Singulier de « terribles torriaux » pour « soldats territoriaux » (expression du front).
<http://www.languefrancaise.net/bob/detail.php?id=16015>

ADMINISTRATION
3, rue de Rocroy, PARIS
DIRECTEUR LITTÉRAIRE
Paul de LÉONI

LE CRI-CRI

5 CENT
ABONNEMENT: UN AN
Paris, Seine, S.-O. 5
Départements... 3 50
Étranger... 5

LA MARMITE NORVÉGIENNE



1. M. Trolar est un homme économe. Aussi, je vous glisse à penser s'il fut heureux, en lisant par quel procédé on pouvait faire cuire les aliments sans feu.

2. « Écoutez bien, Eulalie, je vais vous expliquer, ce que c'est que la marmite norvégienne », dit-il à sa bonne. « Vous prenez une caisse, que vous bourrez de chiffons, de papiers. Lorsque votre pot au feu a bouilli, vite, vous le fourrez, avec sa marmite, dans la caisse en question... »

3. Vous fermez hermétiquement, et deux ou trois heures, après, ça y est, le pot au feu est cuit ! » Ceci dit, M. Trolar s'en fut faire un petit tour de promenade, pendant que Eulalie, cherchant une caisse quelconque.



4. Tout ce qu'elle put trouver, ce fut un vieux chapeau inutile de forme. Voilà mon affaire, pensa Eulalie. Quant au couvercle, j'en trouverai bien un... » Ayant préparé son pot au feu, elle le fourra dans

le vénérable chapeau. Puis, ne trouvant pas de couvercle, elle eut l'ingénieuse idée de s'asseoir dessus.

5. Deux heures après, pour l'heure du dîner, M. Trolar dit tout :



7. Eulalie court à la cuisine et rapporte la précieuse marmite. Malheureusement, la voici qui fait un faux pas... elle trébuche et pose un peu lourdement le chapeau au-dessus de son gant. Saperlipopette ! le chapeau était un chapeau-claque. Muni d'un solide ressort,

le voici qui s'aplatit sur la table pour rebondir énergiquement ! Et, fatalité ! le pot au feu s'élança, telle une flèche, accomplit une gracieuse courbe et retombe sur le...

8. ...craque de l'infortuné M. Trolar, tandis que le chapeau-claque retombe sur la tête d'Eulalie... La colère rend injuste. Sans se rappeler les compliments que, quelques minutes auparavant... 9. ... Il avait adressés à la pauvre Eulalie, il la chasse impitoyablement. Mais, rassurez-vous, demain, il sera revenu à de meilleurs sentiments.

[*J. M. Tirolar est un homme économe. Aussi, je vous laisse à penser qu'il fût heureux, en lisant par quel procédé on pouvait faire cuire les aliments sans feu.*

2. *« Écoutez bien Eulalie, je vais vous expliquer ce que c'est que la marmite norvégienne », dit-il à sa bonne... « Vous prenez une caisse, que vous bourrez de chiffons, de papiers. Lorsque votre pot au feu a bouilli, vite, vous le fourrez, avec sa marmite, dans la caisse en question...*

3. *Vous fermez hermétiquement, et deux ou trois heures après, ça y est le pot au feu est cuit ! » Ceci dit, M. Tirolar s'en fut faire un petit tour de promenade, cependant que Eulalie cherchait une caisse quelconque.*

4. *Tout ce qu'elle put trouver, ce fut un vieux chapeau haut de forme. « Voilà mon affaire », pensa Eulalie. « Quant au couvercle, j'en trouverai bien un... » Ayant préparé son pot au feu, elle le fourra dans le vénérable chapeau. Puis, ne trouvant pas de couvercle, elle eut l'ingénieuse idée de s'asseoir dessus.*

5. *Deux heures après, pour l'heure du dîner, M. Tirolar rentrait : « Bravo ! Très bien » s'exclama-t-il, « on fera quelque chose de vous Eulalie.*

6. *Vivement à table, ce pot au feu doit être délicieux !... » Et voici M. Tirolar qui s'installe pour dîner.*

7. *Eulalie court à la cuisine et rapporte la précieuse marmite. Malheureusement, la voici qui fait un faux pas... Elle trébuche et pose un peu lourdement le chapeau antique et son contenu. Saperlipopette ! Le chapeau était un chapeau-claque. Muni d'un solide ressort, le voici qui s'aplatit sur la table pour rebondir énergiquement ! Et, fatalité ! Le pot au feu s'élança, telle une flèche, accomplit une gracieuse courbe et retombe sur le...*

8. *...crâne de l'infortuné M. Tirolar, tandis que le chapeau-claque retombe sur la tête d'Eulalie... La colère rend injuste. Sans se rappeler les compliments que quelques minutes auparavant...*

9. *... il avait adressés à la pauvre Eulalie, il la chasse impitoyablement. Mais, rassurez-vous, demain, il sera revenu à de meilleurs sentiments.]*

L'Almanach Vermot de 1918 ne pouvait pas ignorer la MN :

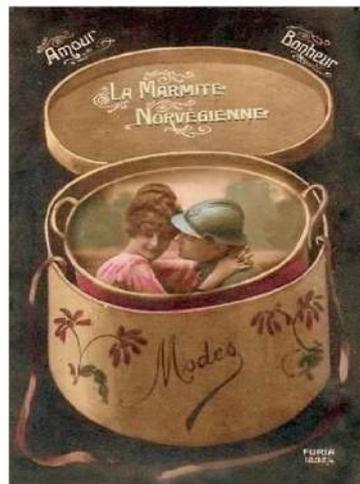
« - Tu comprends, y a plus de charbon ici...il fait froid...alors j'm'ai mis dans la marmite norvégienne pour me réchauffer. »

« - La marmite norvégienne rend des services de tous genres, dont le principal est celui-ci : elle amuse. »



« La Norvégienne de l'Amour »

*Exquise auxiliaire d'amour
 La Norvégienne cuit toujours !
 Le pot-au-feu ne pourra se sauver
 Bien tendrement nous pourrons nous aimer »*



En 1917, **Ludovic Fortolis** publie un roman, *Le bonheur sans domestique*¹ (préfacé par Louis Forest²) où Marmite Norvégienne et autres appareils ménagers remplacent avantageusement les domestiques défaillants ou congédiés suite aux difficultés économiques...

Côté Allemand :

La population allemande subit le blocus imposé par la France et ses alliés dès le début de la guerre. Bientôt l'agriculture ne suffit plus à couvrir les besoins...

« Empire allemand comme Empire austro-hongrois sont pareillement touchés : en Westphalie, par exemple, les trois quarts de la production de céréales sont expédiés au front ; à Vienne, en octobre 1915 a lieu la première manifestation contre la famine. Dès janvier 1916 le rationnement est officiel. Le "service national des femmes" édite des affiches donnant des conseils pour se nourrir, organise des cours pour apprendre à faire du pain avec de la farine faite de racines, de chou, de châtaignes... La ration de viande est de 100 grammes par semaine... On invente des substituts chimiques pour le miel, le café, de la levure, des dés de consommé, de la saccharine... On mutualise les ingrédients en organisant des soupes collectives : il est recommandé de les fréquenter plusieurs fois par semaine. »

KRIEG UND KÜCHE
Esst Kriegsbrot
Kocht Kartoffeln mit Schale
Kauft keinen Kuchen
Seid klug : spart Fett
Kocht mit Kochkiste
Kocht mit Kriegskochbuch
Helft Krieg gewinnen
Nationaler Frauendienst

Traduction : GUERRE ET CUISINE
Mangez du pain de guerre
Cuisez les pommes de terre avec la peau
N'achetez aucun gâteau
Soyez intelligent : utilisez peu de graisse
Cuisinez dans un autocuiseur
(ou marmite norvégienne)
Cuisinez à l'aide d'un livre de cuisine de guerre
Aidez-nous à gagner la guerre.
signé : le service national des femmes



Affiche pour des cours de cuisine © BNU Strasbourg.³

¹ Ludovic Fortolis : *Le bonheur sans domestique*, Lethielleux, Paris, 1917. Cité par Geneviève Heller : *Propre en ordre*, Éditions d'En Bas, Lausanne, 1979.

² Cf. p.60.

³ Source texte et image : 1914-1918. *Les femmes dans la Grande Guerre*, Musée de la Grande Guerre du pays de Meaux.

http://www.museedelagrandeguerre.eu/sites/default/files/pdf/2011/expo_femmes_g-guerre_journal.pdf

L'usage de la « kochkiste » (« caisse à cuire ») est encouragé. En témoigne également une série de photos réalisées dans ces années-là par la journaliste et photographe allemande Marie Goslich¹ où des jeunes femmes montrent comment s'en fabriquer une². Le sujet mériterait d'être approfondi. Avec les bons mots-clés, malgré la barrière de la langue, on déniche facilement sur le net de nombreuses images de MN d'époque en Allemagne, aux Pays-bas (« hooiskist »), aux USA...



Kochkiste des années 1912-1915, Heinzelmännchen Compagnie³.

Ailleurs dans le monde, les temps ne sont pas aux réjouissances non plus et la MN ou d'autres pratiques liées aux restrictions ont été certainement d'actualité; il doit subsister des archives de cette période un peu partout...

En tous cas, à cette époque sont publiés de nombreux livres en anglais pour expliquer aux ménagères comment cuisiner avec peu de moyens, en économisant l'énergie etc. Aux États-Unis, des comités locaux encouragent ces pratiques. Par exemple, en novembre 1918, s'est tenue à Trafalgar Square (NY) une exposition « Fuel economy », organisée par le comité « Win the war » où étaient exposés, entre autres, des fireless cookers. Des ateliers permettaient également d'apprendre à se fabriquer une hay box.⁴

Dans le *Win the war cook book*⁵ de Jeannette Reah Lynch (1918), il est bien sûr fait mention du fireless cooker.

¹ Marie Goslich (1859-1938) http://de.wikipedia.org/wiki/Marie_Goslich

² La reproduction des images est interdite, mais on peut les visionner sur cette page http://www.marie-goslich.de/galerie/wiki_kochkiste/ (sauf erreur, la date exacte n'est pas mentionnée).

³ <http://www.europeana.eu/portal/record/08535/A6B86BC928102B20A535CEF7A24F1605071D2D36.html>

⁴ *The Times*, 25 octobre 1918.

⁵ St. Louis County Unit Woman's Committee, Council of National Defense, Missouri Division, 1918.

En Angleterre, même le roi et la reine avaient leurs « ration cards¹ ».

The Win-the-War Cookery Book, un petit livret préfacé par le roi George V et largement diffusé, était bourré de conseils pour cuisiner en évitant le gaspillage et en économisant l'énergie ; à l'intérieur de la couverture, une page expliquait la construction et le fonctionnement de « The fuel-saving hay-box »².

Marmite Norvégienne ou Thermoconservateur :

Revenons en France où, dans le milieu médical, la Marmite Norvégienne est par la suite devenue synonyme de thermoconservateur ; en témoigne cet article du *Larousse médical illustré* de 1924³ :

« Appareil (fig.1265) permettant, sans aucun frais, de conserver pendant des heures la température du contenu d'une marmite, que celle-ci soit chaude ou remplie de glace. Il est surtout utilisé pour la cuisson des aliments d'où son nom.

Au point de vue médical, le thermoconservateur peut rendre de grands services pour conserver de la glace ou, au contraire, de l'eau chaude lorsqu'on doit appliquer l'un ou l'autre de ces agents thérapeutiques.

Matériel et construction :

1°/ marmite cylindrique à anse en haut (deux marmites peuvent être superposées de façon à être employées simultanément)

2°/ caisse carrée ou ronde en bois, en carton ou en fer-blanc qu'on double de plusieurs épaisseurs de papier collé ou cloué ;

3°/ couper une grande quantité de papier sous forme de serpents ;

4°/ fabriquer avec du carton souple sur mesure une gaine pouvant recevoir la marmite, la renforcer en collant à l'intérieur vingt épaisseurs de papier. Placer au dessous du fond de la gaine cinquante épaisseurs de papier et bourrer l'intervalle entre la gaine et la boîte avec le papier découpé, tassé, puis, avec le reste, bourrer un sac en toile dont on fera ainsi un coussin qui servira de couvercle à la gaine, couvercle qu'on pourra recouvrir d'un autre couvercle solide en bois doublé de papier. En cas d'emploi de deux récipients, interposer entre eux un coussin qui les rendra tout à fait indépendants.

Une chaise percée est un thermoconservateur tout trouvé.

Manière de procéder :

pour conserver l'eau très chaude, introduire rapidement la marmite, où l'eau bout depuis 5 minutes, dans la gaine, la boucher et ne l'ouvrir qu'au moment du besoin ; puiser avec un récipient la quantité d'eau nécessaire et refermer ensuite le plus vite possible. En prenant ces précautions, l'eau restera encore très chaude quand on voudra en prendre à nouveau. Pour conserver de la glace, on procédera de même ; on aura soin de remettre rapidement le morceau non utilisé. »

¹ <http://www.bbc.co.uk/schools/0/ww1/25235371>

² <http://www.pinterest.com/greatfoodmag/1918-win-the-war-cookery-book/>

³ <http://veb2.bium.univ-paris5.fr/livanc/?cote=269035&p=761&do=page>

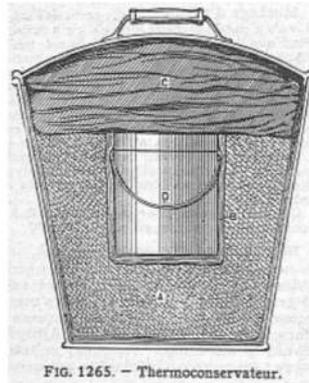


FIG. 1265. - Thermoconservateur.

La lessive à la MN :

Dans l'article consacré à la Marmite Norvégienne, le *Larousse ménager* de 1926¹ indique un autre usage, déjà encouragé par le Dr. de Monchy : **la lessive !**

« Avec une grande marmite norvégienne, on peut aussi faire économiquement une lessive. Faites bouillir sur le feu, pendant une demi-heure, et plongez dans le cuiseur pendant toute une nuit. Le linge est prêt à être savonné. »²

Marmites Norvégiennes militaires :

Il est souvent, et pour cause, question de marmites dans la littérature consacrée au front... Les témoignages concernant les MN sont beaucoup plus difficiles à trouver.

« La soupe, sur ces entrefaites, vint faire diversion. Les « hommes de soupe » arrivaient en nage, le corps entouré de « boules de son », trouées par le milieu et enfilées sur des ficelles, comme des chapelets de marrons, les bidons en bandoulière, une gourde de « gniaule » en sautoir. Le fusil arrimé par-dessus le tout, et, à bout de bras, la marmite norvégienne pleine de soupe, des plats de campement contenant les portions de viande, des bouteillons de café. La distribution, dans la nuit, se faisait au petit bonheur, non sans quelques récriminations de principe. Mais la fatigue l'emportait sur le goût de la chamaille.

Réchauffés par un repas qui faisait de nouveau circuler dans nos corps une voluptueuse chaleur animale, nous nous étendîmes dans les abris, misérables fossés creusés dans l'argile et recouverts de quelques troncs d'arbres. »³

« Mauvaise nourriture se composant de cheval tué. La soupe est faite à l'arrière, on nous l'apporte la nuit, nous la mangeons le lendemain. Conservée dans des marmites norvégiennes, le plus souvent le « rata » est couvert de moisissure. À ce régime les hommes très fatigués ne peuvent tenir le coup. Tous les jours on en évacue. »⁴

¹ 1ere édition du *Larousse ménager*.

² Voir aussi p.131.

³ Roger Cadot, *Souvenirs d'un combattant*, Publibook, 2010.

⁴ François de Souche, *Mémoires de guerre de mon arrière grand-père*.

<http://www.fdesouche.com/720-memoire-de-guerre-version-integrale>

Les Norvégiennes (on les désigne encore ainsi) militaires pourraient donner lieu à une étude à part entière... Pendant la guerre de 1914-18, elles semblent avoir été peu utilisées en France ou alors tardivement. Sur le front, les repas chauds, de piètre qualité la plupart du temps, étaient cuits dans des cuisines roulantes, dites « les roulantes ». Très peu présentes au début du conflit (la cuisine se faisait par escouade), elles se généralisèrent à partir de 1915 côté français. Les Allemands en disposaient dès 1914¹.

« Les cuisiniers de compagnie disposent presque tous d'une vaste cuisine roulante munie d'une chaudière, de deux marmites et d'un four. C'est tout ce qu'il faut pour varier les menus, des daubes aux rôtis, et des mirotons aux ragoûts. »²



Les soldats chargés du ravitaillement devaient aller à l'arrière chercher le repas de leur escouade (environ 10 hommes) dans un bouthéon, une marmite militaire de campagne qui fait partie de l'équipement des fantassins, du nom de l'intendant qui l'inventa à la fin du XIXe siècle (« bouteillon » en est une déformation fréquente³). Le bouthéon est toujours utilisé de nos jours.



Corvée de soupe (les soldats la ramènent dans un bouthéon ou « bouteillon »).
Dessins de Pierre Dantoine.⁴

¹ Jacques Meyer, *La vie quotidienne des soldats pendant la Grande Guerre*, Hachette, 1967.

² Daniel Mornet, *Tranchées de Verdun*, Nancy, Presses universitaires de Nancy, 1990.

³ http://crid1418.org/espace_pedagogique/lexique/lexique_ab.htm

⁴ http://crid1418.org/espace_pedagogique/documents/icono/dantoine.html

Source des images : http://crid1418.org/espace_pedagogique/lexique/lexique_qz.htm

« Des efforts pour l'amélioration sont notés par les soldats. On essaie de faire arriver les roulantes le plus près possible des lignes. Celles-ci sont parfois desservies par un Decauville, c'est à dire une petite voie de chemin de fer de 0,60 m de largeur, ce qui permet aux hommes de recevoir la soupe chaude. Un même résultat est obtenu, d'après Jean Pottecher, par l'usage de « marmites norvégiennes. »¹

Où l'on reparle de Marmite Norvégienne enterrée :

Dans sa *Préparation au service militaire*², en 1917, le commandant Royet ne mentionne que la MN enterrée pour faire le café. Les poilus avaient-ils l'occasion de s'en servir ? En tous cas, avec ce guide, ils ne pouvaient pas en ignorer le principe.

« Au camp, on pourra évidemment faire le café, comme à la maison, dans un filtre ou percolateur.

Mais nous proposerons un autre système plus simple et plus original qui procurera l'avantage inappréciable de faire le café une fois par jour pour tous les Élèves-soldats et de le consommer chaud à l'heure qu'on voudra.

Ce système est celui de la *marmite norvégienne* (fig. 55). On prendra une caisse en bois carrée, plus grande que le récipient destiné à contenir le café. (Ce récipient pourrait très bien être du modèle de la lessiveuse à anse que l'on trouve partout, en tailles différentes, chez les quincailliers.)

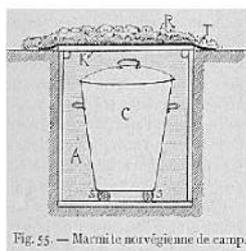
La caisse de bois sera complètement enterrée, ou noyée dans une masse de terre, jusqu'à hauteur de son couvercle. Dans le récipient, à l'heure qui paraîtra le plus commode, l'on fera le café — ou le thé — par infusion, en plongeant dans l'eau bouillante un sachet contenant le café en poudre. Ensuite, remplaçant le couvercle du récipient, en interposant au besoin un cercle de drap sur le pourtour du bord supérieur pour obtenir un bouchage bien hermétique, on prend la lessiveuse par les anses et on la place dans la boîte enterrée, non pas directement sur le fond, mais par l'intermédiaire de 4 supports en bois, ou liège, ou pierres, mauvais conducteurs de la chaleur. On replace la planche d'ouverture de la caisse; par-dessus, une vieille toile ou un paillason, sur lequel on pourra entasser une couche de terre ou de mottes de gazon.

Ainsi, notre récipient sera suspendu au centre de la boîte, sans contact avec les parois, autres que les 4 supports du pied, séparé de la caisse et du sol par un matelas d'air; la caisse étant pour plus de sûreté entourée d'une couche de terre, la déperdition de la chaleur est presque nulle. On peut boire le café le lendemain, ou même deux jours après, sa température sera sensiblement la même qu'au moment où le récipient fut placé dans la caisse. Pour puiser commodément le café sans en répandre, employer un tube de caoutchouc formant siphon : l'amorçage du siphon s'opérera en plongeant le tube entier dans le liquide, à l'aide d'une ficelle, nouée à une de ses extrémités, puis retirant le bout du tube, on obture son orifice avec le doigt et on débouche au-dessus des gobelets destinés à recueillir le liquide : le siphon est amorcé et le récipient sera entièrement vidé par ce moyen, si l'on maintient l'autre bout du siphon au fond du liquide.

Le récipient conserverait aussi bien le froid que la chaleur. On pourrait donc installer sur le même principe une glacière pour conserver au frais les denrées ou liquides n'ayant pas besoin d'être à l'air libre, le lait par exemple. »

¹ Rémy Cazals, André Loez : *14-18 Vivre et mourir dans les tranchées*, Éditions Tallandier, 2012.

² Maximin-Léonce Royet (Commandant) : *Préparation au service militaire, Allons ! enfants de la Patrie*, Librairie Larousse, 1917. (Voir aussi p.45, p.141 ou p.159).



- C. Récipient cafetière.
- A. Caisse en bois enterrée.
- K. Couverture de la caisse.
- T. Toile ou paillason.
- R. Mottes de terre ou gazon placées sur la toile.
- S.S. Supports isolants.

Fig. 55. — Marmite norvégienne de camp.

Cuisine roulante, type sans foyer, dit « marmite norvégienne » :

Cet article de 1915 essaie de donner une idée de l'organisation, que l'on devine idéale, du ravitaillement en nourriture des soldats...

« L'homme porte déjà sur lui une partie de ce qui lui est nécessaire pour combattre et subsister; mais sa charge est limitée à ses forces, forces qu'on tend à ménager de plus en plus. En général, celle-ci suffit tout juste à assurer les besoins de chaque jour. Il faut donc tenir, tout près de lui, le complément indispensable pour lui permettre de combattre et de subsister plus longtemps. Les **chemins de fer** sont employés le plus possible à cet effet; cependant, leur exploitation est sujette à mille accidents ou incidents et la longue portée de l'artillerie moderne ne permet pas de la pousser aussi loin qu'on voudrait. Il importe à la disposition des troupes des **approvisionnements sur roues** susceptibles, le cas échéant, de les suivre de plus près; toutefois, ces approvisionnements, transportés en bloc, pourraient gêner considérablement les mouvements, aussi a-t-il paru nécessaire d'articuler les **colonnes de voitures**. Cette articulation se traduit sous la forme de deux grands échelons : le premier, qui suit presque immédiatement les troupes, est destiné à assurer leur ravitaillement immédiat, le second se tient plus en arrière et constitue une réserve dans laquelle puise celui-ci.

Les groupements de voitures qui entrent dans la composition du premier de ces échelons s'appellent des **trains**. Lorsque ces trains comprennent des munitions ou des outils, ils prennent le nom de *trains de combat* ; s'ils portent des vivres, ils sont dénommés **trains régimentaires**.

Quant aux groupements du deuxième échelon, s'ils appartiennent à la catégorie munitions-outils, ils constituent des *parcs*, s'ils appartiennent à la catégorie vivres, ils deviennent des *convois*. (...)

Exemple de la composition des trains d'un régiment d'infanterie :

« TRAIN RÉGIMENTAIRE : 13 *Fourgons à vivres* contenant environ 2 jours de vivres.
3 *Voitures à viande* destinées au transport de la viande fraîche.
13 *Cuisines roulantes*.

Le *train régimentaire* ne marche que très rarement ainsi constitué. Il se scinde ordinairement en deux fractions dont l'une va au ravitaillement tandis que l'autre en revient.

Les cuisines roulantes forment aussi le plus souvent une colonne à part qui, au début de la journée, peut être éloignée des troupes, mais qui, le soir, doit se trouver sur leurs talons.

Nous ne possédions pas encore de cuisines roulantes au début de la guerre. Cependant, elles avaient déjà fait leurs preuves avec les Russes et les Japonais dans le Pé-Tchi-Li en 1900 et en Mandchourie, en 1905, et depuis cette dernière époque toutes les autres armées en avaient été dotées.

Malheureusement, en France, comme d'habitude, les commissions avaient succédé aux commissions, sans qu'aucune d'elles se décidât jamais pour un des différents modèles proposés.

En raison de leur nouveauté, on donnera ici une brève description des **deux types actuellement en service : le type à foyer et le type sans foyer.**

Le type à foyer n'est autre chose qu'un fourneau monté sur roues et surmonté d'une marmite servant à préparer la soupe ou le rata pour une compagnie. On allume le foyer au départ, on l'alimente pendant la route; la soupe se fait en marchant et en arrivant à l'étape, le repas est prêt à être mangé immédiatement.

Le type sans foyer, dit marmite norvégienne, comporte huit petites marmites, soit deux par section : une pour le repas du matin, une pour le repas du soir. Ces récipients, qui ferment hermétiquement, se placent dans une grande caisse isolante qui les contient tous. Avant le départ, on remplit d'eau les marmites, on les porte à l'ébullition sur des foyers quelconques de circonstance, on met dedans la viande et les légumes, on les ferme et on les place dans la caisse qui ne laisse pas perdre la chaleur. La cuisson continue toute seule et la soupe peut ainsi se conserver chaude pendant 12 et même 24 heures.

Le progrès immense accompli par l'adoption des cuisines roulantes, grâce auxquelles tant d'hommes sont libérés du souci de la préparation des repas est indéniable. Au lieu d'un cuisinier au moins par escouade, il en suffit d'un par compagnie. À la place d'un repas fait à la hâte quand il peut l'être, dans des conditions souvent déplorables, par des hommes harassés, parfois sous le feu de l'ennemi, on a une soupe, toujours chaude, confectionnée à loisir. On a prétendu que les colonnes de cuisines retardées par le passage des troupes n'arriveront que fort tard, qu'elles seront vite détruites par l'artillerie adverse. Ce n'est cependant point une raison, parce qu'elles pourraient quelquefois faire défaut pour s'en passer constamment. **Il faut voir plutôt dans l'hostilité professée pendant longtemps contre ces appareils, un attachement trop routinier aux habitudes du passé et le regret du tableau pittoresque qu'offrait à la vue le chantier des cuisines de fortune en plein vent.**

La longueur du train régimentaire d'un régiment d'infanterie mesure, sans les cuisines, 150 mètres; avec celles-ci, 250 mètres. »¹

D'après *Le Poilu tel qu'il se parle*, la Marmite Norvégienne désignait communément bien plus de choses que celle utilisée dans les cuisines familiales :

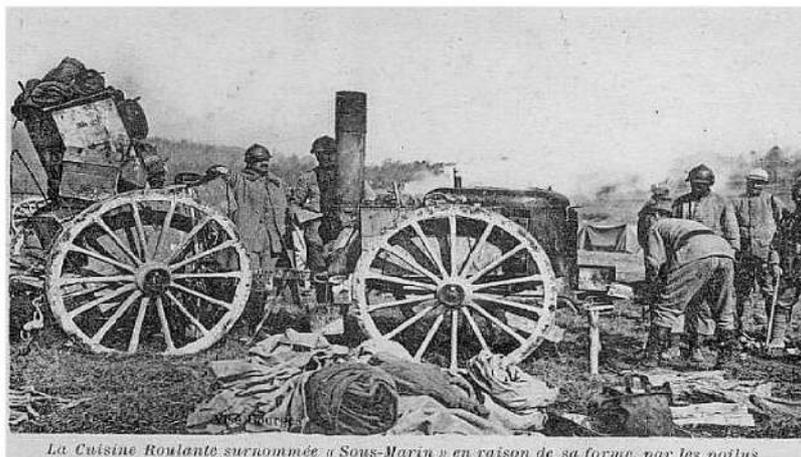
« Marmite norvégienne, f. 1, Avion Renault, marque A.R., sorti en-16 ; aviateurs, -16. juill. 18 ; - aux débuts de ce type, le pilote, soumis aux vapeurs de radiateurs surchauffés, se plaignait d'être cuit à l'étouffée ; or le type se trouvait sortir au moment de la campagne de presse, menée par exemple par M. Louis Forest, en faveur de la marmite norvégienne comme moyen de cuisine économique ; demeuré en service, il a été amélioré quant au refroidissement.

¹ *Pages de gloire*, « La guerre moderne/ Le matériel roulant.Trains, parcs et convois », 10 octobre 1915.

- 2, tout appareil dont le moteur chauffe beaucoup ; R. G. Ac.,-18. - Même correspondance syn. Dans ce texte : « ce fut un four [théâtral] auprès duquel le plus haut four du Creusot est réduit à des proportions de marmite norvégienne », anon. *Vie Par.*,25-5-18, p.465,c.1.

- Cf. Piano, apax : « As-tu vu le piano, comme il a dégringolé ? » à propos d'un avion boche tombant en flammes ; le sergent qui parlait ainsi, 81e t., mai 16, était sans lumières spéciales sur l'aviation ; c'était un bistro de Nantes ; *piano*, Fourneau, Cuisinière, donné dans ROSS., est usuel aux cuisiniers à Nantes comme à Paris. - Cf. *cuisine roulante*. (...)

2, Marmite norvégienne, chacun des six vases cylindriques de la cuisine-roulante; 95e inf., juill. 18. »¹



La Cuisine Roulante surnommée « Sous-Marin » en raison de sa forme, par les poilus

« La Cuisine Roulante surnommée « Sous-Marin » en raison de sa forme, par les poilus. »

Notice descriptive du système de cuisine (marmite norvégienne) du capitaine de la Taille :

On aura un aperçu du fonctionnement des Marmites Norvégiennes de la guerre de 1914-18 ou des années suivantes dans cette brochure extraite du manuel de Camille Leroux, *L'élève soldat*.²

La notice (hélas non illustrée) préfère parler de « système de cuisine » ou de caisses isolantes, ce qui évite de confondre marmite en tant que récipient et le terme désormais incontournable de Marmite Norvégienne...

Ces MN étaient très performantes (encore à 70°C. après 24 heures !).

« *La cuisine se fait donc pour ainsi dire automatiquement* » : on retrouve là l'idée des premières cuisines automatiques de l'Exposition universelle de 1867...

Notice descriptive du système de cuisine (marmite norvégienne) du capitaine de La Taille.

Le système de cuisine du capitaine de La Taille est basé sur l'emploi des isolants pour la conservation de la chaleur.

¹ Gaston Esnault : *Le Poilu tel qu'il se parle dictionnaire des termes populaires récentes*, BiblioBazaar, 2009.©1919.

² Camille Leroux : *L'élève soldat (pour toutes les armes)*, éditions Charles-Lavauzelle & Cie, 59e édition, 1922.

Une fois l'ébullition obtenue, la marmite retirée du feu est enfermée dans une caisse établie de telle sorte que la chaleur conservée est suffisante pour achever la cuisson des aliments et que la température se maintient à un degré très élevé (70 degrés environ après vingt-quatre heures). La cuisson se fait donc pour ainsi dire automatiquement.

L'ensemble du système, pour deux compagnies, comprend : 1° un fourneau avec un jeu de marmites en rapport avec les effectifs à nourrir, environ sept marmites pour deux compagnies, dont une de rechange ; 2° une série de caisses isolantes où la cuisson se continue.

Le fourneau est à feu direct et à conduit de fumée aérien ; l'enveloppe est métallique, l'intérieur est garni de briques réfractaires.

Le fourneau comporte trois ouvertures permettant le chauffage simultané de trois marmites ; ces ouvertures peuvent être obturées par des plaques spéciales lorsqu'elles sont inutilisées.

Un four permet la préparation des rôtis et de tous les plats au gratin.

Le fourneau est muni d'un ou deux bains-marie.

Il comporte diverses clés de réglage permettant de répartir ou de concentrer la chaleur suivant les besoins (chauffage du four, d'une ou deux marmites).

Les marmites sont de forme parallélépipédique ; les angles en sont arrondis, en vue de faciliter le nettoyage et le chauffage.

L'ébullition est généralement obtenue en vingt-cinq minutes.

Les marmites, d'une contenance normale de 65 à 70 litres, sont munies d'un couvercle à fermeture étanche ; il existe, en outre, des marmites de forme analogue, mais d'une contenance de 40 litres seulement, destinées plus spécialement aux plats à sauce courte, de façon que la marmite soit toujours pleine, ce qui assure une meilleure conservation de la chaleur.

La manœuvre des marmites est facilitée par l'adjonction d'un palan, glissant sur un rail au-dessus du fourneau.

Le chauffage journalier moyen nécessaire pour deux compagnies est d'environ deux heures à deux heures et demie.

Les caisses isolantes — qu'il convient, si le local s'y prête, de placer dans la cuisine et à la suite du fourneau — contiennent ordinairement six cases séparées, dans lesquelles on placera les marmites au fur et à mesure de leur ébullition ; ces cases, munies de portes étanches, ne sont plus ouvertes qu'au moment de la distribution.

Le mode d'emploi de l'appareil est le suivant : à 2 h. 30, par exemple, allumage du fourneau sur lequel sont placées les trois marmites contenant divers plats du lendemain (pot-au-feu, ragoût, légumes, etc.) ; dès qu'une marmite est entrée en ébullition, elle est retirée du feu, fermée et mise dans une case isolante ; elle est immédiatement remplacée sur le fourneau par une autre marmite contenant, soit un des plats prévus pour le lendemain, soit de l'eau destinée au café ou au lavage des ustensiles. La marmite contenant l'eau de lavage est placée bouillante dans une case isolante et retirée au moment du besoin.

En ce qui concerne la préparation du café, on met dans le récipient le sucre, le café moulu, qu'on peut avantageusement renfermer dans des sacs de toile provenant, par exemple, de vieux bourgerons¹, et l'on verse sur le tout de l'eau bouillante ; la marmite est ensuite fermée et placée dans la caisse isolante. Le récipient à café est pourvu d'un robinet articulé, permettant de servir le café à des hommes isolés.

Les divers plats placés la veille dans les cases isolantes, comme il est dit plus haut, en sont retirés quelques instants avant les repas, pour permettre leur répartition.

¹ Bourgeron : veste de toile des simples soldats.

Lorsque le menu d'un repas comporte un rôti de viande ou des plats gratinés, macaroni, gâteau de riz, etc., la cuisson de ces plats est effectuée dans le four, pendant que sur le fourneau on prépare tout l'ordinaire du lendemain.

Le matériel est complété par une braisière, en vue de la confection des fritures.

Les commandes d'appareils doivent être adressées à M. Brousse, 1, rue du Puits-Gaillot, à Lyon. »

L'armée italienne avait adopté les Marmites Norvégiennes avant la France, autour de 1908.¹ Cet extrait de la revue *L'automobile aux armées* (1917) en donne une description élogieuse. Quand on songe à l'ordinaire du Poilu français à la même époque...

« Jean Carrère, qui a publié dans le *Bulletin des armées* une remarquable étude sur le « Poilu Italien », nous apprend que les boîtes calorifuges sont employées pour le transport de son ordinaire. Voici ce qu'il écrit à ce sujet : « En effet, qu'il s'agisse de cuisine, de munitions ou l'approvisionnement de toute sorte, tout doit être transporté à longues distances par des files d'ânes, de chevaux ou de mulets, ou par des automobiles spéciales (quand c'est possible) à travers des routes hasardeuses, bâties aux flancs des rocs et sur des précipices, et le long de sentiers étroits dont les films de guerre italiens ont dû donner à ceux qui les ont vus une idée vertigineuse.

Or, c'est de cette manière pittoresque que le repas du « poilu » des Alpes est porté deux fois par jour. Ne croyez pas qu'il en soit plus mauvais, au contraire. En effet, ce plat du soldat, ce « rancio » comme on l'appelle, est apprêté par grandes quantités dans de vastes et confortables cuisines établies derrière la première ligne, dans la vallée le plus souvent, au pied des monts. Il est composé d'un mélange savamment calculé de viande, de lard, d'un peu de charcuterie, de pâtes alimentaires (*vulgo* macaroni), de haricots de toutes couleurs, de patates, et d'ingrédients savoureux, dont quelques uns sont empruntés à la flore des Alpes. Quand ce « rancio » est à point, c'est-à-dire juste au moment d'être tout à fait cuit, on le transporte aux divers camps de la montagne, où les poilus sont à leur poste, dans des caissons en forme de mètre cube, hermétiquement clos, et qui font office de « Thermos », de telle sorte que le « rancio », qui garde, sans rien perdre, la chaleur de la cuisson, continue à bouillir pendant qu'on le transporte, et arrive à destination rissolé, doré, cuit à point et odorant comme le plus savant des cassoulets de Castelnaudary. Il n'est pas de restaurant, si cher soit-il, qui puisse fournir un plat pareil.

À plusieurs reprises, usant d'une diplomatie raffinée, je me suis arrangé pour me trouver au milieu d'une compagnie à l'heure où arrivait le « rancio » et pour me laisser inviter. C'était un régal ! »

Voilà qui est concluant. On ne savait mieux dire pour justifier la mise en service des auto-cuiseurs. **Souhaitons que bientôt ils soient généralisés.**

En attendant que des appareils perfectionnés soient mis à la disposition des armées, on peut confectionner facilement des cuiseurs à l'aide de caisses à doubles cloisons remplies de matières isolantes. »²

Quoi qu'il en soit, impossible de dénicher des photos de Norvégiennes utilisées par l'armée française à cette époque sur le net, ou alors elles sont bien cachées ! On en trouve plus facilement du côté allemand.

¹ Cf. les « appareils de cuisson sans feu » du capitaine Achilini (1908) p.46.

² *L'automobile aux armées (Automobilia)*, 10 mars 1917, article signé Prosper Montagne et Louis Chartier.

L'oubli de l'Entre-deux guerres :

Les temps de pénurie s'éloignant, dans les foyers, la Marmite Norvégienne sera vite reléguée aux oubliettes. Les conférences à son propos se raréfient. Louis Forest en proposera encore deux en 1921¹ ; plus de traces de ses interventions par la suite. La MN se fait de plus en plus discrète au fil des années, mais ne disparaît pas pour autant.

Le coffre antidéperditeur :

En 1929, un article paru dans *Le Mouvement sanitaire*² plaide en faveur du « **coffre antidéperditeur** » et déplore le faible intérêt qu'il suscite. C'est sûr aussi qu'avec un nom pareil...

« Ce coffre devrait être annexé dans toutes les cuisines, surtout les plus modestes où, dans les ménages populaires, la cuisson des aliments doit être facilitée et rendue aussi économique que possible. La perte des vitamines, conséquence de la mauvaise préparation des aliments, est reconnue comme une cause de dénutrition de l'individu.

Le coffre à marmite que nous venons d'indiquer est rarement employé dans nos pays de zones tempérées. Il devrait être généralisé surtout en tenant compte de la modification des méthodes d'organisation des cuisines. (...)

Nous avons fréquemment, depuis 25 ans, montré par des projections les plans de ces cuisines modèles et combien ces dispositions rationnelles correspondent aux nécessités actuelles de réduire la main-d'œuvre ménagère à sa plus simple expression. La question de la cuisson en vase clos, sans pression, nous semble donc devoir apporter à l'hygiène alimentaire un progrès important qui mérite d'attirer l'attention publique. »

Certains, comme le Dr. Armand Hemmerdinger dans cet article des *Cahiers de la santé publique*, essaient encore dans les années 30 de promouvoir la Marmite Norvégienne. L'ampleur de la tâche est plutôt décourageante.

« Les ménagères se plaignent de la cherté de la vie. On a fait une campagne d'ailleurs injuste contre les marmites sous pression, parce qu'elles détruisent les vitamines.

Et je voudrais savoir combien, parmi mes lecteurs, possèdent et surtout utilisent chez eux une caisse norvégienne ? Chaque fois que j'en ai l'occasion dans une de mes conférences, j'interroge mon public, et c'est à peine si, en général, 8 à 10 mains se lèvent sur un auditoire de 5 à 600 personnes.

Et pourtant, les lecteurs de l'Hygiène Sociale sont des gens avertis, et les auditeurs de mes conférences prouvent par leur seule présence, qu'ils s'intéressent à l'hygiène alimentaire et à la cherté de la vie.

Il est curieux de voir combien l'usage de ces appareils s'est comporté comme une mode. Né au moment où pointaient les jupes courtes, il est mort sitôt les jupes très courtes et l'apparition des robes longues me donne envie de le faire revivre.

¹ *Le Figaro*, 18 et 20 décembre 1921.

² *Le Mouvement sanitaire (Société de médecine publique et de génie sanitaire)*, Paris, 1929.

De cet admirable appareil, on peut trouver dans les coins – oh ! les plus reculés des grands magasins, de luxueux exemplaires pour des prix inférieurs à ceux des marmites sous pression.

Cela pour les paresseux, car on peut en confectionner chez soi pour presque rien : une caisse de 0 fr. 50 ou de 1 franc, un kilo de débris de liège de 4 francs et soixante quinze centimètres de cotonnade à 2 fr. 95 le mètre. C'est tout ce qu'il faut pour constituer une belle caisse norvégienne qui permettra d'économiser les deux tiers ou les trois-quarts du gaz utilisé pour la cuisson d'un aliment.

Les vitamines, la constitution chimique des aliments, y sont respectées bien mieux que dans la cuisson ordinaire, puisque la température descend au-dessous de cent degrés pendant la plus grande partie du temps nécessaire.

Pas de danger que le riz « attache », ni que la sauce du braisé ne devienne noire. Et lorsque votre cuisinière a congé, elle peut mettre la caisse norvégienne prête dans la salle à manger avant de partir : Madame trouvera le dîner cuit, et chaud, sans même être obligée d'aller à la cuisine.

Pendant la guerre, à la suite d'une vigoureuse campagne menée par plusieurs journaux, campagne à laquelle je m'honore d'avoir amplement collaboré, la marmite norvégienne avait « pris ».

La vie n'est-elle pas aussi dure, plus dure pour beaucoup que pendant la guerre ? Les économies ne sont-elles pas aussi nécessaires dans l'immense majorité des ménages qu'elles l'étaient à cette époque ? Les couturières ne ressuscitent-elles pas périodiquement toutes les vieilles modes ?

- Allons, mesdames, un bon mouvement : Revenons à la caisse norvégienne, c'est au moins aussi intéressant que de laisser allonger vos robes et vos cheveux. »¹

Entre les deux guerres, même si on entend plus guère parler de la MN, il se propose toujours à la vente des modèles divers et variés :



N° 622 P. Marmite norvégienne. Application de la mauvaise conductibilité. 120 »

Établissements Neveu-Fontaine, 1931.
Catalogue général d'enseignement physique n° 41 : Établissements Neveu-Fontaine, maison fondée en 1861.

« Marmite norvégienne. Application de la mauvaise conductibilité »

Toutes les difficultés pour le ravitaillement en charbon ne sont pas vaincues.

Il est du devoir de chacun d'économiser le plus possible, afin de faciliter la renaissance de la vie économique.

Donc, ne brûlez que le minimum de charbon.

Pour cela, servez-vous de

LA MARMITE NORVÉGIENNE

« POT-AU-FEU »

Prise dans nos bureaux. 15 fr. pièce

Colis postal pour Paris 16,50 —

— pour les départements. 16,50 —

(Capacité maximum du récipient

pouvant être employé : 10 à 12 litres.)

Adresser commandes et mandats
au PAYS DE FRANCE, 6, boul. Poissonnière, Paris.

Le Matin, 18 février 1919.

¹ *Les Cahiers de la santé publique. Hygiène. Hygiène publique. Hygiène et médecine sociale*, 25 janvier 1930.



Une « Hooikist » - l'équivalent de Marmite Norvégienne en néerlandais- Het Spaarvarken, datée des années 1930-40¹. Spaarvarken désigne une tirelire en forme de cochon, emblème de la marque : économies assurées avec la MN ! Même sans pratiquer le néerlandais, il y a énormément de documents autour de la « Hooikist » - caisse à foin. Par exemple, il faudrait approfondir mais il semblerait que par le passé, dans la cabine du conducteur, les trams d'Amsterdam étaient pourvus de mini caisses à foin pour garder de la soupe ou du café au chaud.²

La Kochkiste intégrée dans la cuisine de Francfort :

Conçue en 1926 par l'architecte viennoise Margarete Schütte-Lihotzky, **la cuisine de Francfort**³ est considérée comme l'archétype de la cuisine moderne. La construction d'un vaste ensemble de logements sociaux dans un quartier de la ville de Francfort (Allemagne) prévoyait en effet une cuisine équipée où l'espace était optimisé au maximum dans un souci d'efficacité et d'économie domestique. Un élément était entre autres prévu pour abriter une « caisse à cuire » (« kochkiste » en allemand), signe que l'usage de la MN était bien connu et encouragé. Nul doute qu'elle a rendu bien des services pendant ces temps difficiles, passés et à venir...

¹ <http://collectie.museumrotterdam.nl/objecten/79730>

² <http://www.lowtechmagazine.com/2014/07/cooking-pot-insulation-key-to-sustainable-cooking.html>
<http://www.tramwerk.nl/?n=Diversen.Hooikist%20>

³ <http://de.wikipedia.org/wiki/Kochkiste>



La boîte-élément de la cuisine de Francfort, 1926-1930, couvercle ouvert¹.

Le Thermodome de la Chambers Company :

Cette société américaine, fondée en 1910 par John E. Chambers, lui-même inventeur d'un célèbre fireless cooker, était spécialisée dans les cuisinières et fours conçus pour cuisiner en économisant l'énergie, selon le principe de la Marmite Norvégienne. En 1927, Chambers publia un petit livre de cuisine adapté à ses appareils, *The Idle Hour Cookbook*.² On peut y lire, entre autres, le mode d'emploi de son « fireless oven », une sorte de four-MN où la cuisson était démarrée au gaz puis interrompue, le plat continuant à cuire et à rôtir grâce à un système d'isolation spécifique. Mais d'autres marques proposaient des fours similaires.³

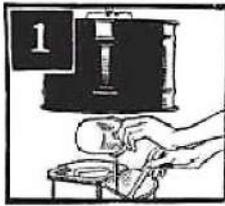
Le Thermodome Chambers était plus original : ce genre de « Capuchon Cuisine »⁴ était accroché à une suspension juste au-dessus du fourneau. Comme avec une MN, la cuisson démarrait sur le gaz, dans un récipient adapté (qui pouvait être double, voire triple), puis on abaissait progressivement le Thermodome jusqu'à recouvrir complètement le plat une fois le gaz éteint. Même pas besoin de transporter la marmite bouillante dans une MN plus ou moins proche !

¹ <http://de.wikipedia.org/wiki/Kochkiste>

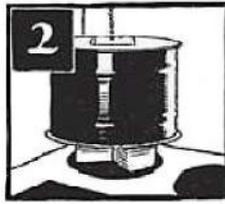
² <http://www.vintagechambers.com/pdfs/IdleHour1927.pdf>
Voir aussi <http://www.chamberstoves.net/Features.html>

³ Lors de recherches en anglais autour de « fireless cooker » ou « insulated oven », on peut accéder à des documents témoignant d'inventions étonnantes dans le domaine de « la cuisine sans feu » à la fin XIXe-début du XXe siècle. Quelques mots-clés : Chambers, Atkinson Alladin oven, Toledo cooker co., Copeman Automatic Cooker, The Glenwood Insulated Oven, etc. Certains modèles restaurés sont même proposés à la vente.

⁴ Cf. p.40.



1
When gas is lighted and food placed over burner, Thermodome should be at this height.



2
While gas is burning with food coming to boil this position.



3
When *fireless*, after turning off gas, drop Thermodome to this position.



Une cuisinière Chambers avec deux Thermodomess.

KETTLES FOR THERMODOME

Any kettle that will fit under THERMODOME, and permit it to close to the cooking top, may be used. There are very convenient kettles, however, which, if used, will multiply the efficiency of your range greatly. The three most satisfactory types are illustrated here:



THE SINGLE
This kettle will hold seven quarts



THE DOUBLE
Each half of this kettle will hold three quarts



THE TRIPLE
Each section of this three-way will hold two quarts

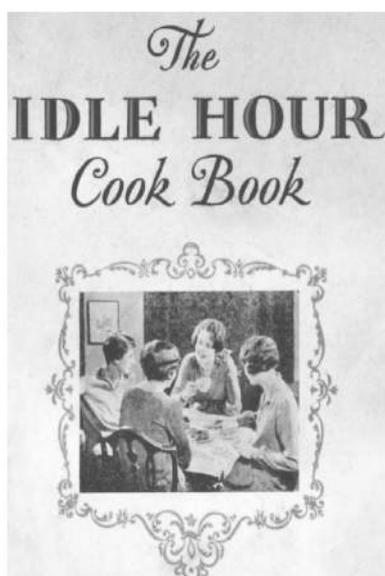


THE DOUBLE BOILER
Same as single kettle only with inset holding one quart

These fine aluminum kettles may be secured from any Chambers dealer or direct from the factory.

N'importe quelle marmite pouvant être entièrement recouverte par le Thermodome convenait, mais Chambers proposait des modèles sur mesure, en aluminium, les doubles ou triples étant particulièrement originaux. Plus tard, la firme perfectionna le système et proposa le Thermowell, une MN intégrée dans le fourneau.

Source des images : <http://www.vintagechambers.com/pdfs/IdleHour1927.pdf>



Détail de la couverture de la brochure diffusée par Chambers, *The Idle Hour Cookbook, modern cookery*¹ : pendant que la cuisine se fait toute seule dans la MN-Thermodome ou le four isolé, la maîtresse de maison peut recevoir tranquillement ses amies...

En France, même si elle est loin d'être plébiscitée, la MN fait de temps en temps de petites apparitions dans des revues qui, préférant sans doute éviter de ranimer les tristes souvenirs de la Grande Guerre, la présentent comme quelque chose de pratique, par exemple pour éviter de surchauffer sa cuisine en été, ou pour avoir un repas chaud à emporter etc.

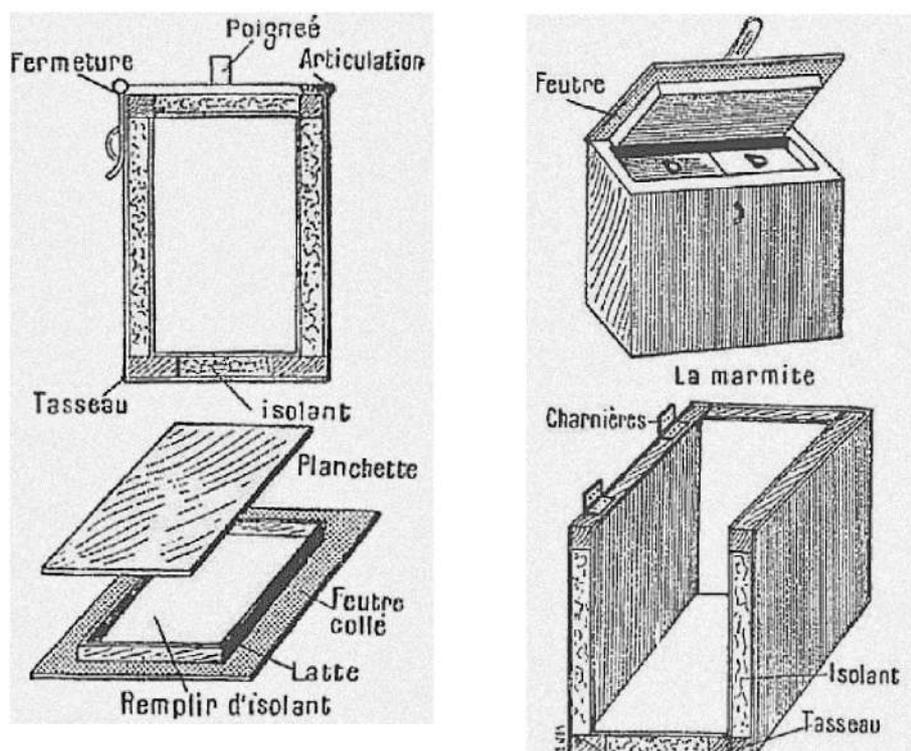
La Marmite Norvégienne de *Rustica* « pour avoir aux champs un repas de midi bien chaud » :

« On se procure deux caisses en bois mince pouvant se mettre l'une dans l'autre avec un petit intervalle de quelques centimètres. Pour que la petite caisse ne vienne pas jusqu'au fond de l'autre, on place aux quatre coins de cette dernière de petits taquets de bois, sur lesquels repose la petite caisse. On bourre alors le dessous et les intervalles des côtés avec les substances les plus chaudes possible : débris de tissus de laine très souples, de tricots de laine, flanelle de laine, plumes, etc., sans trop bourrer. Quand le remplissage est terminé, on cloue une baguette à la partie supérieure, sur tout le pourtour entre les deux caisses. Si par hasard on possède du molleton ou du feutre, il est intéressant de doubler la petite caisse intérieurement avec ce tissu.

Il reste à faire le couvercle. On se procure une planche de la dimension de la grande caisse. Sur cette planche, sur ce qui sera l'intérieur du couvercle, on visse un cadre formé de quatre baguettes d'environ 2 cm de large, cadre de dimensions telles qu'il s'emboîte exactement dans la plus petite caisse. On garnit l'intérieur de ce cadre des mêmes substances que l'intervalle entre les deux boîtes, puis on couvre le tout avec une planchette mince destinée à maintenir la garniture.

¹ Op.cit.

Sur le couvercle proprement dit, tout autour du cadre, on colle une garniture de feutre ou d'un tissu de laine épais. Le couvercle est articulé sur la boîte double au moyen de deux charnières. On le ferme avec un système quelconque, le plus simple étant celui qui est figuré sur le croquis, et qui permet de protéger le contenu de la boîte avec un cadenas. Une caisse ainsi faite peut garder des mets chauds pendant plusieurs heures. »¹



Des poignées sur les côtés auraient été bienvenues pour transporter facilement cette caisse...

La MN est toujours aux programmes scolaires :

En 1932, le *Magazine scientifique illustré de l'instituteur*² cite la « caisse norvégienne » pour éviter les désagréments des plats longuement mijotés sur le fourneau en été. Repas tout prêt sans trop de combustible et fraîcheur préservée dans la cuisine !

En 1938, dans le cadre de l'enseignement de l'installation de la maison (programme des classes de fin d'études primaires, sciences appliquées), les enseignants étaient censés présenter, entre autres, la Marmite Norvégienne et la bouteille Thermos³.

¹ *Rustica* n°41, octobre 1929.

² *Magazine scientifique illustré de l'instituteur. Travail manuel, sciences expérimentales, cinéma.* n°6, mars 1932.

³ http://www.samuelhuet.com/index.php?option=com_content&view=article&id=945:textoff1938-1&catid=41:textes-officiels&Itemid=125 (*Programme de fin d'études*, 1938).

La MN « gigogne » de *La Mode et la maison* :

Suite à la demande d'une lectrice qui voulait en savoir plus sur la Marmite Norvégienne, *La Mode et la maison*¹ publie en 1936 une petite synthèse sur le sujet, tout en reconnaissant que ce procédé a peu à peu été abandonné depuis la guerre. Un bricolage à la portée de tous est proposé, avec quelques détails qui prouvent que l'auteure maîtrisait bien son sujet :

« Vous vous munissez des différents objets que voici :

1°) Un récipient extérieur (seau métallique, petit tonneau, caisse de bois, etc.) solidement construit... **Si ce récipient extérieur est en bois, il faut d'abord le tapisser intérieurement d'une épaisse couche de carton pour éviter toute pénétration d'air par les joints des planches.**

2°) Vous choisissez ensuite un récipient intérieur ; celui-ci formera le « nid » dans lequel seront logés les plats à cuire. Il pourra être en galvanisé, ce qui permettra de l'entretenir en parfait état de propreté. Ses dimensions doivent être telles qu'un espace d'environ 8 cm soit ménagé entre lui et le récipient extérieur.

3°) Vous remplissez cet espace laissé libre entre les deux récipients par une substance mauvaise conductrice de la chaleur. C'est elle qui constitue l'isolant : feutre, liège, papier froissé, sciure de bois, ouate, foin, etc. Vous n'oublierez pas de placer ces matières non seulement autour des parois mais aussi dans le fond du récipient extérieur. Le couvercle de la caisse sera lui-même matelassé sur une épaisseur de 10 cm environ. Cette fermeture doit être hermétique.

4°) Pour parachever votre œuvre, vous placerez au-dessus de la partie remplie d'isolant (liège, sciure, etc.) un carton découpé à la forme voulue pour que ces matières isolantes soient maintenues et ne risquent pas de se renverser si la marmite vient à chavirer ; vous collerez même au besoin cet anneau de carton à l'aide de bandes adhésives.

5°) **Dans le fond du « nid », il sera possible (mais non toujours indispensable) de placer une brique réfractaire préalablement chauffée.** Cette brique est particulièrement utile lorsque le récipient placé à l'intérieur de la marmite norvégienne n'occupe pas tout l'espace et laisse un vide important. C'est pour combler ce vide que la brique chaude rend des services. »

Les lits-marmites :

L'article se termine sur une anecdote vécue :



« Les lit-marmites de nos rurales

¹ *La Mode et la maison* n°26, 23 août 1936 (signé « La dame de cuisine »).

J'ai pu, en effet, voir comment, dans certaines régions de France, les paysannes s'y prennent pour avoir à toute heure du jour la soupe chaude à point. Le matin, elles « trempent » leur soupe pour toute la journée en utilisant plusieurs soupières : elles versent le bouillon bouillant sur le pain et recouvrent aussitôt à l'aide des couvertures. Elles se dirigent alors avec discrétion vers la chambre à coucher et disposent avec soin les soupières dans le lit, entre la couette et l'édredon douillet. Cela suffit : même le soir, pour le dîner, la soupe est chaude et savoureuse ; sa température n'a pas baissé, grâce à cette marmite norvégienne originale qu'est un lit de plumes ! Maintenant, je vous l'affirme, ce n'est pas une gasconnade !

Paulette Bernège, Présidente de la Ligue d'Organisation Ménagère. »

Le journal *La Croix*, dans un article qui remet en mémoire le principe de la MN pour économiser l'énergie, ajoute un détail qui a son importance **pour protéger la literie** :

« Des ménagères simplifient encore : dans leur lit, elles étendent **une toile cirée**, y installent leur dîner dans une cocotte, toute bouillante et rabattent les couvertures par-dessus, et c'est fort bien ainsi. »¹

La MN classique de *Tout le Système D* :

En 1939, les temps étant de plus en plus sombres, la MN refait son apparition. *Tout le Système D* explique on ne peut plus clairement « *Comment construire une Marmite Norvégienne et comment en tirer parti* »². Les remarques attestent le sérieux de l'expérimentation préalable à la rédaction de l'article.

« Principe de fonctionnement.

Nous connaissons tous les avantages des bouteilles thermos : ce qu'on y renferme reste pendant de longues heures ou très chaud ou très froid, l'enveloppe à « chemise » de vide qui entoure la masse conservée s'opposant au passage de la chaleur. La marmite norvégienne fonctionne de la même façon, avec cette différence que l'enveloppe protectrice, garnie d'un isolant « calorifuge », joue son rôle moins parfaitement que le récipient à vide, mais le rôle est identique.

Comme calorifuge, on peut employer de nombreux matériaux : duvet, ouate, laine à matelas, kapok, poudre de liège, papier mince froissé, chiffons de tissus légers. Tout cela se vaut, ou à peu près, comme pouvoir isolant et le mieux est d'utiliser ce que l'on a. Pour que la protection soit suffisamment efficace, la couche d'isolant doit avoir une épaisseur d'environ dix centimètres. Bien entendu, elle doit entourer de tous côtés le récipient contenant la masse que l'on veut conserver sans déperdition de calories.

Détails de réalisation. Vous voulez transformer votre marmite - elle peut être de n'importe quel modèle, en n'importe quel métal - en « norvégienne ». Rien de plus facile. Il suffit de vous procurer une enveloppe assez grande pour y loger la marmite, celle-ci étant de tous côtés entourée d'un espace libre mesurant au moins une dizaine de centimètres.

¹ *La Croix*, 26 juin 1931.

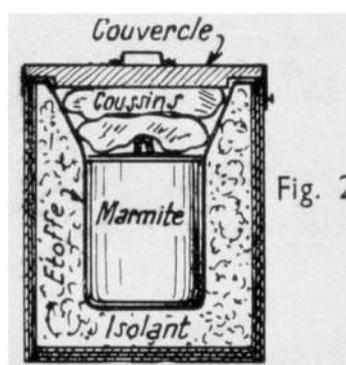
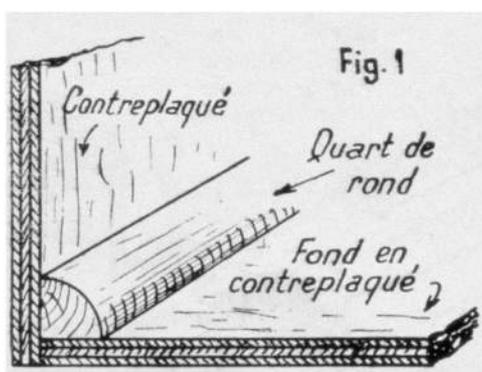
² *Tout le Système D* n° 61, juillet 1939 (signé A. Chaplet).

Vous pourrez, selon les dimensions de la marmite, utiliser soit une boîte à chapeau en bois ou en fibre vulcanisée (éviter le carton pas assez solide), soit une petite « lessiveuse » de ménage, soit un tonnelet en tôle ou en bois, une caisse d'emballage.

Faute de récipient ayant la taille appropriée, il vous sera facile d'en confectionner un aux dimensions voulues, en utilisant de préférence du contre-plaqué mince cloué sur les parties planes de la baguette bois « quart de rond » qui renforcera les angles (fig.1).

Avec de la toile forte, confectionnez un sac à partie supérieure très évasée : le fond du sac logera la marmite, qui devra y pénétrer très facilement, et les bords seront fixés à l'ouverture de la caisse par des semences¹, ou si l'enveloppe est métallique, par coincement d'un cercle (ou d'un cadre) intérieur (fig.2).

La masse isolante est, bien entendu, tassée entre le sac contenant la marmite et les parois de l'enveloppe extérieure, avant de fixer l'ouverture du sac. Cette masse sera *parfaitement sèche*, le remplissage total étant bien assuré. Entre le couvercle de la marmite et celui de la caisse, on placera deux coussins garnis de la substance isolante choisie ; le premier mis en place sera moins large que le second en sorte que l'obturation soit parfaite : il ne doit pas demeurer de « poche » d'air une fois fermé le tout. »



Un perfectionnement de la MN de Louis Forest & Cie...

Suit un mode d'emploi exemplaire avec un tableau qui, fait remarquable, tient compte des temps d'ébullition :

« Comment on utilise la marmite norvégienne.

Pour faire la *cuisine sans feu*, ou plutôt avec le moins de feu possible, faire bouillir les aliments dans la marmite presque remplie d'eau, puis après quelques instants d'ébullition, placer la marmite dans sa caisse « rembourrée » et fermer aussitôt... Puis attendre que ça soit cuit !

On économise ainsi le combustible, et on est sûr que cela « n'attachera » ni ne brûlera jamais... **Les temps d'ébullition et de séjour en marmite norvégienne varient en fonction du genre de la cuisine et du goût de chacun, mais d'une manière générale il faut :**

¹ Semences : petits clous de tapisserie.

Faire bouillir pendant :	Puis conserver en marmite norvégienne pendant :
Fruits frais 5 à 10 minutes .	1 à 2 heures.
Légumes frais 10 à 20 min.	1 à 3 heures.
Légumes secs 20 à 30 min.	2 à 4 heures.
Pâtes 5 minutes.....	1 à 2 heures.
Pot-au-feu 30 minutes....	2 à 4 heures.
Ragoûts 20 à 30 minutes..	2 à 3 heures.

On peut aussi avec la marmite norvégienne *laver le linge*, essangé¹ au préalable à la manière ordinaire, les pièces étant baignées dans une lessive préparée avec :

Savon en paillettes..... 500 gr.
 Essence de térébenthine.....25 gr.
 Ammoniaque.....10 gr.
 Carbonate de soude en cristaux.....500 gr.
 Eau.....50 lit.

On chauffe la masse jusqu'à l'ébullition et sitôt que le liquide commence à bouillir, on porte le récipient dans la caisse isolante, aussitôt fermée avec les précautions d'usage. Au bout de deux ou trois heures, le linge est savonné puis rincé².

Enfin, la marmite norvégienne peut servir de *glacière*.



Pour cet usage, il sera bon d'ailleurs d'**employer une marmite réservée**, qui ne sera pas employée au chauffage, au moins pendant la saison chaude. On préférera un modèle de marmite intérieure cylindrique et très haut, dans le bas duquel on placera un faux fond en tôle, l'espace ainsi ménagé, haut d'une dizaine de centimètres au moins, étant rempli de glace (fig.3).

C'est sur ce faux fond que l'on place les bouteilles de boissons à consommer très fraîches, ou les plats contenant les denrées à refroidir. Dans les villes où l'on peut se procurer de la « neige carbonique » on préférera, bien entendu, cette source de frigories à la glace, qui donne un froid très humide convenant mal à la conservation des aliments.

Se souvenir que la glacière rustique doit être ouverte le moins souvent possible si l'on veut réduire la consommation de l'agent frigorigène. »

¹ Essanger : faire tremper le linge dans l'eau froide avant de le mettre à la lessive.

² Recette à adapter à une petite lessiveuse, à moins d'être équipé et aidé pour transporter un récipient de 50 litres + le linge... Voir aussi p.113.

La guerre de 1939-45 :

Par la force des choses, la Marmite Norvégienne (le nom est commun et on ne s'interroge pas sur son origine) revient donc en usage. Son souvenir, plutôt amer, étant encore présent dans les mémoires, et censure de la presse oblige, on recense assez peu d'articles et encore moins d'ouvrages la concernant.

Le Matin ne pouvant plus en appeler au patriotisme, la Marmite y est à peine citée, quand elle n'est pas accusée (sans preuve) de provoquer des pertes de vitamine C¹ ! Elle y reste néanmoins présente à travers quelques publicités qui prouvent qu'il s'en commercialisait toujours un peu partout.

Pour la Maison
(40 francs la ligne)

CAMOUFLEZ VOS LUMIERES
Avec nos STORES « DEPENSE PASSIVE »
automatiques, bon marché, prêts à poser.

CUISEZ SANS FEU
Avec notre « MARMITE NORVEGIEENNE
1941 » cuseur thermiq. perfect. métal. 250 f.

ECONOMISEZ CHARBON
Avec « CALPESTROR », qui clôt hermétiquement
portes et fenêtres pr 2 f.50 le m.
à poser, PAPIERS PEINTS « ATHENA »
40, r. de Rome. M^o Europe · I.A.B. · 30-20.

Le Matin, 17 novembre 1940.

EXPLOSION DE GAZ

La commune de Robout, Seine-et-Marne a été privée de gaz pendant huit heures à la suite d'une explosion.

La vie de la population n'en fut guère troublée, car, dans ce petit pays très moderne, la plupart des ménagères possèdent une « THERMODYNE », la fameuse marmite norvégienne. Exposition et vente : 20, rue Réaumur, PARIS, Archives 11-89.

Publicité (avec une commune imaginaire ?) pour la « Thermodyne »
Le Matin, 12 novembre 1940.

¹ *Le Matin*, 3 novembre 1941.



L'Ouest-Éclair (Éd. de Nantes), 7 novembre 1940.

**PARISIENS,
ATTENTION A VOTRE
CONSOMMATION DE GAZ**

Il est rappelé qu'un arrêté de la préfecture de la Seine relatif au rationnement du gaz, a été mis en vigueur le 15 octobre dernier, et que ce rationnement correspond à une nécessité impérieuse. Si chacun ne se pliait pas aux prescriptions de l'arrêté en s'astreignant spontanément à de sévères restrictions, le gaz pourrait faire défaut.

- Ne gaspillez donc pas le gaz.
- Evitez les ébullitions tumultueuses ou prolongées.
- Surveillez les temps de cuisson des pâtes et des légumes, qui sont généralement trop cults.
- Employez, si possible, la marmite norvégienne.
- Pour la toilette, utilisez le minimum d'eau chaude.
- Couvrez-vous davantage et chauffez-vous moins.

Surveillez de très près votre consommation, car les dépassements donneront lieu à des amendes, et même à la suspension de l'usage du gaz.

Le Matin, 24 novembre 1940.

Ici, la MN - qui ne peut pas exploser - est prise à tort pour une cocotte-minute, confusion qu'on retrouvera plus tard entre autres chez San-Antonio¹ :

« Dans *La Dépêche Dauphinoise*, M. Farges commente le titre choisi par son quotidien : « Audacieuse opération » et le lendemain, un titre bandeau annonce la libération de Narvik, une information prématurée quand *La République du Sud-Est* évoque le débarquement de troupes en plusieurs points de Narvik, qui, avec ses environs, sont entièrement aux mains des Britanniques et signale les lourdes pertes allemandes en transports de troupes. Le 18, Léon Poncet choisit l'image de la marmite norvégienne dont « l'explosion pourrait être fatale à l'Allemagne. »²

¹ Voir p.190.

² *Presse locale et République en guerre, septembre 1939-juillet 1940*. <http://www.pug.fr/extract/show/1139>

La bouteille Thermos est toujours fidèle au poste :

« **Ménager les calories.** Le combustible est rare. Durant la guerre 1914-1918, on mit en vogue dans les ménages la Marmite Norvégienne; on n'en parle plus; nul industriel ne s'est avisé d'en réaliser une; l'article, exécuté en série, serait pourtant d'une vente facile. Du moins, dans cet ordre d'idées, avons-nous la précieuse **bouteille à thermos**, qui mériterait d'être davantage employée. Dans la plupart des familles, il y a du feu le soir, il n'y en a pas le matin. Versez dans des bouteilles thermos, bouillant, le petit déjeuner du lendemain, vous le retrouverez brûlant au réveil. Si vous employez le classique café au lait, ayez une bouteille pour le lait, une autre pour le pseudo-café. Une précaution est indispensable pour éviter que le lait tourne : rincer d'abord la bouteille à l'eau bouillante, puis y verser le lait bouillant. Avec une autre bouteille encore, vous aurez, Monsieur, de l'eau très chaude pour vous raser. »¹

Certains rédacteurs se contentent de puiser dans les archives...

La MN de L'Ouest-Éclair :

« Je viens de rencontrer, au marché, une vieille ménagère, qui m'a dit à peu près ceci :
- *Le charbon est rare et il faut l'économiser ; pour cet hiver le gaz nous est mesuré depuis aujourd'hui. Quant à l'électricité, tout le monde n'a pas de réchauds ni de bouilloires à sa disposition et puis il faut compter avec la bourse qui est plutôt plate dans bien des ménages.*

Vous qui écrivez dans les journaux, pourquoi ne proposez-vous pas à vos lectrices de revenir à l'usage de la marmite norvégienne que l'on a tant recommandée pendant l'autre guerre. Rien n'est plus facile à faire et sans même être bricoleur, on peut réussir du premier coup une marmite pratique.

Et voici maintenant la recette de **la marmite norvégienne telle que la donnait la revue illustrée « J'ai Vu » du 9 décembre 1916** : « Les instruments nécessaires : un carton à chapeau, une marmite de fonte ou autre. Dans le fond de la boîte, faites un lit de 5 centimètres d'épaisseur, en fibre, foin ou papier découpé en bandes étroites.

En laissant juste la place de la marmite, garnissez également les parois de la même matière. À l'aide d'une étoffe quelconque que vous coudrez, fixez partout le rembourrage de fibre ou de foin. Remplissez de papier découpé très tassé un coussin aussi large que le couvercle de la boîte. Faites chauffer sur le réchaud à gaz le contenu de la marmite jusqu'à l'ébullition.

Mettez rapidement la marmite bouillante dans la boîte rembourrée. Recouvrez la marmite avec le coussin isolateur et fermez le carton.

Au bout de quelques heures, la cuisson s'étant achevée ainsi sans feu dans le carton, il n'y a qu'à servir le contenu bouillant de la marmite.

Évidemment, on peut remplacer le carton à chapeau, devenu rare aujourd'hui, par une simple caisse ou une boîte de carton de dimensions convenables.

Et voilà. Il n'en coûte que d'essayer : et, si le résultat est satisfaisant, vous n'aurez pas perdu votre temps. »²

En l'absence de précisions concernant les temps d'ébullition, certains lecteurs ont dû être déçus selon le plat choisi pour leur premier essai...

¹ *La Croix*, 12-13 janvier 1941.

² *L'Ouest-Éclair*, 16 août 1940.

La MN de la revue *Le pot-au-feu* :

Un article de la revue *Le pot-au-feu*¹ signé Bonne maman essaie de remettre la Marmite Norvégienne au goût du jour. Les explications sont un peu compliquées, sans schéma à l'appui, d'après le modèle couture de Louis Forest², mais elles apportent quelques détails pragmatiques, comme le fait de **coudre à grands points afin de pouvoir défaire facilement les doublures en tissu**.

Bonne maman semble avoir bien connu la MN lors de la guerre de 14-18. Elle conseille de se bricoler une Marmite par récipient déterminé : une pour une grande cocotte où cuiront les ragoûts, les légumes secs, une autre pour la marmite à pommes de terre et enfin une pour celle à soupe. Si l'on a la place de loger tout cela, pourquoi pas ?

Les récipients : elle privilégie à juste titre les marmites en fonte ou en terre, voire « les pots d'émail », puis les marmites de cuivre étamé et en dernier celles en aluminium, très communes à l'époque mais qui conservent mal la chaleur.

La MN proprement dite (dans l'article, comme souvent, le mot « marmite » n'est pas distingué par une majuscule) sera soit une caisse en bois soit une petite lessiveuse ou un stérilisateur.

On pose la cocotte ou la marmite de terre au milieu de la caisse, à au moins 15 cm des parois.

Avec un carton épais, rectangulaire, on fabrique un cylindre aux dimensions du récipient : la hauteur + 10 cm pour la longueur, car ce carton va être doublé avec des journaux et des morceaux de couverture. Le fond du cylindre est fermé par un rond de carton, isolé pareillement. Le tout est assemblé avec de grands points de couture, la doublure devra être facile à découper pour pouvoir être nettoyée le cas échéant. Le « tuyau » est placé au centre de la caisse sur une épaisse couche d'isolant : petits morceaux de papier froissés et roulés, copeaux de bois frisés (d'emballage). Que l'espace soit bien rempli.

« La vraie paille est à éviter car elle donne de l'odeur dit-on ?

Enfin, que ce soit copeaux, papiers froissés, paillis, peu importe, pourvu que cela soit assez tassé pour empêcher l'air de circuler dans cet espace et former isolant. Il sera indispensable de recouvrir cet espace de carton ou de papier fort (en laissant le tuyau du centre dégagé), afin d'en maintenir le contenu qui sans cela s'agripperait à la couverture. »

On reconnaît là le fireless cooker de Margaret J. Mitchell³, sauf que cette dernière ne s'embêtait pas à isoler autant le cylindre destiné à abriter le récipient.

Une fois ce dernier placé dans son « nid », le tout est recouvert d'un coussin et d'une bonne couverture. Le couvercle de la caisse n'est pas indispensable. Bonne maman déconseille d'utiliser les tapis : d'abord pour la propreté et puis parce que trop raides, *ils emboîtent mal et laissent passer la chaleur*.

¹ *Le pot-au-feu* n°1, janvier 1940.

² Cf. p.60.

³ Cf. p.49.

On voit qu'elle n'a plus pratiqué la MN depuis longtemps...

« Si mes souvenirs sont bons, on compte une bonne heure pour des pommes de terre en robe des champs, de 2 à 3 heures pour des légumes secs, 3h. et demie pour un bœuf à la mode qui y est d'ailleurs excellent. Il y a là une expérience à prendre. »

Par contre, ses conseils attestent l'expérience vécue.

« **Recommandations.**

Ayez toujours soin de ne mettre la casserole dans la marmite que lorsque l'ébullition est bien établie à gros bouillon.

2° De ne pas perdre de temps pour transporter la marmite et la recouvrir, et pour cela de la tenir avec un torchon pour ne pas vous brûler.

3° D'avoir bien mis le couvercle avant de l'enlever du feu et de vous assurer qu'il n'est pas posé de travers.

Pendant la cuisson.

Ne découvrez jamais la marmite sans quoi vous seriez obligé de faire reprendre l'ébullition sur le feu, puis de remettre en marmite.

Si votre marmite n'est pas assez isolante vous pouvez être obligé de faire repartir la cuisson au bout d'une heure ou deux sur le feu, puis de remettre en marmite.

Ne posez pas la marmite à même les carreaux de cuisine, à moins que vous ne puissiez faire autrement, mais disposez des planches à l'endroit où vous voulez la mettre (sous la table le plus souvent) et posez-la sur ces planches recouvertes de vieux journaux. En guise de planche, vous pouvez prendre le couvercle de la caisse.

Après la cuisson.

Ne refermez pas la marmite lorsqu'elle est vide, elle est souvent humide, la buée la pénétrant petit à petit, mais au contraire aérez-la chaque fois que vous en aurez l'occasion. Une marmite qui sert souvent et qui est mal aérée prendra une odeur particulière; il suffit alors de renouveler les copeaux ou papiers froissés; de dédoubler le tuyau, d'en repasser la laine et de la faire bien sécher, c'est pourquoi nous conseillons de la coudre à grands points.

Pour terminer.

Cette marmite, en temps de guerre, peut vous rendre grand service, elle est plus facile à faire que ne le ferait croire la longueur de nos explications, qui cependant sont nécessaires.

La cuisson à l'air libre étant au fond plus saine, ne fabriquez pas une marmite sans nécessité; mais elle sera très utile pour avoir de l'eau chaude rapidement, ce qui est souvent assez coûteux à la campagne; lorsque l'on en désire une bonne quantité au petit lever, on la met en marmite le soir et elle est toute prête le matin. »

Un appareil à éclipses :

S'il n'y a plus eu d'ouvrage exclusivement consacré à la MN depuis la Grande Guerre, *La Caisse Norvégienne*¹ de Mesdames L. Faussemagne et L. Belime-Laugier, une excellente brochure de 1917 s'adressant à des ménagères, débutantes ou confirmées, est ré-éditée en 1940.

Dans la préface, **la Marmite est à juste titre présentée comme une vieille amie délaissée qui revient nous porter secours dans les temps difficiles...**

« La Caisse Norvégienne est ce qu'on pourrait appeler un appareil à éclipses. Elle revient à la mode périodiquement, et puis retombe dans l'oubli. C'est la nécessité qui l'en fait sortir, car elle ne cesse jamais d'être utile. Ses moments de gloire sont ceux où la vie économique est difficile, où la rareté du charbon, les restrictions sur le gaz et l'électricité, la pénurie de pétrole, d'essence, de butane, d'alcool, incitent la ménagère à être parcimonieuse de combustible. C'est aussi le moment où les denrées alimentaires sont rationnées et exigent une utilisation totale du peu dont on dispose.

Pendant les années de vie facile, la Caisse Norvégienne se voit peu à peu reléguée au rang de parent pauvre des appareils ménagers ; on insinue qu'elle est encombrante ; la calomnie s'en mêle, on feint de croire que les économies qu'elle permet de réaliser sont de « bouts de chandelle », et avec une noire ingratitude on la déménage au grenier, ou à la cave ; parfois, on en fait du feu.

Mais cet indigne traitement ne l'empêche pas – comme tous les vrais amis- de revenir dès que les jours s'assombrissent. Nous y voilà ! Les difficultés s'amoncellent : le portemonnaie de la maîtresse de maison est durement éprouvé, le rationnement se fait plus strict, le temps est mesuré par suite de l'attente chez les fournisseurs ; il ne faut pas hésiter à avoir recours à votre vieille amie qui vous secondera dans votre tâche.

Quelques explications vous renseigneront sur son fonctionnement ; et quant au prix de revient, il est nul, puisque vous possédez chez vous tous les matériaux nécessaires à sa confection. »

La Caisse Norvégienne de Mesdames L. Faussemagne et L. Belime-Laugier :



¹ *La caisse norvégienne, construction sans frais, avantages, recettes culinaires*, L. Faussemagne et L. Belime-Laugier, Librairie Hachette, 1940. Cf. p.71. (Illustrations tirées de l'ouvrage).

Rien de nouveau concernant la caisse de ces dames : le côté de la caisse aura 10 à 15 cm de plus que le diamètre du récipient concerné. Les planches doivent être bien jointes et le couvercle convenir exactement. Le fond est tapissé de journaux dépliés, puis on complétera avec de l'isolant : de préférence du foin, du papier froissé ou des frisons (fines lanières de bois utilisées pour l'emballage des objets fragiles). Les finitions sont légèrement différentes de ce qu'on a pu voir jusqu'à présent. Le but est d'obtenir une MN efficace et présentable. C'est quasiment une création de tapissier en ameublement mais, comme ses consœurs de l'époque, elle n'est guère prévue pour durer. Il est impossible d'enlever facilement le tissu pour le laver en cas de renversement de contenu ou autres maladroites qui ne manquent pas d'arriver à l'usage.

« Tendre sur la caisse, comme pour la fermer entièrement, un carré d'étoffe quelconque, que l'on cloue tout au tour de la caisse (fig.1, AB).

Découper dans cette étoffe un cercle d'un diamètre un peu supérieur à celui du récipient (fig.2).

Prendre une bande d'étoffe droit fil de la hauteur de la caisse (ou un peu moins) et dont la longueur soit une fois et demie la circonférence de la marmite.

Coudre cette bande, en la plissant ou en la fronçant, le long de l'ouverture circulaire que l'on vient de pratiquer (fig.2).

Cette bande plissée, une fois cousue, retombe dans la caisse en maintenant le papier ou le foin, et tapisse le nid où le récipient doit être introduit.

Confectionner un coussin bourré du même isolant que le fond et les parois de la caisse. Rembourrer intérieurement le couvercle de la caisse en maintenant l'isolant par un carré d'étoffe fixé tout autour au moyen de petits clous de tapissier.

Deux pattes de cuir clouées extérieurement peuvent servir de charnières pour le couvercle ; une autre patte de cuir et un piton vissé peuvent constituer la fermeture (fig.3).

Lorsque la caisse est grande, on peut facilement introduire deux cocottes ou fait-tout superposés (fig.4). »

À retenir :

« 1° La grandeur du récipient doit être proportionnée à la quantité des aliments ; ceux-ci doivent remplir le récipient aux trois-quarts lorsque les aliments comportent une certaine quantité de liquide ;

2° L'ébullition commencée, le couvercle ne doit pas être soulevé ;

3° La caisse ne doit pas être ouverte pendant toute la durée de la cuisson. En un mot, *il faut éviter toute déperdition de chaleur.* »

Rien de mieux que quelques recettes pour illustrer le fonctionnement de la Caisse Norvégienne ; par exemple :

« **Bœuf braisé ou Bœuf mode.** Faire revenir des lardons, des oignons ; les retirer lorsqu'ils sont dorés. Faire dorer de tous les côtés le morceau de bœuf, lardé si possible ; ajouter une cuillerée de cognac, un verre de vin blanc, les carottes coupées en rondelles. Si possible, ajouter un pied de veau coupé en quatre. Saler, poivrer, une gousse d'ail. Fermer hermétiquement. Un quart d'heure d'ébullition, cinq heures dans la Caisse. »

Avantages, toujours valables et bons à répéter :

Avec un peu d'organisation (préparer le plat la veille au soir ou tôt le matin) : « La femme qui, obligée de travailler au-dehors, délaisse nécessairement un peu son foyer, pourra procurer aux siens ce sentiment de bien-être que chacun éprouve à la vue d'un plat bien cuit et bien servi.

Si le mari ne rentre pas à heures fixes, il trouvera toujours un bon dîner cuit à point et chaud. Actuellement, les employés, ouvriers n'ont souvent qu'une demi-heure pour prendre leur repas de midi (séance de travail de 10 heures à 17 heures). Un repas, viande et légumes, installé dans une petite Caisse Norvégienne, leur rendra le plus grand des services. »

« (...) On sait que, pour constituer un plat délicieux, les viandes à la casserole doivent être **bien revenues** et ensuite **cuites à petit feu** ; si l'ébullition est vive, il se produit une grande quantité de vapeur qui entraîne l'osmazome, principe aromatique des viandes, et la saveur du mets en est diminuée. Dans la caisse, l'arôme des viandes est entièrement conservé. Remarquons aussi que, si l'on fait revenir les viandes et légumes, les sucs nutritifs de la surface produisent une caramélisation qui leur donne une saveur fort agréable. Par la cuisson lente obtenue tout particulièrement dans la Caisse, l'eau dissout ces substances caramélisées et les fait pénétrer dans les légumes. »

« (...) La mère de famille réalise par l'emploi de la Caisse :

- 1° Une *économie de charbon* ou de *gaz* de 50 à 75 p.100 ;
- 2° Une *économie de temps*, car, n'ayant pas de surveillance à exercer, il lui est loisible de vaquer à d'autres occupations ;
- 3° Elle peut quitter sans inquiétude sa maison, car il n'y aura aucun danger d'*incendie*; les enfants ne risqueront pas de se brûler ;
- 4° Si elle a un bébé, il lui sera aisé de maintenir le lait contenu dans le biberon à une température convenable, pendant la nuit, sans avoir recours à une autre source de chaleur. On peut, de même, conserver des tisanes chaudes pour les malades ;
- 5° Il n'y aura pas d'odeur de cuisine dans l'appartement, pas de buée ;
- 6° Les ustensiles de cuisine subiront une moindre usure¹. »

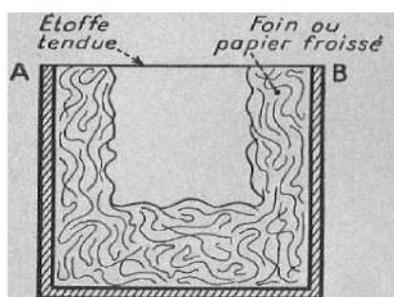


Fig.1 - Coupe de la Caisse en préparation

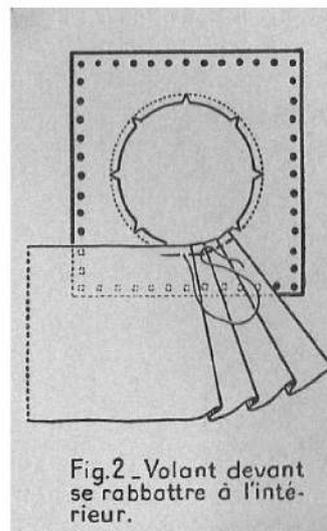
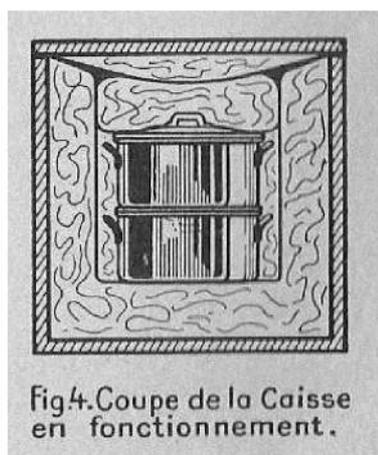
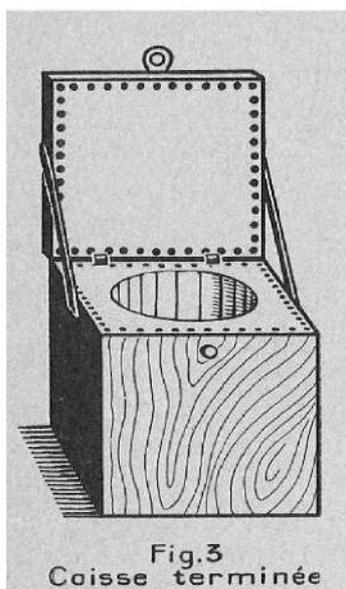


Fig.2 - Volant devant se rabattre à l'intérieur.

¹ Voir aussi p.144.



Quand le modèle s'y prête, une cocotte peut être posée sur une autre, soit sans couvercle, soit en retournant le couvercle de la première.

Les Marmites Norvégiennes de Marie-Claire :

Voici deux articles (sauf erreur les seuls qu'a consacré le magazine féminin *Marie-Claire* à la MN) qui sont représentatifs de la difficulté à parler de la Marmite Norvégienne si on ne l'a pas déjà sérieusement testée soi-même. Pour nous qui connaissons déjà le principe et la construction d'une MN, ils peuvent malgré tout être intéressants et donner des idées, mais mettons-nous à la place de la lectrice qui ignorerait tout du sujet : il y a de quoi rester perplexe devant les explications, voire dégoûtée à jamais de la MN à l'usage... Espérons que les avantages (réels) vantés dans ces articles auront donné à plus d'une l'envie de persévérer et d'expérimenter !

En mai 1940, la Marmite Norvégienne est introduite dans le n°166 de *Marie-Claire* sous le prétexte d'éviter de surchauffer la cuisine avec des longues cuissons qui indisposent et assujettissent aux fourneaux la maîtresse de maison... La MN proposée est une caisse à chapeau isolée avec de la sciure. Même le coussin de dessus en est bourré, détail plutôt mal venu, la sciure (on ne précise même pas qu'elle doit être bien sèche) ayant tendance à s'échapper des coutures les plus serrées ; et ne parlons pas de l'effet de la vapeur d'eau sur le contenu du dit coussin¹... Le récipient est seulement logé dans un sac de flanelle, avec de la sciure tassée tout autour... On est loin du fireless cooker de Margaret J. Mitchell qui prévoyait un carton doublé de tissu pour empêcher la sciure de se répandre et protéger le récipient²...

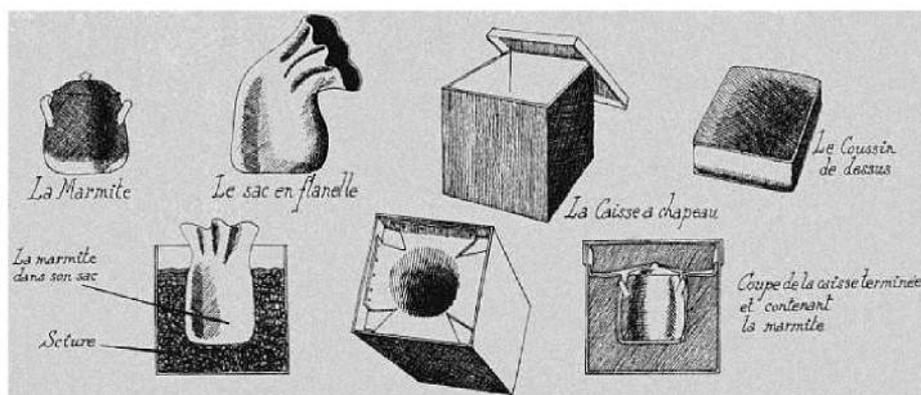
Si elle ne signe pas, la rédactrice, qui n'a pas dû se servir souvent de sa Marmite Norvégienne, persiste :

¹ De meilleurs conseils p.149.

² Cf. p.50.

« J'aurais pu, à défaut de sciure, me servir de fins copeaux de bois, de laine, de duvet, ou même de frisons de papier¹. Mais la sciure est préférable - à condition qu'elle provienne d'un bois non odorant. »

Plus loin, elle n'hésite pas à utiliser sa MN pour conserver de la glace, ce qui est bien sûr possible, mais il vaut mieux employer autre chose que de la sciure comme isolant² !



Le schéma est valable dans son principe, mais incite à se compliquer inutilement la vie. La marmite (le récipient) est typique des modèles de l'époque : haute, anses presque plaquées.

Après avoir indiqué avec justesse le fonctionnement de la MN et donné une idée des temps de cuisson (mais ébullition comprise), dans la série des MN à priori peu engageantes, *Marie-Claire* vante la **Marmite enterrée** :

« Creuser dans le sol un trou de la dimension voulue, tapisser l'intérieur à l'aide d'une couverture (si vous n'avez pas de couverture disponible, tapisser avec des feuilles de journaux).

Mettre dans le fond une épaisseur (5 cm environ) de feuilles sèches, paille ou foin, compresser, placer ensuite des feuilles de journaux, puis mettre encore une couche de feuilles sèches ou autre. Bien presser, ajouter encore des feuilles de journaux et répéter encore une fois ou deux cette opération. Ensuite, placer le récipient qui doit servir à faire la cuisine et continuer à tasser tout autour des feuilles sèches et des journaux intercalés comme pour le fond ; enlever ensuite le récipient, qui aura ainsi sa place préparée.

Il faudra mettre le récipient dans le trou lorsque son contenu sera en ébullition, puis recouvrir immédiatement avec plusieurs épaisseurs de journaux et de feuilles sèches et une ou plusieurs couvertures pliées en quatre ; sur le tout, étendre en dernier un imperméable. »

Une idée bien connue du scoutisme³ et réservée à des contrées où il ne pleut pas souvent, ou dans le jardin, sous abri, et pas trop loin de la cuisine quand même !

¹ C'est ce que préconisait, entre autres, Louis Forest (p. 60).

² Voir par exemple p.131.

³ Voir p.159.



Marie-Claire n°180, janvier 1941.

L'année suivante, le journal remet la Marmite Norvégienne à l'honneur¹. L'article est pétri de bonnes intentions mais encore plus navrant que le précédent dans les détails. Bien qu'il y ait des idées à exploiter (se servir de deux murs d'angle et de planches pour bricoler une MN de fortune ?), les explications témoignent du manque de sérieux de l'auteur(e) de l'article : déjà, pourquoi avoir choisi une marmite (le récipient) de 15 cm (de diamètre ou de hauteur ?) ? C'est vraiment petit. Après, on risque de se brûler en organisant le nid du récipient. Pourquoi y introduire celui-ci en pleine ébullition, alors que cela peut tout à fait se faire tranquillement, à froid ?

Et puis comment faire tenir l'ensemble ? Il y a de quoi douter aussi avec la suggestion d'un sac en tissu qui serait posé sur la marmite : c'est plutôt le contraire qui serait pratique, un sac où se logerait le récipient, comme déjà vu dans les MN plus anciennes, ou ne serait-ce que dans le n°166 cité précédemment ! Des explications plus simples et vérifiées auraient été préférables, et d'autant plus précieuses en ces temps difficiles...

« ...Voici une façon très simple de fabriquer en quelques minutes une caisse rudimentaire. Cherchez un « contenant » quelconque, ou libérez un coin de votre cuisine. Deux murs d'angle et quelques morceaux de planches vous permettront d'aménager un creux susceptible de devenir caisse norvégienne (environ 35 cm de largeur pour une marmite de 15 cm). Tassez bien dans le fond une épaisseur de 6 cm de matières isolantes : vieux papiers pliés et froissés, chiffons déchiquetés, foin, sciure de bois ou de liège, etc.

¹ *Marie-Claire* n°180, janvier 1941.

Prenez la marmite en pleine ébullition sur le feu et sans enlever le couvercle, sans même le soulever, et, rapidement, tout en appuyant de la main gauche sur le couvercle, vous tasserez entre les parois de la cavité et la marmite (environ 5 cm dans les 4 côtés) le plus possible des matières isolantes préparées. Par-dessus, mettez encore une couche de 14 cm. Pour plus de facilité, mieux vaudrait confectionner un sac souple de tissu qui serait plus rapidement posé d'un seul coup sur la marmite. Lorsque la cuisson est terminée, retirez la marmite par les anses. Elle aura laissé son empreinte qui servira la fois suivante. (...)

On peut avoir plusieurs caisses norvégiennes de tailles appropriées à celles des ustensiles les plus couramment employés, mais il y a avantage, lorsqu'on a deux plats à servir au même repas, à faire une caisse en hauteur contenant 2 marmites. Le couvercle de la première marmite sera plat et sans anses. Il n'est pas besoin d'intercaler une couche isolante entre les 2 marmites qui sont directement en contact l'une sur l'autre. »

L'idée d'une caisse en hauteur contenant deux cocottes l'une sur l'autre est intéressante mais difficile à réaliser car à défaut de couvercle plat et sans anses (?), il faut un couvercle qui puisse se retourner sans introduire de matière plastique dans le plat tout en fermant hermétiquement. C'est possible avec certains couvercles de cocottes en terre cuite ou en fonte. Ces ustensiles étaient couramment utilisés à l'époque¹, d'où cette astuce qui ainsi paraît plus vraisemblable (voir aussi p.87 les conseils de ce bon Dr. de Monchy qui évoquait déjà cette possibilité, ou la brochure « *La Caisse Norvégienne* » p.140).

Les temps de cuisson conseillés auraient été plus clairs si les temps d'ébullition avaient été pris en compte.

Pour ce qui concerne les temps de cuisson sans feu dans la MN, ils sont raisonnables, bien qu'on affirme plus loin dans l'article « *que l'on peut toujours prolonger sans inconvénient les temps de séjour des plats dans la caisse norvégienne.* »²

TABLEAU DE QUELQUES TEMPS DE CUISSON

ALIMENTS	CUISSON SUR FEU	CUISSON SANS FEU dans la marmite
	Minutes	Heures
Bouillon de légumes ou de céréales.	30	4
Nouilles, macaronis, pommes cuites.	3 à 5	$\frac{1}{2}$
Carottes	20 à 25	3 à 4
Riz, haricots verts, lentilles, petits pois	10 à 20	2 à 3
Choux	15	1
Haricots en grains.....	25 à 30	4 à 5
Pommes de terre en morceaux.....	10	1
Pommes de terre entières.....	10	2
Purée de légumes décortiqués.....	20 à 25	3 à 4
Pot-au-feu, bœuf à la mode, Veau..	30 à 40	3 à 4
Ragoûts de viande.....	20 à 30	3 à 4

¹ Jean Ferdinand Petrucci : *Les poteries et les potiers de Vallauris 1501 - 1945*, Doctorat en histoire des techniques de l'École des Hautes Études en Sciences Sociales, 1999.
http://www.ebooksgratuits.com/pdf/vallauris_tome_2.pdf

² *Marie-Claire* n°180, janvier 1941.

Il y a quand même de vraies bonnes idées, comme cette **petite marmite portative** dont manquent hélas les détails de la confection :

« Fabriquez un sac genre manchon bien épais, capitonné, fermé par une coulisse. Vous y glisserez une gamelle individuelle contenant la préparation du repas en ébullition. Le jour où vous aurez à prendre un repas loin de chez vous, à l'heure du déjeuner vous y retrouverez le repas cuit et chaud.

Le même principe servira à confectionner pour votre bébé la petite marmite qui tiendra à bonne température le biberon de 6 heures du matin ou celui emporté pour la promenade. »

À l'économie de combustible et de temps, vient s'ajouter, celle du matériel :

« Les récipients utilisés s'usent beaucoup moins, n'étant plus si longtemps en contact avec une surface chauffante. De plus, comme les risques de brûlure disparaissent totalement, les récurages, très simplifiés, économisent les casseroles. »

La Marmite du *Chasseur Français* :

*Le Chasseur Français*¹, à la même époque, prône également la sciure comme isolant, mais avec des explications moins obscures.

« Nous ne dirons rien de la construction de la caisse, ni de son aspect extérieur : si le bois s'y prête, elle sera rabotée et peinte ou ripolinée ; sinon, les planches seront recouvertes d'un papier peint masquant les défauts, voire d'un calicot, ou d'une simple serpillière bien tendue, que l'on pourra peindre.

Il nous faut une caissette intérieure, destinée à maintenir constamment en forme le logement de notre fait-tout ou marmite ; nous choisirons pour cela un carton assez fort (celui des cartons à chapeaux ou à habits convient parfaitement). Nous le plaçons à plat et taillons un cercle à oreilles, légèrement plus grand que le fond et les anses du fait-tout ; puis, une bande de la hauteur totale de ce fait-tout, le couvercle et sa poignée compris et de longueur suffisante pour entourer complètement cet ustensile. Assemblons fond et côté de notre caissette de carton (coudre au fil de laine pour éviter les déchirures) et assurons-nous que notre fait-tout y entre aisément.

Effectuons alors la mise en place : au fond de la caisse de bois tassons une couche de sciure de 10 centimètres, posons dessus notre caissette de carton, les oreilles en diagonale (fig. 2). Tout autour, continuons à tasser la sciure jusqu'en haut, soigneusement, et sans excès, afin de ne pas faire gondoler le carton (on a intérêt à placer le fait-tout à l'intérieur pendant cette opération). Fermer l'intervalle occupé par la sciure à l'aide d'une toile cousue d'une part au bord du carton et clouée de l'autre aux parois de la caisse.

Il ne reste plus maintenant qu'à confectionner un coussin carré qui constituera la couche isolante supérieure : coussin bourré de plumes, de chiffons, voire de sciure. Notre caisse norvégienne est prête à être mise en service. »

¹ *Le Chasseur Français* n° 602, octobre 1941.

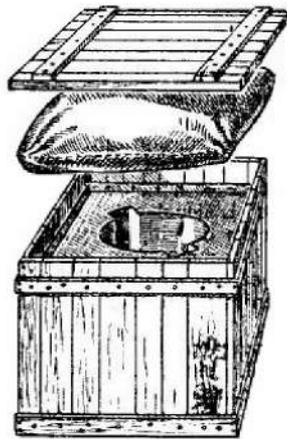


Fig. 1. — Vue perspective.

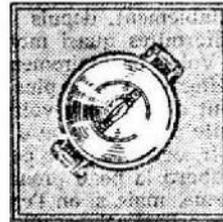
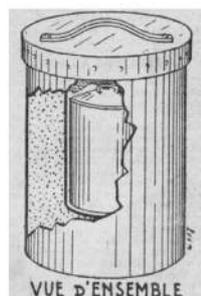


Fig. 2. — Vue par dessus.

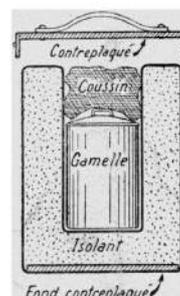
La MN portable de *Tout le Système D* :

Tout le Système D fournit en 1942¹ des explications pour se fabriquer **une Marmite Norvégienne portable**, à l'usage des travailleurs qui ne peuvent pas prendre leur repas chez eux le midi, du fait de la rareté des transports. Cette boîte isotherme bricolée permet de manger chaud sur le lieu de travail où, restrictions obligent, il n'est plus possible de réchauffer sa gamelle.

Voilà des schémas et des explications qui auraient bien complété l'article de Marie-Claire cité précédemment...



VUE D'ENSEMBLE



Fond contreplaqué

« Aucune mesure n'a été indiquée, celle-ci étant fonction de la grandeur et de la forme exacte du récipient utilisé pour emporter votre repas.

L'enveloppe extérieure, au complet, sera prise dans un tissu imperméable tel que moleskine, toile cirée, pégamoïd, ou même toile à bâches.

Après avoir découpé les différentes parties qui la composent (c'est à dire une bande pour l'extérieur, un fond, un couvercle et une petite bande pour le bord du couvercle), vous procéderez comme suit :

¹ *Tout le Système D* n°85, août 1942. Article signé L. Besset.

L'enveloppe extérieure sera cousue en forme de tube, à l'extrémité duquel vous coudrez le fond extérieur. Ce fond, pour plus de solidité et de rigidité, pourra être renforcé par une plaque de contreplaqué ou de carton fort.

Après avoir pris les mesures exactes de votre gamelle, vous découperez l'enveloppe intérieure dans un tissu solide et, après y avoir monté le fond, vous fixerez l'ensemble dans l'enveloppe extérieure après avoir pris la précaution de remplir le fond d'isolant, sur une épaisseur de 8 à 10 cm. Cette fixation des deux enveloppes se fera par les fonds au moyen de quelques points de couture (type matelas) traversant la couche d'isolant.

Avant de procéder au remplissage des parois, vous fixerez au sommet de l'enveloppe extérieure les parties mâles de gros boutons-pression qui serviront à fixer le couvercle. Ce travail terminé, vous pourrez remplir les parois de l'isolant choisi. Cet isolant peut être du kapok, de la sciure de bois, de la poudre de liège, du duvet, de la plume, du coton, du linge fin, ou même du papier de soie.

Ensuite, pour réunir les deux enveloppes, vous coudrez une couronne de tissu à la partie supérieure (cette couronne qui fermera le sac isolant aura pour diamètre extérieur de la marmite et pour le diamètre intérieur celui de votre gamelle).

Après avoir découpé le cercle devant servir de couvercle et y avoir cousu la couronne servant de rebord, vous y fixerez les parties femelles des boutons-pression en prenant la précaution de les placer exactement en face des parties mâles précédemment placées (ce couvercle peut également être renforcé par du contreplaqué ou du carton fort).

Ainsi construite, cette marmite, après que vous aurez ajouté un petit coussin amovible, qui se placera sur le couvercle de la gamelle, vous permettra de manger chauds les aliments préparés pour votre repas.

En raison de sa construction plus ou moins perméable à l'air, l'étanchéité de l'appareil n'est pas absolue, et s'il est largement suffisant pour conserver assez longtemps leur chaleur originelle, il n'est pas susceptible d'être, comme les marmites norvégiennes de ménage, utilisé pour la cuisson des aliments. »

Cours publics en faveur de la Marmite :

Comme pendant la dernière guerre, mais à des niveaux semble-t-il beaucoup plus modestes, des cours publics sont à nouveau organisés dans certaines grandes villes autour de la Marmite Norvégienne :

MARMITE NORVÉGIENNE

A la demande de plusieurs personnes, le cours sur la Marmite Norvégienne sera redonné, 45, rue des Carmes, les jeudi 5, vendredi 6 et samedi 7 septembre, à 17 h. S'inscrire dès maintenant 45, rue des Carmes, Caen.

L'Ouest-Éclair, édition de Caen,
3 septembre 1940.

A la marmite norvégienne

Les cours organisés 45, rue des Carmes, sur « La Marmite Norvégienne » obtiennent toujours un franc succès.

Jeudi soir, c'est une cinquantaine de personnes qui assistèrent aux démonstrations si intéressantes, présentées avec beaucoup de compétence.

Hier, vendredi, avait lieu la deuxième séance, qui obtint le même succès. Et demain, dimanche, à la même adresse, sera donné à 13 h. 30 le Cours populaire également sur « La Marmite Norvégienne ».

Pour eux-mêmes, nous ne pouvons ici qu'encourager vivement nos lecteurs et lectrices d'assister à ces démonstrations, car on ne dira jamais assez l'intérêt immense que présentera, surtout cet hiver, cette façon de chauffer nos aliments.

L'Ouest-Éclair, édition de Caen,
5 octobre 1940.

Édouard de Pomiane¹, ancien chef de service à l'Institut Pasteur et célèbre auteur de livres de cuisine, assure à l'Institut Scientifique d'Hygiène Alimentaire des conférences sur les moyens de cuisiner à peu de frais. Son livre, *Cuisine et restrictions*², comporte un tout petit chapitre à la Marmite Norvégienne. On ne le sent guère enthousiaste, ses explications, sans illustrations, sont difficiles à suivre...

La Marmite Norvégienne de *Cuisine et restrictions* :

« Le mieux est, pour la cuisine à l'étouffée, d'employer la marmite norvégienne. Construisez-la vous-même, si vous en avez les matériaux.

Il vous faut une caisse cubique de 50 à 60 centimètres de côté, munie de son couvercle. Construisez un double fond, séparé du vrai fond par un espace de 10 cm environ. Sur ce double-fond, posez un *grand* pot-au-feu³.

Tout autour de ce récipient, *jusqu'à la moitié de sa hauteur*, versez dans la caisse du son ou de la balle d'avoine⁴. Tassez-les. Couvrez la surface du son avec un linge. Sur ce linge, posez, accumulez des journaux chiffonnés en boule, en les tassant moyennement. Que le pot-au-feu émerge de ce papier sur une hauteur de dix centimètres environ.

Ayez un second couvercle de bois dont la surface est un peu plus petite que l'ouverture de la caisse. La marmite norvégienne est construite.

Vous voulez faire une daube, par exemple. Vous prenez une marmite sans oreilles, une marmite à anse de fer. Elle doit être assez petite pour pouvoir pénétrer toute entière dans le pot-au-feu. Dans cette marmite, vous préparez la daube. Vous la laissez cuire une demi-heure. Vous prenez alors la marmite, vous la couvrez avec son couvercle et la déposez dans le pot-au-feu, vous posez le petit couvercle de bois. Puis sur ce couvercle un coussin carré plein de kapok, et enfermé dans une taie de toile cirée.

Vous fermez la caisse avec son propre couvercle. Vous laissez le tout, en place, pendant 6 à 8 heures. La daube est cuite. Vous pouvez la manger au sortir de la marmite norvégienne ou la réchauffer à n'importe quel moment de la journée.

Souvenez-vous que ces 6 à 8 heures de cuisson en marmite norvégienne correspondent à 3 ou 4 heures de cuisson, à petit feu, en cocotte couverte. »

Le service social de la Croix Rouge française diffuse dans les années 1940-42 un certain nombre d'affiches⁵ exhortant entre autres à économiser le pain, à ne rien jeter, à faire des briquettes de papier pour se chauffer, et bien sûr à utiliser la Marmite Norvégienne, « *simple à faire et qui ne coûte rien* ». On est quand même loin de la campagne en faveur de la MN lors de la première guerre...

¹ Édouard Pozerski de Pomiane (1875-1964) <http://www.pasteur.fr/infosci/archives/poz0.html>

² Corrèa, 1940.

³ Cela désignait aussi une marmite, ou « pot à feu ».

⁴ Intéressant comme matériau, mais était-il si facile que ça de s'en procurer pendant la guerre, en ville ?

⁵ http://www.savoie-archives.fr/archives73/expo_savoie_des_ombres/pano18/thumb.html



Le tableau n'indique que les temps d'ébullition, et le séjour en MN est raisonnable :

« Temps d'ébullition/ Marmite Norvégienne

Légumes secs : 15 min./ 2 à 4h.

Pâtes : 5 min./1h.

Viande : 35 min./1h.

Ragoût : 30 min./1h.

Pot-au-feu : 30 min./4h.

Bœuf-mode : 40 min./4h. »

Par contre, le conseil « *avant de servir : ajoutez un peu de beurre frais, du persil, ou jus de citron* », denrées qui ne couraient pas les rues, est plutôt malvenu.

Aucun ouvrage ne lui sera plus exclusivement consacré en France¹ mais la MN est bien sûr exposée dans des livres traitant des restrictions comme par exemple *Conseils et recettes pour les temps difficiles*² ou *Recettes de cuisine et conseils ménagers en période de restrictions*.³



¹ Jusqu'en 2013 ! (Mireille Saimpaul, op.cit.).

² Chouard, Sonrel, Ghilardi, Marceron, éditions Gautier-Languereau, 1941 (image tirée du livre).

³ Marcelle Daguin, Albin Michel, 1940.

La MN de La femme au foyer :

Dans *La femme au foyer*¹, Mme Foulon Lefranc propose la construction d'une MN « classique » : comme d'habitude, le fond de la caisse est garni d'isolant, ici des bandes de papier souple, chiffonnées, sur une hauteur de 15 cm environ.

Au centre, là où sera placé le récipient, le papier devra être tassé très soigneusement afin de ne pas risquer de s'affaisser sous le poids. Contrairement à *Marie-Claire*² qui préconisait d'utiliser carrément le faitout rempli d'un plat bouillant, l'auteure conseille de le mettre en place simplement rempli d'eau (froide !). Une fois ôté, si le niveau du papier tassé a trop baissé, il suffira d'en rajouter. On recouvre d'un carton où l'on ménage la place pour un cylindre cartonné où se logera le récipient, etc.

En prime, un excellent schéma où l'on voit que pour que la MN fonctionne de façon optimale, le récipient doit être toujours bien rempli.



Pour la première fois (?), on y énonce la fameuse règle des « 4 fois moins et 3 fois plus » qui fait encore autorité de nos jours³. Bien vue aussi la toile cirée pour protéger le coussin (qui n'est pas rempli de sciure !) de l'humidité générée par les inévitables dégagements de vapeur. Concernant les temps de séjour en « norvégienne », l'auteure a le bon sens de préciser qu'il faut refaire bouillir le plat à la sortie. Les ménagères étaient sans doute supposées savoir que le plat ne s'y conserverait quand même pas indéfiniment...

« Placez la marmite le plus près possible de votre fourneau. Le mets que vous voulez cuire à la norvégienne étant préparé, faites-le bouillir le quart du temps qu'exigerait la cuisson complète ; placez-le ensuite, le plus rapidement possible, dans la norvégienne, couvrez-le du coussin ; pour éviter que celui-ci s'humidifie, mettez sur le récipient un morceau de toile cirée ; fermez la caisse avec son couvercle. Vous n'aurez plus à vous en occuper, ni feu à entretenir, ni casserole à surveiller.

Laissez dans la norvégienne un temps triple du temps de cuisson restant à fournir ; ainsi vous économiserez les trois quarts de votre combustible.

¹ Les éditions de l'École, 1943.

² Cf. p.140.

³ Reprise à la baisse (4 fois moins et 2 fois plus), sans préciser s'il s'agit d'ébullition, au début des années 2000 par les Amis de la Terre-Belgique <http://www.amisdela terre.be/IMG/pdf/marmite.pdf> (Cf. p.156 et p.197).

Par exemple, un bœuf mode qui demanderait cinq heures de cuisson devra cuire une heure un quart sur le feu et rester douze heures dans la norvégienne. Il est commode de le faire le soir pour le lendemain, il n'y a aucun inconvénient à ce qu'il reste plus longtemps dans la norvégienne.

Dix minutes avant de servir, remettez le récipient sur le feu, faites bouillir. Si la sauce est trop longue, ce qui peut arriver puisque le récipient doit être aussi plein que possible et qu'il n'y a pas d'évaporation, faites bouillir à feu vif, casserole découverte. »

En octobre 1940, le *Bulletin municipal officiel de la Ville de Paris*¹ diffuse ces **recommandations pour économiser l'énergie en cuisine** que l'on peut toujours appliquer avec profit.

« Savoir réduire l'allure de chauffe au moment voulu (couper avant la fin des cuissons);
N'utiliser qu'une seule plaque pour plusieurs cuissons consécutives;
Éviter les pertes en utilisant des récipients de diamètre égal ou supérieur à celui de la plaque;
Utiliser le four pour plusieurs cuissons en même temps;
Ne pas utiliser les plaques de la cuisinière pour chauffer de l'eau; employer de préférence une bouilloire dont le rendement est bien supérieur;
Penser aux ressources qu'offrent les marmites à récipients superposés, les marmites autoclaves ou les marmites norvégiennes. »

Certaines collectivités disposaient déjà de **Marmites Norvégiennes perfectionnées**, voire d'ancêtres de la mijoteuse. Si l'on en croit ce récit, cet établissement psychiatrique des années 1930 en était pourvu :

« ...Un moment après, elle réapparaissait portant triomphalement une marmite norvégienne presque neuve. Joseph m'en a parlé, c'est la grande mode, mais je n'en avais jamais vu. C'est une sorte de caisse octogonale en bois peint. À l'intérieur, elle est entièrement capitonnée de laine de verre, sur chaque côté et sous le couvercle. Au fond de la caisse, une ampoule électrique ordinaire de vingt-cinq bougies est fixée sous un trépied de métal sur lequel on peut poser sa casserole. Il suffit de brancher le tout et l'ampoule fournit une chaleur suffisante pour faire tranquillement mijoter son repas pendant le temps qu'on veut et à peu de frais.

- C'est formidable, Josette, pour la soupe de légumes. Tu mets en route ta marmite le matin, juste avant de partir au travail, et l'après-midi c'est prêt. Tu n'as plus qu'à passer à table quand tu reviens. C'est très pratique et ça ne consomme pratiquement pas d'électricité. »²

Pendant la guerre et sans doute encore un peu après, on trouvait malgré tout des modèles de Marmites Norvégiennes manufacturées. Voici la notice d'une MN de la marque « CH », trouvée sur un site de vente entre particuliers et miraculeusement conservée³ :

¹ *Bulletin municipal officiel de la Ville de Paris*, 27 octobre 1940.

² Patrick Lemoine, *Droit d'asiles*, Odile Jacob, 1998.

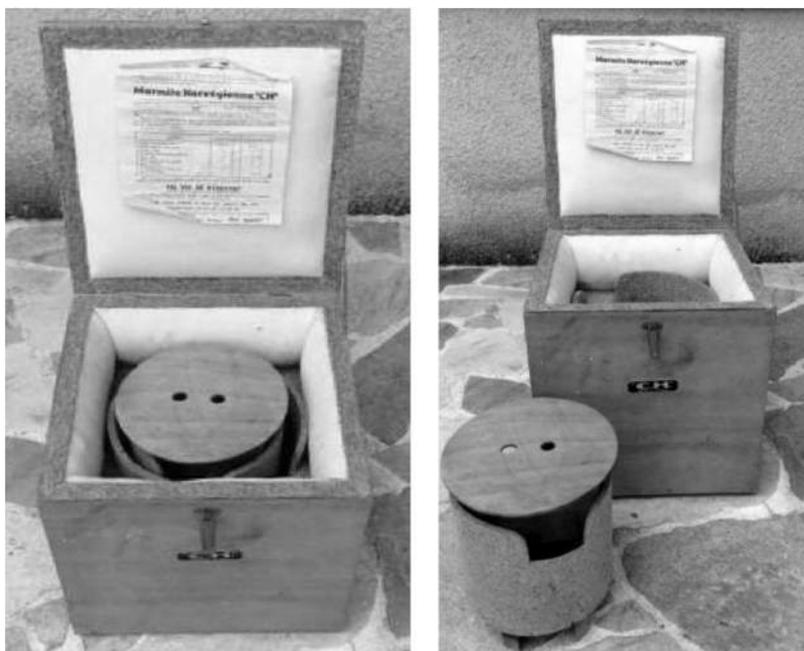
³ Son aspect général et l'allusion dans la notice aux cuiseurs sous pression évoquent les années 40-50.

Ma Marmite Norvégienne « CH » :

Comme neuve, elle était vendue avec sa notice encore agrafée et ses accessoires. Par contre, à part « SGD¹ », aucune mention de date ni de l'adresse du constructeur, ni du prix... Le vendeur l'avait achetée telle quelle dans une brocante il y a une dizaine d'années. Pas de trace de cette marque « CH » sur le net pour le moment, mais on ne sait jamais !

Cette MN d'époque est composée d'une caisse capitonnée de feutre ou de laine, en tous cas elle est bordée de feutre. À l'intérieur, elle est revêtue de liège jusqu'aux trois-quarts de sa hauteur : un emplacement y est ménagé pour une grande marmite haute à oreilles d'un diamètre de 24 cm environ. Une autre forme en liège plus petite, amovible, permet d'accueillir un récipient plus petit, d'un diamètre de 20 cm. Les poignées sur le côté facilitent le transport de la caisse.

Les deux disques en bois servent à empêcher que le liège se déforme quand la MN n'est pas utilisée.



La « CH » s'est révélée performante² pour un usage raisonnable (cuire et garder chaud trois heures environ, pas plus), compte tenu que je n'avais pas de marmite haute en inox épais (j'ai utilisé la partie faitout d'un cuit-vapeur) et que j'ai suivi les temps préconisés par la notice, en traduisant « temps de cuisson sur le feu » par temps d'ébullition.

À ce propos, la notice aurait pu être plus claire, plutôt que d'indiquer plus bas « *mettre le récipient dans la marmite lorsque les aliments sont en grosse ébullition* ». Cela a pu en décourager plus d'un(e).

¹ Sans Garantie Du Gouvernement. Cf. p.26.

² Compte-rendu détaillé sur mon blog http://www.marmite-norvegienne.com/p/blog-page_13.html



Emplacement en liège pour un grand faitout.
L'ajout d'un ou plusieurs lainages pour combler l'espace entre le récipient et le capitonnage améliore bien sûr la conservation de la chaleur.

Aux Ménagères

Les circonstances économiques douloureuses que nous subissons nous font une obligation de rechercher les modes d'alimentation qui, sans nuire à notre santé, représentent la plus grande économie domestique. C'est pourquoi, devant les restrictions des moyens de chauffage dues à la pénurie des combustibles, nous lançons dans le grand public Français, la...

Marmite Norvégienne 'CH'

A l'encontre des cuiseurs sous pression risquant l'éclatement, d'un prix plus onéreux, et, enfin, détruisant la majeure partie des vitamines, principe de la vie et de la santé, la marmite Norvégienne « C H » remédie à ces inconvénients et ne nécessite qu'une dépense de combustible sensiblement égale.

La marmite Norvégienne « C H » est un appareil permettant, SANS AUCUN FRAIS, de conserver pendant une journée, la température du contenu d'une marmite, que celle-ci soit chaude ou remplie de glace.

GRACE A SON CALORIFUGEAGE ABSOLUMENT ETANCHE, elle permet, après une cuisson de quelques minutes, de maintenir autour de 100 degrés, c'est-à-dire de l'ébullition, les viandes, légumes, bouillons, etc., que vous avez à préparer.

Le tableau ci-dessous vous convaincra de l'énorme économie réalisée.

ALIMENTS	CUISSON SUR FEU	CUISSON SANS FEU
Bouillons de légumes verts	Minutes : 3	Heures : 1
Nouilles, pommes cuites, pâtes	— 3	— 1/2
Carottes, navets	— 5	— 2
Riz, haricots verts, lentilles, petits pois	— 10	— 2 à 3
Choux, céleri	— 10	— 1
Fèves, haricots secs, pois chiches	— 15	— 4
Pommes de terre	— 5 à 10	— 1
Pot au feu, bœuf à la mode, etc.	— 5	— 3
Ragoûts de viandes	— 15	— 2 1/2

80 % d'économie de combustible, aucune surveillance, sans risque de brûlure par feux trop violents, réussite certaine de tous les mets.

TEL EST LE RESULTAT

Des millions d'individus utilisent la marmite Norvégienne, principalement dans les pays Scandinaves. Ne soyez pas moins intelligents qu'eux ; la raison vous le commande, car...

C'est votre intérêt à tous les points de vue
Encombrement 40 cm x 40 cm x 40 cm

Mode d'emploi : mettre le récipient dans la marmite lorsque les aliments sont en grosse ébullition, fermer hermétiquement aussitôt. C'EST TOUT.

Trois grandeurs : 6 litres - 8 litres - 10 litres **Bon appétit !**

Évocations de la MN en littérature...

Cela se passe en 1940 : « Le pain ! Encore blanc en Août il devient gris en Novembre (en 1942 il sera immangeable). Presque plus de gaz, juste une pauvre petite flamme vacillante, et pendant seulement deux heures par jour ! (*Et ce n'est pas le retour de Laval bien plus tard qui améliorera les choses*) Et papa, comme dans presque tous les ménages français un peu bricoleurs, a confectionné la fameuse marmite « norvégienne » !

Une belle invention, c'est sûr, et que maman avait déjà utilisée en 1917, et dont elle gardait une fâcheuse mémoire : une caisse de bois, bourrée de sciure de bois, de chiffons de papier journal, tapissée de lino pour celui qui en avait. Au milieu, un trou pour y caser la marmite de soupe bouillante aux rutabagas, carottes, un poireau pour faire bombance, le tout fermé d'un couvercle étanche fait de vieux chiffons et encore de papiers, de vieilles toiles cirées, on fermait le tout avec des lattes de bois et on flanquait tout ça sous la table de la cuisine où l'on était censés manger chaud le soir !... Misère !... ce n'était que tiédasse, avec un fumet de renfermé souvent insoutenable et on ne peut plus anti-gastronomique... mais les légumes étaient cuits. »¹

François de Closets, comme tant d'autres de sa génération, ne garde pas non plus un très bon souvenir de la Marmite Norvégienne familiale :

« Pour préparer les repas, ma mère utilisait la cuisinière à charbon avec les ronds de fonte qui élargissaient ou rétrécissaient l'ouverture du foyer et faisaient un bruit d'enfer en tombant sur le carrelage. Mais, avec les restrictions, le charbon est venu à manquer. Il a fallu recourir à la « marmite norvégienne ». Dans la salle à manger fut installée une énorme caisse au couvercle rabattant contenant toutes sortes de vieux édredons et de vieilles couvertures. L'espace fut réduit d'autant dans la pièce. La cuisson commençait sur le feu, puis se terminait dans la marmite norvégienne, qui gardait la cocotte ou le faitout au chaud pendant un temps fort long. À l'heure du repas, on disait que c'était cuit.

Faire le ménage, la cuisine, la vaisselle, la lessive, la couture et le reste pour dix personnes avec si peu d'assistance, cela représentait pour le moins deux pleines journées de travail, si l'on s'en réfère à nos conventions collectives. De l'aube à la nuit, ma mère n'arrêtait pas. »²

Guy Gilbert, par contre, en conserve une bonne impression³ :

« Nous ramassions des champignons et des châtaignes. Les châtaignes étaient cuites, avec les pommes de terre, dans une marmite norvégienne pour économiser bois et charbon. Quel régal ! Les pommes de terre avaient goût de châtaignes ! »

Lucien Elkind cite la MN (ou plutôt son équivalent allemand, la Kochkiste) dans le récit de sa déportation à Auschwitz :

« Là encore ma surprise est grande car, en plus de la soupe ordinaire, le kapo ouvre une autre marmite norvégienne et sert à chacun de nous une ration d'une soupe plus onctueuse et plus savoureuse, la soupe des prisonniers de guerre anglais.

(...)

¹ <http://meregrand.blogspot.fr/5202505/Fin-de-1940-Renvoi-de-Laval/>

² *Le monde était à nous*, Fayard, 2012.

³ *Et si je me confessais*, Stock, 2006.

Un sous-officier vient inspecter notre détachement et, bien entendu, nous recompte et, enfin, fait un signe aux cuisiniers qui arrivent bientôt et distribuent à chacun de nous un demi-pain et un demi-saucisson, puis déposent devant nous une marmite norvégienne pleine de ce liquide noirâtre qu'on appelle pompeusement café et qui n'est qu'une décoction de glands de chêne.

(...) Nous pouvons nous lever pour venir boire à la marmite norvégienne ou pour pisser à l'extérieur mais, à la moindre tentative d'évasion ou au moindre geste douteux, ils tireront. D'accord ? "D'accord !" répondons-nous. »¹

À la même période, la MN refait surface également dans d'autres pays ; en attestent publicités, articles ou témoignages dans la littérature. Dans son fameux *Un loup au dîner*², bien que lui préférant l'auto-cuiseur (la cocotte-minute), **M.F.K. (Mary Frances Kennedy) Fisher évoque à sa manière la « caisse à foin » (« haybox ») :**

« ... Les caisses à foin sont très simples. Il s'agit tout simplement de solides caisses en bois, s'encastrant l'une dans l'autre, avec une couche de foin intercalée et, si possible, un robuste couvercle de linoléum ou de toile cirée. Amenez à vive ébullition les aliments que vous avez choisis, placez-les, hermétiquement enfermés, sur un tapis de foin au fond de la caisse intérieure, entourez-les complètement de foin et couvrez solidement la caisse. (...) Puis, comptez deux fois plus de temps que votre ragoût, porridge ou plat de légumes n'aurait mis à cuire normalement, ouvrez la caisse à foin et le tour est joué. C'est très primitif, et c'est un bon truc à connaître si vous avez des problèmes de combustible. »

En Angleterre, pendant la seconde guerre mondiale, on surnommait paraît-il la Marmite « **Victory oven** » (« four de la victoire »)³ ... Sur le net, la recherche d'images de « kochkiste » (la MN Allemande), renvoie à des modèles anciens ou à des documents d'époque, car elle était bien sûr en usage, et pas que pendant la guerre⁴.

En espagnol, la Marmite ne se dit pas norvégienne mais « de sorcière » (« olla bruja »). En Amérique du Sud, on l'appelle encore « olla de Prusia », en référence aux Juifs immigrés d'Europe du Nord-Est qui auraient perpétué son usage.⁵

La Marmite Norvégienne a sûrement laissé des traces sous d'autres appellations un peu partout dans le monde. Le sujet mériterait des recherches approfondies, forcément passionnantes, comme toujours avec la MN !

¹ *Caporal Dick*, L'Harmattan, 1997.

² Éditions du Rocher, 2003. (*How to cook a wolf*, Duell, Sloan and Pearce, 1942).

³ <http://providentlivingandme.blogspot.fr/2011/05/retained-heat-cooker-hay-box-thermal.html>

⁴ Par exemple, cette page http://germanhistorydocs.ghi-dc.org/sub_image.cfm?image_id=2533&language=english montre une kochkiste improvisée lors du Blocus soviétique des voies d'accès à Berlin ouest (juin 1948), photo © Bildarchiv Preussischer Kulturbesitz / Peters.

⁵ <http://www.youtube.com/watch?v=vUptDiRjvc> (d'après un commentaire de Virgilio Hernandez).

L'Après-guerre : en route vers l'oubli

La Marmite Norvégienne est partie pour être très longtemps liée aux années de guerre, de privations et autres très mauvais souvenirs. Avec la reprise économique, les cuisines qui adoptaient le modernisme américain etc., on imagine facilement que ceux qui persistaient à s'en servir devaient subir les moqueries de leur entourage. Rapidement, cet usage a donc disparu des foyers... Place à la modernité et à l'abondance !

La MN ne quitte quand même pas toutes les mémoires et reste aussi présente, à titre vraiment très mineur, jusque dans les années soixante, dans certains livres de cuisine ou même d'enseignement ménager. Ainsi, Georges et Andrée Braive lui consacrent un chapitre dans leur *Encyclopédie familiale Larousse* (1951)¹. Ils ne sont pas très tendres envers la pauvre MN qui ne fait plus guère le poids face aux équipements ménagers modernes présentés dans l'ouvrage.

La MN vue par l'Encyclopédie familiale Larousse :

« **Caisse norvégienne ordinaire.** Cette caisse, complètement capitonnée d'une garniture isolante au centre de laquelle est réservé l'emplacement d'un récipient (qui doit s'y adapter aussi exactement que possible)², permet aux personnes qui ne disposent pour les repas, en raison de leurs occupations extérieures, que d'un temps réduit, d'y trouver, aux environs de 60°, les plats qu'elles pourront ainsi réchauffer en quelques minutes.

Cependant, à côté de cet avantage, elle présente de graves **inconvenients** :

- Destruction des vitamines (voir cuiseurs sous pression) et prolifération des toxines et bactéries qui, en milieu humide et chaud, trouvent une atmosphère favorable à leur développement ;
- Altération rapide, en été, des bouillons et légumes secs cuits par ce procédé ;
- Odeur désagréable communiquée aux denrées par une caisse insuffisamment asséchée et aérée ;
- Insuffisance de cuisson par abaissement trop rapide de la température, par suite d'imperfection du calorifugeage (le constructeur amateur négligeant fréquemment le couvercle et les joints), ou par suite de mauvaise utilisation. »

En ce qui concerne la destruction des vitamines, sujet qui jusqu'à lors n'était pas souvent abordé en ce qui concerne la MN, le chapitre sur les cuiseurs sous pression (parés de toutes les qualités, c'était le début de la période de gloire de la cocotte-minute) les décrit au contraire comme préservant le mieux les vitamines³, ce qui demanderait à être prouvé...

Le fait d'accuser sans preuve la MN de détruire les vitamines révèle plutôt la volonté de la faire passer pour une pratique archaïque, dépassée et à la limite dangereuse. Derrière ces accusations (bien que le risque de prolifération des bactéries soit fondé si on y laisse trop longtemps les plats), on sent là le poids des mauvais souvenirs liés à l'emploi contraint et forcé de la MN dont il est grand temps de se débarrasser...

¹ « *Cuiseurs sans feu, dits caisses norvégiennes* ».

² Leur MN auto-construite est semblable aux modèles des années 40.

³ Ibid.

Les auteurs donnent cependant de bons conseils pour une utilisation optimale de la caisse norvégienne :

« Pour éviter la déperdition des calories (...), il est indispensable de réchauffer d'abord la caisse en y introduisant au préalable un autre récipient très chaud ou une marmite d'eau bouillante.

D'autre part, il faut que le temps d'ébullition sur foyer ait été assez long pour amorcer la cuisson en assurant, au cœur même des denrées et non pas seulement dans le milieu de cuisson, une égale répartition de la chaleur. En outre, le transport du récipient bouillant à la caisse chaude doit s'opérer très rapidement et le couvercle doit être refermé avec dextérité. »

Diviser par 3 et multiplier par 3 :

On retrouve une règle pour faciliter l'apprentissage de la cuisson préalable des aliments, mais sans préciser qu'il faut que l'ébullition soit atteinte et surtout maintenue un certain temps. Ils sont les seuls à ma connaissance à diviser et multiplier par 3 les « temps habituels de cuisson », d'autres sources préférant les diviser par 4 et multiplier par 2 ou 3.¹

« On peut admettre, dans la meilleure hypothèse, que, connaissant la durée de cuisson ordinaire d'une préparation, on divise ce temps par trois pour obtenir le temps de préchauffage nécessaire, et on le multiplie par trois pour obtenir le temps de séjour dans la caisse.

Soit une denrée qui nécessiterait une cuisson normale de trente minutes ; **on la fera cuire sur le feu pendant 30 minutes = 10 minutes,**

3

et on la laissera séjourner en caisse norvégienne pendant 30 minutes x 3 = 90 minutes, soit une heure et demie. »

(...) « **Utilisation de la caisse norvégienne comme glacière.**

On peut, pendant les périodes chaudes, conserver de petites quantités d'aliments dans une marmite norvégienne, en s'y prenant de la manière suivante : après avoir soigneusement nettoyé la caisse norvégienne pour éviter qu'il n'y séjourne de l'humidité ou des odeurs, mettre dans le fond les objets à conserver (lait, beurre, boissons etc.), placer à la partie supérieure, dans une passoire par exemple, un récipient qui contiendra de la glace en morceaux. On peut utiliser soit une carafe, soit des bocaux à conserve. Il importe en effet d'éviter que l'eau de fusion ne tombe dans la caisse, et c'est la raison pour laquelle il faut mettre la glace dans un récipient. (...) Cela fait, il suffit de fermer la caisse. L'air, refroidi au contact du corps froid ou de la glace, descend vers le fond et se réchauffe au contact des aliments ; il remonte pour se refroidir à nouveau et redescend ensuite. On peut, avec une très faible dépense, conserver dans de bonnes conditions des aliments périssables.

Si l'on désire utiliser la caisse norvégienne dans ce dessein, d'une manière constante, pendant un certain temps, il est préférable de la perfectionner en fabriquant un bac à glace en zinc, par exemple, et en y adjoignant un conduit d'évacuation de l'eau de fusion. Il suffira pour cela de prévoir un tube de cuivre, qui débouchera à l'extérieur, à travers les calorifuges, et sous lequel on pourra placer un récipient que l'on videra quand il sera rempli. L'extrémité supérieure du tube sera suffisamment élargie pour recevoir le conduit d'évacuation, qui sera fixé sous le bac à glace à l'emplacement convenable.

¹ Voir p.149 et p.197.

De cette manière, on pourra utiliser la caisse en glacière et la transformer rapidement à nouveau en caisse cuiseuse lorsque le besoin s'en fera sentir. »

À ce propos, si l'on a la chance de récupérer un meuble-glacière des années 50-60, voire plus ancien, celui-ci, déjà très bien isolé d'origine, se transformera facilement en... Marmite Norvégienne. Une couverture pour emmitoufler le plat bouillant et le tour est joué. Certains modèles permettent même d'y loger deux récipients, ou un plat et par exemple de la pâte à pain à lever etc.

« **Caisse norvégienne à réchauffeur.** L'adjonction d'une faible résistance électrique de l'ordre de grandeur de 60 à 120 W remédie à l'inévitable déperdition de calories qui se produit dans les caisses ordinaires. Elle permet d'échauffer le milieu et d'annuler la lente déperdition de calories qui se produit par le refroidissement normal.

Après cinq heures de séjour dans un appareil de ce genre, branché pendant un quart d'heure avant et une demi-heure après l'introduction du récipient, la température intérieure de la préparation est encore de 80° et la dépense de courant est très minime, de 50 à 90 W. »

Domage qu'on n'ait pas plus d'explications sur le montage électrique de ce type de caisse, mais peut-être s'agissait-il d'un modèle commercialisé ?

(...) « **Plusieurs fours électriques, lorsqu'ils sont très bien calorifugés, permettent de continuer les cuissons pendant plusieurs heures à courant coupé et de les utiliser aussi bien pour les rôtis et pâtisseries que pour les longues cuissons mijotées.** »

Il faut qu'ils soient vraiment super isolés pour cuire encore « plusieurs heures » mais pourquoi pas ? En éteignant déjà le four un peu avant la fin de la cuisson, on économise de l'énergie et cela n'empêche pas le plat de continuer à y cuire (porte fermée bien sûr). Certains se servent aussi de cette chaleur tombante pour garder des plats au chaud, faire sécher des plantes etc.

Les années 70 :

Avec la vogue du « home-made », les années 70 et les alternatifs de cette époque ont redécouvert la Marmite Norvégienne auto-construite et lui ont offert par la suite une reconversion écolo.

Dans le chapitre consacré à la nourriture du célèbre *Catalogue des ressources*, « bible » des alternatives des années 70, à côté d'un cuiseur solaire, on explique brièvement comment se bricoler une Marmite Norvégienne (d'après un article du *Larousse Ménager*, mais sans schéma à l'appui et sans crainte d'y laisser séjourner les aliments trop longtemps !) :

« **Marmite norvégienne** — Procédé permettant la cuisson sans dépense d'énergie - après démarrage sur le feu - pendant un temps assez long, dans une boîte isolée.

Exemple : sur le feu :

- 3 à 5 mn : nouilles, pommes ;
- 10 à 20 mn : riz, légumes verts, pommes de terre ;
- 30 à 40 mn : pot-au-feu, ragoût...

La durée de cuisson dans la marmite peut être prolongée sans inconvénient.

Construction :

Prendre une boîte carrée ayant une hauteur et une largeur supérieures de 20 cm à celles du faitout qu'on utilisera. Mettre dans le fond 10 cm de matière isolante parfaitement sèche et absorbant peu l'humidité (sciure ou paille de bois, varech, lanières de papier, laine, duvet). Bien tasser. Poser au milieu le faitout entouré d'un sac de lainage plus haut. Continuer à bourrer entre les parois de la caisse et le faitout. Rabattre ensuite le lainage et le fixer sur le bord de la caisse pour enfermer la matière isolante, retirer le faitout.

Confectionner un coussin en laine ou en plumes, ou prendre une vieille couverture repliée pour recouvrir le tout.

On a intérêt, si on a plusieurs faitouts de même diamètre, mais de hauteur différente, à prévoir des petits coussins ronds destinés à remplir l'espace entre le dessus des petits faitouts et le gros coussin qui recouvre le tout.

Pour l'utilisation, dès que le temps de cuisson sur le feu est achevé, mettre rapidement le faitout - qui doit être assez plein - dans la marmite, mettre le ou les coussins, puis le couvercle de la boîte. (D'après *Larousse Ménager.*) »

En 1978, dans un article consacré aux auto-cuiseurs, la revue **50 millions de consommateurs**¹ évoque la Marmite Norvégienne qu'«*on ne trouve pas actuellement dans le commerce* ». Pour des lecteurs qui ne connaissaient pas déjà le principe de la MN, sans même une illustration, il est assez difficile d'imaginer de quoi il s'agit avec un article pareil...

« Et la marmite norvégienne ?

Ne pas laisser l'autocuiseur sur le gaz plus de 20 à 25 minutes pour faire cuire un pot-au-feu ? C'est difficile à croire. Mais c'est pourtant ce que permet un accessoire très simple : une marmite norvégienne, sorte de caisse calorifugée, que l'on ne trouve pas actuellement dans le commerce.

La cuisson du pot-au-feu est achevée après un séjour de 6 à 8 heures de l'autocuiseur dans la marmite et sans qu'il soit besoin pour cela de dépenser un seul centime d'énergie. Économie nette de gaz ou d'électricité : 33% par rapport à une cuisson normale en autocuiseur ou 40% par rapport à une cuisson traditionnelle.

Il est évidemment possible de laisser plus longtemps la préparation dans la marmite norvégienne - elle n'en est pas moins savoureuse - mais au-delà de 8 heures la température n'est plus assez élevée pour que l'on puisse consommer sans réchauffer.

Peut-être faudrait-il laisser l'autocuiseur un peu plus longtemps dans la marmite si celui-ci ne monte pas à la température de 122°, comme Duromatic, avec lequel nous avons essayé.

Peut-être aussi ne réaliserait-on pas la même économie avec une autre préparation comportant beaucoup moins d'eau, par exemple.

Et enfin, bien qu'un peu encombrante, la marmite norvégienne doit trouver sa place dans la cuisine où l'on s'en servira plus volontiers et plus souvent.

Faut-il préciser que l'économie d'énergie n'est pas le seul avantage offert. Ainsi, après la montée en température de l'autocuiseur, la surveillance du débit de gaz ou d'électricité devient inutile.

Le système permet aussi de tenir au chaud des aliments déjà cuits.

Bref, cette marmite norvégienne peut rendre de multiples services, en particulier dans les ménages où l'on travaille à deux. »

¹ N°92, août 1978.

Tant pis pour ceux qui auraient voulu en savoir plus, mais ils pouvaient encore demander à leurs parents ou faire appel à leurs souvenirs...

Il est vrai que **l'auto-cuiseur (la cocotte-minute), est le récipient de prédilection de la MN** : robustesse, couvercle efficace... Comme la température de l'eau peut y monter bien au delà des 100°C. habituels, l'isolation de la MN permettra à l'ébullition de se prolonger beaucoup plus longtemps. Par contre, cela peut engendrer un peu plus d'humidité dans la caisse qu'il faut veiller à aérer. S'il y a des linges, couvertures etc., toujours les faire sécher après usage.

Le scoutisme n'a pas oublié la MN :

La MN peut s'avérer très utile en camping ou même en randonnée¹. Dans un numéro de 1975, *Pifou poche* explique aux apprentis trappeurs comment tirer parti d'une **Marmite Norvégienne... enterrée** :

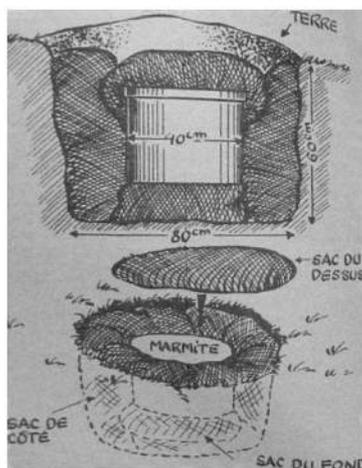
« ... Creuse un trou large et profond, tapisse-en le fond de sable et de sciure. Prépare quatre sacs de toile de jute. Pour le fond et pour le dessus : deux sacs ronds d'un diamètre double de celui de la marmite. Pour les côtés : un grand sac qui tapissera entièrement le trou. Coude les côtés des sacs avec de la ficelle. Bourre-les de papiers froissés.

Mise en place

Place d'abord dans le trou le sac vertical, puis le sac du fond, puis la marmite bouillante hermétiquement close. Place enfin le sac du dessus, recouvre le tout de terre ou de quelques grosses pierres.

Avantages

Une marmite installée bouillante tôt le matin, cuira tranquillement jusqu'à midi... Il ne restera plus qu'à passer à table ! »



Pifou poche spécial « Trappeur » (1975).

¹ Chercher aussi sur le net « pot cosy » (MN portable pour le bivouac).

Cette pratique est également rapportée dans l'une des *15 histoires d'aventure pour filles*¹, un ouvrage des années soixante destiné à la jeunesse : *L'énigme de la marmite norvégienne*, signé Hilda Boden.

« On entendit grogner et maugréer ; puis Molly se montra à l'entrée de la tente en affectant de frissonner.

- Brrr ! Il ne fait pas chaud, au petit jour. Et j'ai le ventre vide. Si nous commençons par déjeuner ?

Pat répondit fermement :

- Le petit jour ! Il fait grand jour depuis belle lurette ; il est huit heures ! Si nous déjeunons, il faudra attendre la fin de la digestion avant de nous baigner. D'ailleurs le porridge de Penny sera prêt quand nous sortirons de l'eau, tu n'auras donc pas le temps de mourir de faim.

- Je suis déjà à moitié morte, protesta Molly, et quant au porridge je n'y compte guère. C'est trop lui demander de bien vouloir cuire au fond d'un trou.

- Pas du tout ! C'est pourtant facile à comprendre, expliqua Penny. Il s'agit d'une sorte de marmite norvégienne. Ce porridge mijote tout doucement depuis que je l'ai enterré, hier soir, tout chaud et tout bouillant. Rien ne lui est plus meilleur que de mijoter longtemps à petit feu.

Patsy se détourna et examina soigneusement le sol herbeux de la dune.

- À propos, où est-elle donc, la « marmite norvégienne » ? Je suppose que quelqu'un a pensé à marquer l'endroit ?

- Oui, moi ! Répondit gaiement Molly. Penny m'a demandé de le faire après avoir remis le carré de gazon sur le trou. J'y ai planté un bâton.

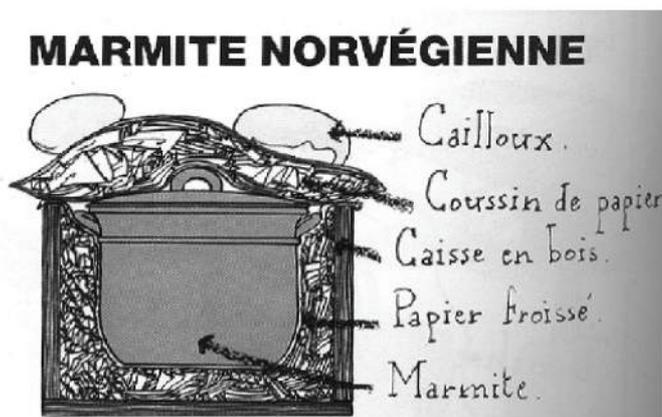
Un cri de détresse lui coupa la parole :

- Oh ! Molly, espèce d'étourdie ! Un bâton ! Quand il y a un chien au camp !

- Prinkle n'a pas nécessairement joué avec ce bâton, murmura Molly, dont l'accent manquait de conviction.

- Il en a justement un dans la gueule, rétorqua Penny en regardant le petit terrier qui galopait joyeusement sur la dune. »

Les scouts, encore aujourd'hui, perpétuent l'usage de la Marmite Norvégienne, auto-construite ou enterrée.



¹ *15 histoires d'aventure pour filles*, série 15, Gautier-Languereau, 1962.

Marmite Norvégienne « thermos » :

« ... BUT : **Confectionner un thermos soi-même** et principalement avec des matériaux de récupération (bouchons de liège, copeaux de bois, sciure, journaux, etc.).

Garder des aliments au chaud grâce à ce thermos.

- Fabriquer une caisse bien isolée avec des vieilles caisses à vin ou autres caisses en bois de récup'.

- Rassembler deux caisses en ôtant un côté. Laisser une ouverture sur le dessus de la caisse.

- Colmater les différentes brèches éventuelles avec de la boue (ou du mastic, mais c'est moins écologique).

- Laisser sécher quelques instants.

- Mettre les matériaux isolants à l'intérieur de la boîte (paille, bouchons de liège, sciure, copeaux de bois, journaux etc.).

- Glisser la casserole avec le plat chaud à l'intérieur de la boîte.

- Recouvrir d'isolant et en glisser tout autour de la casserole.

- Recouvrir la boîte avec le coussin fait en toile de jute et fourré d'isolant.

- Recouvrir le coussin de pierres.

VARIATIONS POSSIBLES : On peut creuser un trou dans le sol plutôt que fabriquer une boîte. »¹

Marmite des années 80...

Au début des années 80, Brenda et Robert Vale, dans *Faites comme nous votre maison autonome*², n'hésitent pas à donner les plans d'une MN auto-construite en... polystyrène.

Vous avez isolé les murs de votre maison avec du polystyrène (cela n'était pas choquant à l'époque), il vous reste des chutes ? C'est l'occasion de vous fabriquer une Marmite Norvégienne !

Ils conseillent de commencer par prendre les mesures de la cocotte, car comme il se doit, la MN sera plus performante si elle est adaptée à la taille du récipient. Le dessus, les côtés et le fond de la caisse sont constitués d'une épaisseur de 10 cm de polystyrène expansé (2 plaques de 5 cm d'épaisseur collées avec de la colle spéciale). La caisse obtenue, habillage mis à part, ressemble tout à fait à celles qu'on peut récupérer auprès des laboratoires d'analyses ou aux caisses isothermes pour denrées alimentaires etc., le travail d'assemblage en moins. Ce qui est intéressant ici, c'est l'aspect récup' d'un matériau isolant très performant mais pas du tout appétissant... On retiendra leurs conseils d'usage et d'entretien.

« Protection de la caisse

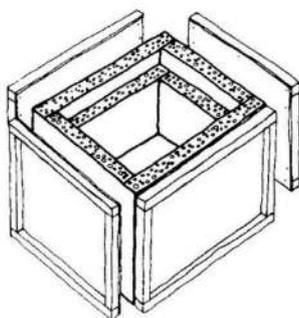
Si vous voulez que votre caisse en polystyrène dure longtemps, il convient de la protéger, car si elle reste dans un coin de la cuisine à recevoir des coups de balai, les particules de plastique finiront par se détacher. Vous pouvez la placer dans une caisse en carton qui l'emboîte assez exactement, mais il est encore préférable, et en tous cas plus joli, de lui confectionner sur mesure un emboîtement en carton, en isorel ou en contreplaqué mince.

¹ *Tremblement de vert*, fiche intendance n°4. <http://www.lesscouts.be/fr/normal/telecharger/toutes-les-rubriques/lsdocuments/0/867/>

² Éditions du Moniteur, 1982 (texte et image).

Néanmoins, c'est la protection intérieure de la caisse qui est vraiment importante. Nous savions aussi bien l'un que l'autre que le polystyrène fond à la chaleur, puisqu'on peut le couper avec un fil métallique chauffé (technique cependant peu recommandée à cause des fumées nauséabondes qu'elle émet alors). Malgré cela, quand nous nous trouvâmes devant notre caisse terminée, nous ne pûmes résister à l'envie d'y mettre directement la marmite de porridge instantané bien chaude... et la marmite s'enfonça lentement dans le fond de la caisse !

C'est pourquoi il est prudent de prévoir un revêtement intérieur ou tout au moins un fond en contreplaqué mince, en isorel ou en carton (le carton ondulé double est celui qui convient le mieux) ou même une plaque en liège aggloméré si vous en avez. Ce revêtement occupera une partie des 2,5 cm supplémentaires que vous avez prévus quand vous avez pris les mesures de votre cocotte. »



Leur caisse est entièrement doublée de contreplaqué. Les auteurs conseillent de la vernir ou de la peindre pour la préserver de l'usure. On peut évidemment se passer de tels bricolages et récupérer une caisse en polystyrène toute prête. Il est indispensable de faire en sorte que le récipient ne soit pas en contact direct avec le polystyrène. On y plaquera du carton épais ou du liège comme le conseillent les auteurs. On peut en plus envelopper la cocotte - elle-même dotée d'un couvercle qui ferme efficacement- dans un lainage ou autre tissu ; cela isolera encore davantage le récipient du voisinage du polystyrène et bien sûr, empêchera la chaleur de s'échapper. Avec toutes ces précautions, il ne devrait pas y avoir de problèmes d'odeurs de polystyrène fondu dans la MN !

Le XXI^e siècle...

Les Marmites Norvégiennes manufacturées :

Elles se sont perfectionnées au fil des années et se sont spécialisées dans des usages professionnels. En inox, dites aussi « conteneurs isothermes », elles sont actuellement proposées sur des sites spécialisés. On les emploie dans la restauration, l'armée, l'aviation, la navigation...

Certains de ces modèles, très onéreux et réservés aux professionnels, possèdent en général une double paroi en acier inoxydable 18/10. Isolés avec de la mousse de polyuréthane injecté (on précise parfois sans CFC), ils sont dotés d'un couvercle avec joint d'étanchéité en silicone haute température, d'une cuve intérieure emboutie et soudée avec l'enveloppe extérieure, d'une poignée de portage inox, soudée sur le couvercle, plus des poignées latérales ergonomiques. Ces Marmites Norvégiennes (l'appellation est toujours utilisée) haut de gamme disposent d'un système de verrouillage par grenouillère à ressorts réglables...

Elles sont prévues pour le transport et la conservation des aliments dans des conditions climatiques extrêmes (préparations chaudes, neutres, froides, surgelées ou congelées, liquides ou solides). Certaines disposent d'un robinet. Tout cela avec jusqu'à plus de vingt heures d'autonomie assurées.



Image techninov.fr

Les particuliers, peuvent se procurer, sur des sites spécialisés, des appareils en inox composés d'un faitout et d'un récipient hautement isolant faisant office de Marmite Norvégienne (chercher avec en mot-clé « thermal cooker »). Ces cuiseurs sont souvent proposés dans le milieu du nautisme, du fait de leur efficacité annoncée (au moins huit heures de conservation du chaud ou du froid) et du faible encombrement par rapport à une caisse isolante.



Modèles trouvés sur le blog thermalcooker.wordpress.com

Le « **Thermal cooker** » s'est répandu en Asie dans les années 90. Facile à transporter, il permet de manger chaud sur son lieu de travail par exemple. Il existe des modèles à bon marché, et d'autres qui ont l'air de qualité supérieure. Ils ne sont pas encore disponibles sur le marché français.

Le « **Swiss cooking** »¹ (une autre piste pour l'origine de l'expression « marmite suisse » ?!²), désigne actuellement un modèle de faitout en acier, à double paroi isolée par le vide, doté d'un couvercle pareillement isolé, créé dans les années 70.

Une marque suisse contemporaine s'est inspirée de la Marmite Norvégienne pour proposer un modèle de faitout permettant de cuisiner et de garder les plats au chaud pendant deux heures. Ce faitout haut de gamme se glisse hors du feu dans une sorte de grand saladier isolant, aux dimensions du récipient.



Image kuhnricon.ch

Les lointains descendants de la Marmite Norvégienne de type « **slow cooker** » ou en français « **mijoteur/mijoteuse** », fonctionnent eux, uniquement à... l'électricité. Ils permettent de programmer une cuisson en son absence, puis, toujours grâce à l'électricité, de l'arrêter et de maintenir le plat au chaud pendant plusieurs heures.

Ces mijoteuses électriques sont très prisées dans la cuisine kasher car elles offrent la possibilité de programmer une cuisson juste avant le Shabbat et de garder le plat au chaud pour le repas³.

Sur le marché des « équipements alternatifs », toujours en fouillant sur le net, les non-bricoleurs pourront acquérir des Marmites Norvégiennes en bois flambant neuves et prêtes à fonctionner, des « **thermo-cuiseurs** » ou même un « **bonnet norvégien** »⁴ pour coiffer leur cocotte... On trouve parfois des offres de Marmites Norvégiennes d'occasion, militaires ou autres, plus abordables, du côté des sites de vente entre particuliers...

¹ <http://www.energie-environnement.ch/le-saviez-vous/448-certaines-casserolles-permettent-de-cuire-avec-deux-fois-moins-denergie>

² Cf. p.19.

³ Mots clés : mijoteuse électrique chabbat (shabbat)/jewish slow cooker...

⁴ <http://www.tynat.com>



Norvégiennes de type militaire, intérieur en inox, qui circulent sur les sites de vente entre particuliers.

Ces marmites professionnelles (ou de surplus militaires) sont utilisées dans la restauration, ou dans des lieux difficiles d'accès, pour alimenter les refuges en montagne par exemple.

La Marmite s'exile et va rendre service là où l'on en a besoin :

Délaissée, voire oubliée en Occident, la Marmite Norvégienne s'est consolée de notre désaffection en allant se rendre utile dans des pays pauvres. Des ONG s'y intéressent et en font la promotion depuis plusieurs années. Le principe est utilisé avec bonheur, seul ou associé à la cuisson solaire, dans des contrées où le combustible est rare. À noter qu'**un cuiseur solaire sous forme de caisse peut très bien, « au repos », faire office de MN si l'on entoure le plat chaud de lainages et qu'on recouvre la caisse avec une couverture**¹.

Le matériel employé est adapté aux ressources locales et très simplifié par rapport aux ancêtres de la cuisson sans feu.

Un peu partout dans le monde, lentement mais sûrement, des associations œuvrent en faveur du principe de la MN. Au passage, elle s'affranchit peu à peu de sa caisse et change de nom, mais c'est toujours d'elle qu'il s'agit. Quelques exemples...

¹ Cf. Mireille Saimpaul, *La Marmite Norvégienne*, Moi-Même éditeur, 2013.

Bolivia Inti - Sud Soleil et les cuiseurs thermos :

L'association Bolivia Inti - Sud Soleil¹ (BISS) a été fondée en France en 1999 afin de promouvoir l'énergie solaire au quotidien dans des *Pays du Sud* et d'initier à la cuisson solaire et écologique des populations locales en situation de pauvreté.

Dans le monde, près de 3 milliards de personnes risquent leur vie et celle de leurs proches en utilisant du bois, des bouses animales ou des combustibles polluants comme du plastique, pour cuisiner sur des feux inefficaces.

Une récente étude de l'OMS indique qu'avoir « *un foyer ouvert dans sa cuisine, c'est comme griller 400 cigarettes en 1 heure...* »²

Les cuiseurs écologiques apportent un changement total dans le quotidien de celles et ceux qui les utilisent. **Ils sauvent des vies** mises en danger par la collecte du bois, les brûlures et surtout les émanations toxiques des fumées. Ils réduisent les corvées de bois dévolues aux femmes et aux fillettes, freinent la déforestation, diminuent les émissions de CO₂ et créent des emplois locaux.

En complément des cuiseurs solaires auto-construits et des cuiseurs à bois économiques (CBE), les membres de l'association militent également pour la diffusion de la MN qu'ils appellent « cuiseur thermos », expression plus moderne et plus facile à comprendre que l'énigmatique Marmite Norvégienne. La « cuisson thermos » a beaucoup d'atouts pour séduire, mais sa gestion du temps est différente et l'envie du changement n'est pas toujours suivie d'effet... C'est pourquoi en France, cette dynamique association organise régulièrement des ateliers de formation et des animations autour de la cuisson solaire, à bois économique et « thermos ». Chacun fabrique son cuiseur thermos, adapté à sa marmite, à sa cuisine, avec des matériaux de récupération et apprend à l'utiliser en cuisinant.

Par exemple, à Nantes, en 2013, l'association a animé dans divers quartiers de la ville des ateliers qui ont permis à des familles défavorisées de fabriquer leur cuiseur thermos et d'apprendre à s'en servir. Les témoignages sont unanimes :

« - Cette cuisson permet de garder les saveurs. On l'utilise régulièrement pour faire des soupes, du bœuf carotte, des pot-au-feu... On a même essayé les artichauts, le cassoulet, et les haricots verts. Un véritable régal ! Dans leur famille, certains avaient du mal à croire qu'on puisse faire la cuisine dans une boîte ! Une femme raconte avec le sourire : - au début, mon fils n'y croyait pas. Puis il a goûté mes plats et a été épaté. »³

Dans les Andes, des partenaires de BISS ont déjà formé des centaines de personnes à la cuisson thermos. Au Chili, par exemple, ils sont faits dans des paniers fabriqués par un artisan. Ils sont « habillés », comme le montre dans une vidéo, Robert Chiron, co-fondateur et président d'honneur de l'association⁴.

¹ <http://www.boliviainiti-sudsoleil.org>

² La pollution de l'air intérieur a été liée à 4,3 millions de décès prématurés en 2012 dans les ménages cuisinant sur des réchauds à charbon, à bois ou à combustibles de la biomasse.
<http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2014/air-pollution/fr/>

³ <http://www.boliviainiti-sudsoleil.org/spip.php?article685>

⁴ Vidéos du site sur l'utilisation des cuiseurs : <http://www.boliviainiti-sudsoleil.org/spip.php?article453> ou <http://www.youtube.com/watch?v=YSAqz0o0Ou8>

On peut y poser deux marmites, l'une sur l'autre, assurant ainsi l'ensemble de la préparation du repas. Inti Llapu, association partenaire de BISS au Chili a d'ailleurs reçu une subvention du PNUD (Programme des Nations Unies pour le Développement) pour ses formations intégrant les trois cuiseurs de base (solaire, thermos et à bois économe).

Des membres du *Réseau Afrique* de BISS s'attachent à diffuser le cuiseur thermos.¹ Souvent fabriqué dans un panier, isolé avec des fibres végétales, il est très performant, même sans matériau réfléchissant. Il vient régulièrement en complément du cuiseur à bois économe. Par exemple, l'association *Les Enfants du Rwanda* l'a récemment introduit dans un centre recevant des enfants handicapés. Au Burkina Faso, cela fait longtemps que l'entrepreneur Lassima Nebié fait la promotion d'un très beau panier thermos appelé *Bitam toré*. Vendu aussi sur les marchés, il est associé à d'autres cuiseurs économes en énergie comme la parabole solaire. D'autres partenaires de BISS font la promotion du cuiseur thermos comme l'association Solasol au Togo (voir pages suivantes).

En France comme ailleurs, le repas préparé avec le cuiseur thermos permet de croire à l'incroyable : cela a cuit sans feu et c'est bon !

« Cuiseur thermos pour cuissons lentes

Comme pour toute cuisine, il nous faut anticiper sur l'heure du repas.

La gestion du temps est différente puisque la cuisson va démarrer sur le gaz (ou une autre source d'énergie) et se terminer à l'étouffée dans le cuiseur thermos. Mais pendant cette deuxième période, le fait de ne pas avoir à surveiller la cuisson libère beaucoup de temps.

Description et fonctionnement

Un cuiseur thermos est une caisse en carton, en bois ou un panier, dont tous les cotés sont isolés. Ses parois internes sont tapissées d'un aluminium réfléchissant. Il renverra vers la marmite les rayons infrarouges qu'elle dégage - obtenus par un premier chauffage.

Pour empêcher la déperdition de chaleur (conduction), on posera la marmite sur un dessous de plat en bois, en liège ou en tissu.

Pour éviter que l'air, autour de la marmite, refroidisse le tout, on la couvre d'un linge, d'une serviette éponge ou d'un voile de forçage. Éviter la polaire qui risque de fondre au contact de la marmite.

Une isolation à l'intérieur du cuiseur permet de ralentir le refroidissement de la marmite et donc, d'achever la cuisson des aliments par chaleur descendante.

Fabrication

Le cuiseur thermos est très facile à fabriquer avec des matériaux de récupération, par exemple avec 2 grands cartons.

Le plus petit doit correspondre à la taille de la marmite utilisée, poignées comprises. On recouvre l'intérieur de papier aluminium ou d'un autre produit réfléchissant. Le plus grand carton aura au moins 15 cm de plus, de tous côtés.

On pose dans le fond du grand carton un isolant, par exemple, des cartons, du papier journal froissé ou de vieux lainages. On installe le petit carton dans le grand et on insère à nouveau de l'isolant dans l'espace entre les deux cartons, sans le tasser. On prépare le couvercle, isolé et recouvert d'aluminium réfléchissant. »²

¹ L'envie de faire connaître les cuiseurs économes en énergie ne suffit pas. L'association propose donc une formation pour que les bonnes intentions se nourrissent de l'expérience acquise par 15 ans de diffusion de cuiseurs économes en énergie dans les *Pays du Sud*.

² © Bolivia Inti - Sud Soleil, 8 rue Saint-Domingue, 44200 Nantes. http://www.boliviainiti-sudsoleil.org/IMG/pdf/Fiche_cuiseur_thermos-3.pdf (extrait).



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

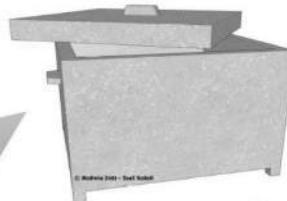
- Caisse extérieure avec couvercle (carton, bois)
- Caisse intérieure avec revêtement réfléchissant (aluminium)
- Isolant entre les deux caisses (laine, chanvre)
- Tissu résistant à la chaleur

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

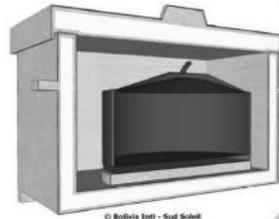


PRECAUTIONS

- 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'approprier l'outil de cuisson

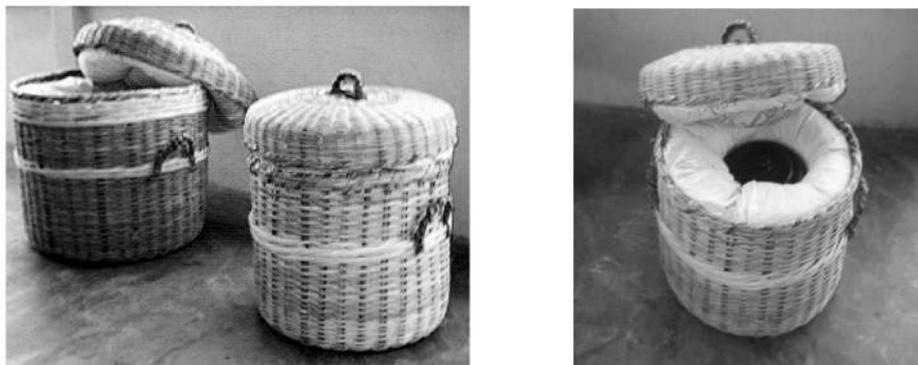
Une fiche « Cuiseur Thermos » de l'association Bolivia Inti - Sud Soleil. Source : http://www.boliviainiti-sudsoleil.org/IMG/pdf/Fiche_cuiseur_thermos-3.pdf

La MN se cache aussi derrière d'autres expressions récentes comme « Thermos de cuisson »¹, « Panier-thermos » ou, chez nos amis québécois d' « isolant à casserole » ou encore d' « isolant à chaudron »²...

¹ Pierrick Bourgault : *100 réflexes pour manger bio et pas cher*, Leduc, 2010.

² Odile Dumais : *La gastronomie en plein air*, éditions Québec Amérique, 1999.

Le panier thermos, marmite écologique et économique :



Images solasol.org

Présentation du « panier-thermos » par l'association Solasol¹ :

« Le panier thermos est une adaptation par S. Ouro-Bangna² du principe de la « marmite norvégienne ». Il s'agit d'une méthode simple de conservation de la chaleur permettant de terminer la cuisson des aliments à l'étouffée et de conserver le plat chaud pendant plusieurs heures.

Construction

Principes de construction :

- Faire tisser un panier ou construire une caisse en carton ou en bois. Pour les dimensions, tenir compte de la forme des casseroles que vous utiliserez ainsi que de l'épaisseur de la couche isolante.

- Construire une boîte réfléchissante au moyen d'une plaque offset³ en aluminium qui transformera la chaleur émise par la casserole chaude en rayons infra-rouges qui se réfléchiront à nouveau sur la casserole. Construire la boîte en fonction de la taille et de la forme de vos marmites.

- Confectionnez une isolation épaisse avec les matériaux dont vous disposez et tapissez-en le panier.

- Introduire la boîte réfléchissante à l'intérieur du panier isolé.

Le principe fonctionne aussi bien sans la boîte réfléchissante en aluminium. Dans ce cas, mettez seulement votre casserole contenant l'aliment à cuire bouillant et recouvert d'un couvercle épais dans le panier thermos et fermez-le hermétiquement.

Utilisation du panier thermos

Pour terminer la cuisson d'aliments :

- démarrer la cuisson de façon habituelle.
- porter le plat à ébullition et laisser bouillir 1-2 minutes pour garantir que la température intérieure atteint bien 100°C.

¹ Solasol – Solidarité autour du soleil. 36, rue 2.116, Komah 3, BP 772, Sokodé, Togo. solasol.org (août 2007). Solasol peut être considérée comme le partenaire de Bolivia Inti - Sud Soleil au Togo. Comme BISS, Solasol travaille à la promotion des cuiseurs solaires, cuiseurs à bois économes et cuiseurs thermos.

² Sourakatou Ouro-Bangna, membre fondateur de l'association Solasol. http://www.solasol.org/siege_058.htm

³ Ces plaques sont utilisées en imprimerie traditionnelle. Elles sont en aluminium et ne servent qu'une fois.

- assaisonner, remuer, fermer avec le couvercle.
- placer la casserole dans le panier thermos et fermer hermétiquement.
- attendre de 1 à 4 heures selon les préparations et la quantité de nourriture.

Pour conserver les boissons au chaud ou au frais :

- chauffer/réfrigérer la boisson.
- placer le récipient dans le panier thermos.

Efficacité :

Les plats restent chauds pendant plusieurs heures. **Le principe est plus efficace avec de grandes quantités de nourriture car la masse thermique est plus élevée et la déperdition de chaleur plus lente.** Par exemple, nous avons fait les mesures suivantes après 6 heures passées dans le panier thermos :

4 litres d'eau sont encore à 70°C.

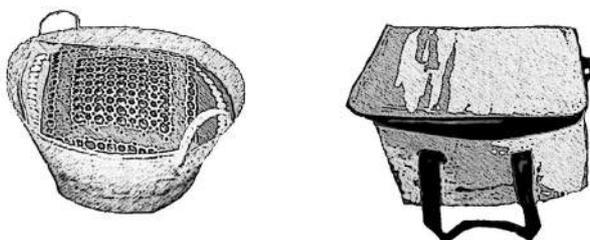
10 litres d'eau sont encore à plus de 80°C.

Avantages du panier thermos :

- il permet d'économiser plus de 50% d'énergie ainsi que l'eau de cuisson.
- la cuisson lente est plus saine et plus savoureuse car elle préserve les vitamines et les arômes des aliments.
- vos préparations ne brûlent jamais, ne débordent jamais, ne collent jamais.
- le panier thermos est simple à construire et bon marché.
- il facilite la vie quotidienne en économisant du temps à la cuisinière.
- il réduit les émissions de CO₂ qui surchauffent la planète. »¹

Le panier-thermos est une MN vraiment à la portée de tous. Un simple cabas à provisions ou une vulgaire glacière peuvent s'improviser en Marmite Norvégienne aux performances tout à fait honorables. Il suffit que la cocotte bouillante soit ensevelie dans une bonne couverture et recouverte d'un coussin afin que sa chaleur ne s'échappe pas.

Cela permet aux néophytes de tester le principe de la MN sans investir grand-chose, et aux convaincus de se dépanner facilement s'ils ont besoin de plusieurs MN en même temps.



Cf. *La Marmite Norvégienne*, Mireille Saimpaul, 2013. Images ©Kay Wernert.

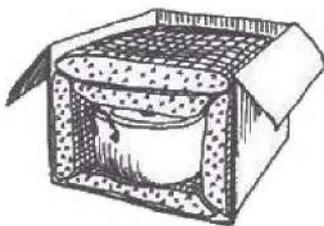
¹ http://www.solasol.org/Files/projet_panier_thermos.pdf

Dans cet article d'octobre 1993 du *Bulletin d'informations trimestriel*¹ de l'organisation internationale TEARFUND², on découvre une autre expression pour désigner « notre » Marmite Norvégienne : le fourneau isolé.

Le fourneau isolé de TEARFUND :

« Les fourneaux isolés empêchent les marmites de nourriture portées à ébullition de perdre de la chaleur : la nourriture continue donc à y cuire très doucement pendant plusieurs heures. La nourriture est portée à ébullition sur un poêle, puis transférée rapidement dans une boîte ou un panier soigneusement isolé.

Une boîte solide est doublée d'un matériau isolant. Toutes sortes de matériaux peuvent être utilisés à cet effet - granulés de polystyrène, morceaux de tissu, herbe sèche, copeaux de bois, mousse synthétique ou papier froissé. On prépare une doublure de tissu résistant ou de jute qui contiendra et maintiendra les matériaux isolants en place. Celle-ci sera fixée à l'aide de colle, d'agrafes ou de clous. On fabrique ensuite deux coussins de tissu qui seront eux aussi remplis d'un matériau isolant. C'est une bonne idée d'en faire un plus petit que l'autre.



Des femmes au Kenya ont adapté cette méthode en utilisant de grands paniers en feuilles de palmier qu'on se procure facilement et à bas prix. Elles placent un matériau isolant dans les paniers et le maintiennent en place en le cousant dans un tissu. Les paniers sont solides et font long usage en plus d'être, bien sûr, faciles à porter. Ceci veut dire aussi que la nourriture chaude, le thé ou la bouillie préparés pour le petit déjeuner peuvent être emportés aux champs pour manger chaud à midi.

Les fourneaux isolés sont un excellent moyen pour faire cuire les haricots et les graines. On fait bouillir la marmite de nourriture (avec beaucoup d'eau) puis on la place rapidement dans la boîte ou le panier où elle finira de cuire. Les graines de soja prennent des heures à cuire sur un fourneau normal, et bien qu'elles soient plus riches en protéines que n'importe quel autre haricot, nombreux sont ceux qui ne les utilisent pas précisément parce qu'il faut trop de combustible pour les faire cuire. Pour qu'elles aient bon goût, les graines de soja devraient être placées dans l'eau bouillante (petit à petit afin que l'eau ne cesse pas de bouillir). Elles cuiront ensuite correctement dans la boîte ou le panier isolant. Il se peut que vous ayez à les faire bouillir une deuxième fois après trois heures de cuisson.

Laissez-les cuire deux ou trois fois plus longtemps que sur un fourneau normal. Évitez d'ouvrir la marmite pour vérifier la cuisson, car ceci entraîne de grosses pertes de chaleur. (Envoyé par Achiedo Sombo Daniel, ICA – C1, BP 119, Brobo, Côte d'Ivoire). »

¹ *Pas à Pas*, Bulletin d'informations trimestriel pour lier les agents de développement du monde entier, n°16, octobre 1993. TEARFUND. Source texte et image : http://tilz.tearfund.org/fr-fr/resources/publications/footsteps/footsteps_11-20/footsteps_16/cooking_without_fuel/

² TEARFUND est une organisation chrétienne internationale de secours et de développement qui existe depuis une quarantaine d'années. http://tilz.tearfund.org/fr-fr/about_us/

Ici, l'expression « cuisson à l'étouffée » peut prêter à confusion car cela consiste à faire cuire quelque chose sans ajouter de liquide ou très peu. Peut-être est-ce une mauvaise traduction (la revue est en plusieurs langues) ? En tous cas, les explications (à part l'enduit au fumier animal) correspondent à ce que nous savons déjà et les conseils sont judicieux.

« **La cuisson à l'étouffée** consiste à placer une marmite dans un panier cuiseur qui, bien isolé, lui permet de continuer à cuire une fois retirée du feu. C'est une méthode qui a plusieurs avantages :

- On utilise moins de bois.
- Pendant que la marmite continue de cuire, on peut faire cuire autre chose sur le feu.
- Le riz ou autre nourriture est cuit sans être brûlé.
- Le panier n'est pas cher à fabriquer avec des matériaux locaux.
- Elle maintient la nourriture au chaud pendant plusieurs heures.

Servez-vous d'un panier solide de fabrication locale. Préparez une couche isolante pour le fond du panier, par exemple à l'aide de copeaux de bois, de restes de coton, de kapok ou d'enveloppes de maïs.

Découpez un cercle (dans un tissu de coton ou dans du sac) un peu plus grand que la base du panier et cousez-le à sa place par-dessus les matériaux isolants. Découpez ensuite un autre morceau de coton ou de sac pour tapisser le tour du panier. Placez une couche de matériaux isolants tout autour et cousez votre doublure par-dessus.

Confectionnez un grand coussin en coton ou en jute et placez-le sur le dessus du panier après l'avoir fourré de matériaux isolants.

Préparez une pâte avec du fumier animal et appliquez-la sur toute la surface extérieure du panier afin qu'il conserve encore mieux sa chaleur.

Mettez dans une marmite du riz, des légumes, de la soupe ou des haricots avec la quantité d'eau habituellement nécessaire à leur cuisson puis, après l'avoir fermée avec un couvercle bien étanche, placez-la sur le feu ou le fourneau. Lorsque la marmite bout, retirez-la du feu sans soulever le couvercle et placez-la dans le panier en la recouvrant du couvercle du panier et du coussin. Une ou deux heures plus tard, votre repas devrait être cuit.

Pour les haricots secs qui mettent longtemps à cuire, vous pouvez remettre la marmite à bouillir sur le feu après qu'elle soit restée une heure dans le panier, puis la replacer, bouillante à nouveau, dans le panier jusqu'à la fin de la cuisson.

Lorsque vous faites cuire la viande, il vaut mieux faire bouillir de nouveau la marmite avant de servir. »¹



¹ Pas à Pas n°46, *Bulletin d'informations trimestriel pour lier les agents de développement du monde entier*, mai 2001. TEARFUND.
http://tilz.tearfund.org/fr-fr/resources/publications/footsteps/footsteps_41-50/footsteps_46/the_hot_pot/
(Images issues d'un n° disponible en pdf qui n'est plus en ligne).

Adaptation de la marmite pour la cuisson à l'étouffée

REAP au Kenya a adapté cette idée en utilisant des paniers de paille à anses et des marmites plus petites qui permettent de transporter plus facilement un repas chaud sur le lieu de travail (voir dessin à droite). Ces temps de cuisson sont imprimés à titre indicatif.

Type de nourriture	Temps de cuisson sur le feu	Temps de cuisson dans le panier	Commentaires
Mais et haricots	45 mins – 1 heure	4–6 heures	Gain de temps s'ils sont pré-tremés
Ragoût de viande	5–10 minutes	2–3 heures	Coupez la viande en petits morceaux pour une cuisson plus rapide
Poisson	10 minutes	1 heure	Le poisson séché met plus longtemps à cuire que le poisson frais
Pommes de terre, plantains	10 minutes	1 heure	
Riz	2–3 minutes	30 minutes	

Le cas particulier des « sacs à cuire » (Wonder Box, Hot Box, Magic Box, Wonderbag...) :

La Wonder Box d'Anna Pearce :

Au début des années 70, la MN s'est complètement métamorphosée avec le concept de la Wonder Box (écrit aussi sans majuscules ou en un seul mot) développé en Afrique du Sud par une grande dame quaker très impliquée dans la lutte anti-apartheid, Anna Pearce. Plus besoin de lourde caisse, le plat continue sa cuisson dans une sorte de coussin fermé. Il fallait y penser !

L'association caritative Compassion, fondée par Anna Pearce, avait entre autres pour objectif de faire connaître auprès des populations rurales la cuisson économique avec des cuiseurs solaires à bon marché, et bien sûr des marmites norvégiennes (en anglais « hay boxes »). Or, la construction de ces caisses requiert des matériaux loin d'être disponibles dans les villages reculés, sans compter leur poids et encombrement. Anna Pearce a résolu le problème en mettant au point une sorte de coussin isotherme facilement réalisable partout avec des matériaux de récupération (tissu, polystyrène ou autre comme isolant), prenant peu de place, léger et transportable¹.

Plus tard, Anna Pearce confia la Wonder Box à Dalene Anderson qui continua à militer pour faire connaître cette « boîte étonnante » dont le mode d'emploi est identique à celui d'une MN. Une de ses filles reprit le flambeau au début des années 80 et proposa un nouveau modèle, officiellement renommé « **Hot Box** », diffusé par la suite et encore de nos jours par l'organisation GreenIt!².

¹ Le livre d'Anna Pearce, *Simply Living* (Saffron Walden, 1989), retrace l'histoire de Compassion et de la Wonder Box. Cf. <http://www.Anahat.co.uk/>

² Cf. <http://www.thehotboxco.co.za/history.html>



Image : thehotboxco.co.za/gallery.html

La Wonder Box/Hot Box est en deux parties : un gros coussin creux où loger le récipient et un coussin pour couvrir le tout¹.

La Wonder Box, Hot Box (Magic Box ou autre désignation) est donc prévue pour garder un plat au chaud, dans une sorte de nid douillet où va se nicher le récipient. Bref, une MN affranchie de sa caisse dont les performances sont similaires.

Les éléments, une fois assemblés, sont « traditionnellement » garnis de... billes de polystyrène (on lit aussi « de polystyrène recyclé »). Apparemment, cela ne pose pas de problème de dégagement d'odeurs avec la chaleur mais on peut aussi concevoir un garnissage avec de la laine, du kapok, des plumes, de la sciure, des boulettes de papier... Bien que la Wonder Box « historique » ne soit pas déhoussable (l'enveloppe contenant le polystyrène se lavant à l'eau tiède à la main), il vaudrait peut-être mieux prévoir une fermeture éclair pour pouvoir vider et récupérer l'isolant lors d'un grand lavage de l'enveloppe.

Attention, ne pas placer la Wonder Box trop près de la cuisinière : le tissu et le polystyrène sont inflammables. Éviter de la poser par terre ou dans un lieu de passage, ou bien un endroit où l'on pourrait la confondre avec un pouf.

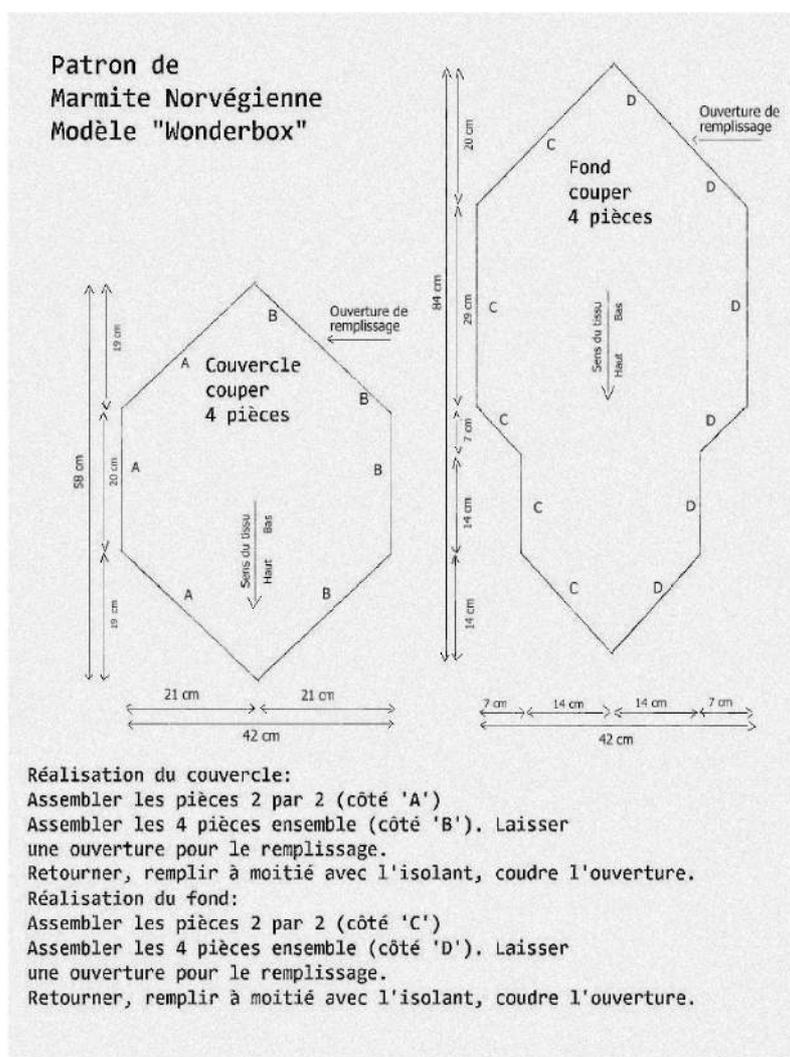


Image : archive du site idcook.com

¹ Source des images : <http://www.thehotboxco.co.za/gallery.html>

Patron d'une « Wonder Box » :

La Wonder Box a séduit bon nombre de couturièr(e)s. Le concept étant fait pour être partagé (Compassion fournissait d'ailleurs les explications pour s'en fabriquer une¹), dans les années 2000 des patrons ont commencé à circuler sur le net, sur des sites américains² (ce qui ne veut pas dire qu'il n'y en avait pas ailleurs mais c'étaient eux qui apparaissaient en premier). On trouve des variantes, mais dans l'ensemble elles sont plus ou moins identiques.



Source :

<http://www.marmite-norvegienne.com/2013/01/patron-dune-wonderbox.html>

¹ <http://ourldsfamily.com/wonderbox/Wonderbox.html>

² La référence étant ce pdf : *Wonderbox Intro-Sewing Instructions-Recipes* :
http://www.iwillprepare.com/index_files/Wonder%20Box.pdf ou chercher avec « wonder box pattern ».
Il y a aussi des explications en vidéo.

Le Wonderbag de Sarah Collins :

Plusieurs sites vendent des Wonder Boxes ou autres « sacs à cuire » tout prêts sur le net, mais c'était jusqu'à présent à l'étranger. Récemment, une sud-africaine, Sarah Collins, a mis au point ce qu'elle a appelé Wonderbag et qui ressemble étrangement à ce qu'on connaît de la Wonder Box. L'originalité consiste à proposer un sac qui se resserre sur le récipient, contrairement aux Wonder Boxes qui sont en deux parties et qui font penser à un pouf surmonté d'un coussin. La révélation de son existence par un site écolo prouve que la malédiction selon laquelle la MN doit être régulièrement oubliée et ré-inventée est toujours là : aucune référence à la MN (*slow cooking* est plus tendance) ni aux autres modèles du genre. Mode d'emploi non testé et sans doute mal traduit...

« Wonderbag, une invention géniale pour cuisiner en préservant la planète¹ »

Avec en tête l'envie d'aider les familles pauvres d'Afrique du Sud, tout en s'inscrivant dans une logique de protection de l'environnement, Sarah Collins crée et développe depuis 2008 le *Wonderbag*, un sac isotherme fait pour cuisiner « vert ».

Préparez votre plat. Laissez-le quelques minutes sur la cuisinière afin que l'ensemble monte bien en température. Retirez-le du feu et placez votre marmite ou faitout dans le *Wonderbag*. Laissez cuire 1 à 5 heures, selon le menu. C'est ainsi que fonctionne le sac isotherme de Sarah Collins, bel hommage à la *slow food*, cette philosophie opposée au *fast food* et véritable art de vivre, et au *slow cooking*, pratique qui consiste à cuire ses aliments de façon écologique.

Impliquée dans le développement social, notamment en Afrique du Sud, M^{me} Collins a créé le *Wonderbag* pour les environs de Durban (Afrique du Sud), touchés par la pauvreté. Là-bas, les familles brûlent généralement de la paraffine, du bois ou des excréments de ruminants pour cuisiner, des éléments qui polluent les intérieurs et sont à l'origine de maladies respiratoires chroniques et de nombreux décès chaque année. Or, d'après la créatrice, chaque sac réduirait de 30 % les besoins énergétiques d'une famille. 150 000 *Wonderbags* seraient déjà utilisés en Afrique du Sud et auraient permis d'économiser 50 000 tonnes de CO₂, un chiffre qui devrait grimper jusqu'à 5 millions d'exemplaires dans les 5 années à venir si l'on en croit les commandes quotidiennes.

1 heure pour faire cuire des légumes, 3 heures pour du poulet

Sur son site Internet, M^{me} Collins vante les atouts de son sac « magique ». Élaboré à partir de tissu rempli de polystyrène recyclé, le *Wonderbag* réduit les émissions de CO₂ dues à la cuisine et diminue le risque d'accidents domestiques. Grâce à lui, il devient en outre impossible de faire brûler son repas ! Le temps de cuisson nécessaire n'est évidemment pas adapté à tout le monde, ni à toutes les recettes. Pour faire cuire du riz, il faut par exemple compter une heure, 5 pour laisser mijoter un plat à base de viande qui prendrait 20 minutes sur une cuisinière à gaz. 5 heures de cuisson ne veut cependant pas dire 5 heures devant les fourneaux, et si mieux vaut ne pas être pressé, le sac permet de dégager du temps pour d'autres activités pendant que le plat cuit sans surveillance.

¹ Laura Béheulière, 13 mars 2012 : <http://www.zegreenweb.com/sinformer/wonderbag-une-invention-geniale-pour-cuisiner-en-preservant-la-planete.50672>

Et M^{me} Collins ne manque décidément pas d'arguments pour vendre le *Wonderbag*. Sa petite entreprise aurait ainsi généré 645 emplois depuis septembre, et plus de 8000 postes devraient être créés d'ici à 2016. Le *Wonderbag* est-il vraiment merveilleux ? Pour le savoir, il faudra l'essayer. »

C'est possible, si l'on en a les moyens (autour de 100 €), grâce au géant Amazon qui se rachète depuis peu¹ une bonne conduite en soutenant le projet de Sarah Collins :

[En 2008, des coupures de courant assombrissent la ville de Johannesburg. L'Afrique du Sud souffre de graves pénuries d'énergie et tout le monde s'en trouve affecté. Villes, hôpitaux et écoles ne disposent de courant qu'à des intervalles très irréguliers et seulement pour quelques heures. C'est pendant l'une de ces coupures de courant que Sarah Collins se lève à deux heures du matin et réveille sa colocataire en clamant : « Je sais ! Je sais comment je vais changer le monde ».

Sarah a passé sa vie à chercher des manières d'aider les personnes démunies en Afrique rurale, et en particulier les femmes. Elle a travaillé dans des cliniques pour orphelins souffrant du SIDA. Elle a œuvré à la préservation de l'environnement. Elle a lancé des entreprises fondées sur les communautés pour aider les femmes à générer un revenu en milieu rural. Elle a même créé un parti politique et posé sa candidature au gouvernement.

Cette nuit-là, Sarah a eu un flash-back la ramenant à son enfance : elle a grandi dans une ferme dans un coin reculé du pays et a vu sa grand-mère amasser des couvertures et des coussins autour d'une marmite chaude de ragoût afin de poursuivre la cuisson et d'économiser du bois. Elle s'est ensuite souvenue des Bochimans enterrant leur nourriture dans le sol pendant qu'elle cuisait, et s'est demandée : « Pourquoi est-ce que ça ne marcherait pas ? C'est la plus vieille technique du monde ».

Un catalyseur pour échapper à la pauvreté

Le lendemain, Sarah a créé un prototype pour son outil de cuisson retenant la chaleur : le *Wonderbag*. Une fois les aliments portés à ébullition, la marmite est placée dans le sac à doublure épaisse où la nourriture continue à cuire doucement pendant une période allant jusqu'à douze heures. « Trouver du bois pour le feu prend énormément de temps aux femmes en milieu rural », explique Sarah, « et le stocker est très dangereux. Ces feux alimentés à l'aide de bois provoquent ensuite une pollution intérieure à l'origine de nombreux décès chez les enfants de moins de cinq ans dans le monde. Le *Wonderbag* permet aux femmes de nourrir leurs familles, de générer un revenu et de gagner du temps ».

« J'ai tout de suite su que ça allait fonctionner », poursuit Sarah. « J'ai simplement su. J'ai appelé mon frère et je lui ai dit : "J'ai trouvé ! J'ai trouvé ma vie, ma destinée, j'ai trouvé comment je peux aider à faire la différence". Je lui ai ensuite décrit l'idée et il m'a dit : "Sarah, pendant des années notre famille a cherché une excuse pour te faire interner et je crois que je viens juste de la trouver ».

Sarah a donné son premier sac à une grand-mère qui s'occupait de neuf orphelins. Cette femme gagnait un maigre revenu en vendant de la nourriture qu'elle cuisinait toute la journée sur un feu de bois et, malgré cela, elle avait du mal à subvenir aux besoins de base de sa famille. L'abri de fortune dans lequel elle vivait était toujours plein de fumée. Les enfants n'étaient pas scolarisés parce qu'ils devaient passer la journée à ramasser du bois pour le feu. « Je lui ai dit : "Je vais vivre avec toi pour voir si ça fonctionne". Mais elle a tout de suite compris l'idée », indique Sarah. « Leur vie a complètement changé.

¹ D'abord sur amazon.com, puis depuis 2012 sur amazon.fr.

Au bout de trois mois, les enfants n'avaient besoin de ramasser du bois pour le feu qu'une fois par semaine et ils allaient tous à l'école. Ils avaient de l'argent pour acheter des chaussures. Ça a été le catalyseur qui leur a permis d'échapper à la pauvreté ».

Changer le monde, un sac à la fois

Quatre ans plus tard, Sarah a vendu ou donné plus de 600 000 Wonderbags à travers l'Afrique. Le Wonderbag est à présent disponible sur Amazon.fr, ainsi que sur le reste des sites européens d'Amazon et sur Amazon.com. Le nouvel objectif de Sarah est d'en vendre un million dans le monde. Pour chaque sac vendu, il est fait don d'un sac à une famille dans le besoin. « J'ai choisi Amazon parce que j'aime l'idée d'associer la plus vieille technique du monde à la manière la plus high-tech, efficace et écologique de faire du shopping », explique Sarah.

« La présence du Wonderbag sur Amazon permet d'apporter une nourriture saine, complète et cuisinée de manière lente dans toutes les cuisines. Et de façon toute aussi importante, cela permet de valoriser les consommateurs en leur proposant des manières innovantes de faire partie des solutions que le monde recherche », conclut Sarah.]



Wonderbag fermé, la cocotte bouillante étant supposée continuer de cuire à l'intérieur. Amazon désigne l'article par « sac à cuisiner » ou « Wonderbag-mijoteuse portable », alors qu'avec un récipient bouillant juste posé dedans, le mieux à faire est de ne pas le transporter, ou alors avec précaution. Franchement, cela ne vaut pas un simple panier ou une glacière où le récipient peut être mieux assuré et dans un environnement tout aussi bien isolé, sinon mieux, avec de bons lainages ou une couverture...

Mode d'emploi du Wonderbag (intéressant mais qui aurait pu bénéficier d'une meilleure traduction¹) fourni par Amazon :

« Le Wonderbag est un système de cuisson lente longue durée portable, qui permet de continuer à faire mijoter les aliments pendant 12 heures. L'évaporation par rapport aux méthodes de cuisson classique est réduite de 50%, ce qui empêche la nourriture de brûler ou de sécher. Il est livré sous vide et nécessite d'être frictionné pour le ramener à sa taille normale : 45cm x 45cm x 25cm. Il peut être lavé à la main. Il bénéficie également d'un sac de réfrigération qui permettra de conserver vos glaces au frais pendant deux heures.

Wonderbag soutient le développement dans le monde

La fondation Wonderbag fait don de sacs en Afrique, dans les régions où ce système permet de réduire la consommation en énergie de 30%. Le Wonderbag réduit les émissions en CO₂ et fumées toxiques, réduisant ainsi les risques de maladies respiratoires.

¹ J'ai corrigé des fautes d'orthographe.

Il réduit également les risques d'incendies dans les cuisines et permet de libérer du temps pour l'éducation ou le soin des enfants et d'autres activités. **Instructions :**

1. Faites bouillir votre nourriture puis laissez mijoter un court moment (en fonction de la recette) de manière à ce que le couvercle soit aussi chaud.
2. Placez le plat et son couvercle dans le Wonderbag, recouvrez-le avec le coussin et fermez correctement le sac.
3. Laissez la nourriture cuire dans le Wonderbag aussi longtemps que vous l'auriez laissée mijoter sur le feu.
4. Ouvrez le sac, assaisonnez et servez.

Avertissement de sécurité :

Pour accélérer la cuisson, découpez les aliments en petits morceaux. Ne jamais mettre un récipient à plus de 180°C dans le sac. Si vous n'êtes pas sûr de la température, mettre un dessous de plat (idéalement en silicone) au fond du sac et positionnez le sac sur un trépied. Les aliments ne doivent pas atteindre une température inférieure à 60°C pendant plus de deux heures avant consommation ou réfrigération. »

Le site historique <http://www.nb-wonderbag.co.za> (en anglais) propose des recettes et des liens sur l'évolution des projets de la fondation Wonderbag.

Un site officiel du Wonderbag en français a été créé en 2014 : <http://lewonderbag.fr>. On y apprend entre autres que le Wonderbag serait le fruit de la rencontre fortuite de Sarah Collins avec Moshy Mathe, une sud-africaine responsable d'une ONG chargée d'apprendre aux femmes à coudre. Elle déplorait que ces femmes, une fois formées, trouvaient difficilement du travail. Avec le projet Wonderbag, elles n'allaient pas manquer d'en avoir !

Je n'y ai pas trouvé d'allusion à la Marmite Norvégienne. Le Wonderbag y est présenté comme un « éco-mijoteur non électrique »...

Grâce à l'enthousiasme et au sens des affaires de sa créatrice, le Wonderbag s'est récemment lancé à la conquête de la planète. La MN étant pratiquement inconnue du grand public, le Wonderbag, présenté comme la géniale invention du moment au service de bonnes causes humanitaires et environnementales, pourra sans doute séduire et trouver ses acheteurs. Ce coussin rond aux couleurs chatoyantes, beaucoup moins encombrant qu'une grosse caisse isotherme, d'un emploi et d'un entretien présentés comme faciles, sera-t-il la Marmite Norvégienne de demain ?



Plus récent, le ghanéen « New Cooking Bag » (NCB) est un petit frère du Wonderbag qui se range dans une grande bassine (apparemment en aluminium épais), très pratique pour le transporter et éviter de le salir. Il est fabriqué par des femmes au Ghana dans le cadre d'un projet lancé en 2014 par la Fondation Adwuma Ye. Contrairement au Wonderbag dont l'isolant est du polystyrène, le NCB est garni de fibres végétales (kapok naturel).

En savoir plus : <http://new-cooking-bag.com>

D'autres « sacs à cuire » :

Les mots clés font apparaître plein d'images de MN de ce nouveau genre sur le net. Les couturier(e)s pourront aisément s'en inspirer. Par exemple, celles du site afreca.org ressemblent à un pouf et seraient pliables :



« Hot Bag » du site <http://www.afreca.org>



Hooimadam® <http://hooimadam.com>

Celles de **Hooimadam** (d'après hooikiste : caisse à foin, la Marmite Norvégienne en néerlandais, soit une sorte de « Madame MN »), dont l'isolant n'est pas du polystyrène mais de la laine, ont l'air d'un fauteuil douillet prévu pour y poser le récipient puis l'emmitoufler, comme dans un manteau...

Le prix de ces jolis « sacs à cuire » reste dans l'ensemble abordable si l'on est incapable de s'en coudre un ou de se bricoler une MN avec trois fois rien, et il sera assez vite amorti si l'on s'en sert régulièrement. Les traditionnelles MN « caisses à cuire » toutes prêtes se vendent beaucoup plus cher¹.

On peut aussi se procurer - ou se confectionner - des « manteaux de théière » (tea cozy ou tea cosy) ou comme chez Hooimadam, un « isolant à bouteille » :



<http://www.hooimadam.com>

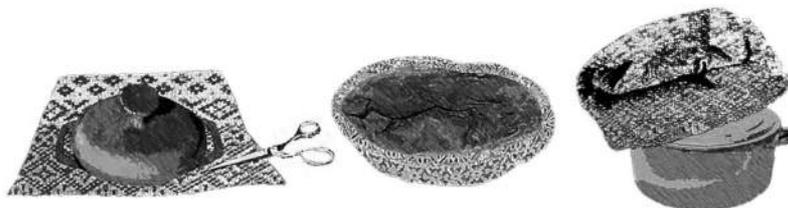


<http://www.afreca.org>

Sans prétendre égaler les performances d'une bouteille Thermos, ils permettent de garder au chaud ou au froid quelque temps.

¹ Prix constaté chez <http://idecolo.42stores.com/store/marmite-norvegienne> : 495 €.

Rappelant de loin le Capuchon Cuisine¹, il y a aussi les « **bonnets de marmite** » que l'on peut se fabriquer soi-même ou acheter tout prêts².



Confection d'un « bonnet de marmite ». Mireille Saimpaul, *La Marmite Norvégienne*,
Moi-Même éditeur, 2013. Image ©Kay Wernert.

Ressources et documentation sur la Marmite Norvégienne :

Ces dernières années, grâce à internet et à certaines revues écologiques, la Marmite Norvégienne (on a gardé le nom usuel en français), réalisée à partir de bricolages divers, a été référencée comme un moyen d'économiser les énergies fossiles, à moindres frais. Encore trop rarement mise à l'honneur, elle est plutôt citée en marge ou en complément des cuiseurs solaires.

La Marmite « Négawatts » :

En 2004, le site des Amis de la Terre-Belgique a fait de la Marmite Norvégienne la vedette de la foire écologique de Namur, dans le cadre de « l'opération Négawatts »³ : réduire de 50% la consommation énergétique familiale afin de limiter à petite échelle les émissions de CO₂. Le dossier de ce site, un pdf⁴, a longtemps été LA référence sur le net à propos de la Marmite Norvégienne au début des années 2000.



Marmite Norvégienne exposée en avril 2004,
à Namur, au stand « Économie d'énergie -
Négawatts » du Salon de l'Eau et de l'Écologie à
la Maison.

¹ Cf. p.40.

² Par exemple, un « bonnet norvégien » sur le site <http://www.tynat.com>

³ <http://www.amisdelaterre.be/spip.php?article17>

⁴ *La marmite norvégienne, fabrication et utilisation*, 2004, <http://www.amisdelaterre.be/IMG/pdf/marmite.pdf>

Le bœuf bourguignon des Amis de la Terre (recettes) :

Le pdf des Amis de la Terre-Belgique¹ comporte, entre autres et sans commentaire, un tableau repris systématiquement un peu partout². Jamais les défenseurs de la MN du début du XXe siècle³ ne se seraient permis d'aller aussi loin dans les temps-record d'ébullition :

CHAMPIONNE DE LA CUISSON SANS ÉNERGIE

Le principal atout de la marmite norvégienne, c'est l'économie d'énergie que son utilisation permet. Pour vous en convaincre, voici, ci-dessous quelques exemples de cuisson optimisée :

	Quantité	Eau	Durée ébullition	Durée Classique	Durée avec marmite	Temps supplémentaire	Economie d'énergie en %
Pommes de terre	2 KG	2 L.	1 min	25 min	30 min	20 %	50 %
Carottes coupées	0,3 kg	0,5 L.	1 min	30 min	50 min	65 %	50 %
Bœuf bourguignon	3 kg		5 min	120 min	150 min	25 %	75 %

Passé encore pour ceux des légumes (à condition de ne pas les cuire entiers) qui, restant un peu fermes, correspondent davantage au goût actuel, contrairement aux longues cuissons d'antan, mais pourquoi seulement 5 malheureuses minutes pour le bœuf bourguignon ?

Puisque visiblement ça n'était pas une coquille, le document n'ayant pas été ré-édité depuis, c'est malheureusement une hérésie gastronomique. Évidemment, le plat sera « mangeable » mais quel gaspillage et quelle mauvaise image pour ceux qui ne connaissent pas encore la MN...

Le pot-au-feu (sans vin) qui ne nécessite au minimum qu'une ou deux minutes d'ébullition⁴ aurait été un bien meilleur exemple de « cuisson optimisée ».

En faisant bouillir seulement 5 minutes le bœuf bourguignon, même si la viande sera assez cuite, le goût de la sauce va rester très proche du vin (le tableau laisse la case concernant la quantité de liquide vide car ce n'est pas de l'eau, mais les connaisseurs savent que ça se cuisine au bon vin). L'alcool n'aura pas le temps de bien s'évaporer et les arômes ne pourront pas assez se développer. La viande ne sera pas imprégnée comme elle gagnerait à l'être avec davantage de cuisson préalable.

On aura réussi le challenge de cuire quelque chose qui demande plusieurs heures de mijotage en 5 minutes et quelques (il faut compter aussi le temps pour atteindre l'ébullition), épargnant de l'énergie génératrice de CO₂, mais sur le plan culinaire, l'exemple est vraiment mal choisi.

¹ Cf. page précédente.

² Cela n'est pas indiqué dans le document : il s'agit en fait d'un extrait du tableau figurant dans l'article de Jean-Paul Blugeon dans le n°15 de la revue *La Maison écologique* (juin-juillet 2003).

³ Cf. p.76.

⁴ Cf. p.90.

Retournons dans le passé et à des temps d'ébullition plus réalistes avec Paul Delay et ses *222 recettes de plats à préparer avec la marmite norvégienne*¹ :

« **Bœuf bourguignon.** Cuisson sur le feu après ébullition : 35 min. ; dans la MN : 6 h.

Mettez dans la casserole 30 g de beurre ou de végétaline, faites fondre. Mettez le bœuf coupé en morceaux (culotte, paleron ou gîte), faites bien revenir. Enlevez le bœuf, mettez dans la casserole une cuillerée à soupe de farine en tournant. Quand la farine est délayée et roussie, versez un verre ou mieux un verre et demi de vin rouge, puis un quart de litre de bouillon ou, à défaut, un demi-verre d'eau. Assaisonnez avec une gousse d'ail, quatre oignons moyens, thym, laurier, persil, salez poivrez. Sitôt l'ébullition commencée, remettez le bœuf dans la casserole et faites cuire 35 min. (puis 6 h en MN). »

Beaucoup plus tard, dans son livre *15 bricolages écologiques et malins*², **Roland Dutrey** proposera une version du bœuf bourguignon qui consiste à saisir la viande (non marinée) dans un peu d'huile d'olive, puis à ajouter des oignons émincés et des carottes coupées en rondelles de 1 cm. Après avoir saupoudré le tout de farine, laisser roussir un instant, puis ajouter le vin, les aromates et le sel. Cuire 10 minutes puis placer le plat en MN. Au bout d'une heure, reporter le plat à ébullition et le remettre 1h30 en MN. Pour plus de saveur encore, on peut reporter encore le plat à ébullition une troisième fois et le laisser mijoter dans la MN une ou deux heures...

Ce qui est particulièrement intéressant dans cette recette, c'est le fait de **sortir le plat de la Marmite Norvégienne au bout d'un certain temps et de le reporter brièvement à ébullition**. Cela ne se pratiquait pas à la grande époque de la MN où, le but étant de ne pas rallumer le fourneau à charbon « pour rien », au contraire, il ne fallait surtout pas ouvrir la caisse.

Sur le plan gustatif, dans la recette qui nous occupe, le fait de reporter le plat 2 ou 3 fois à ébullition apporte un plus mais ne compense pas vraiment le temps trop bref de cuisson préalable, toujours à cause du vin. Après avoir testé plusieurs variantes, la pire étant celle préconisée par le tableau des Amis de la Terre, **voici ce que je conseille**³ **pour le bœuf bourguignon à la MN :**

La veille, faire mariner la viande (1 kg de bourguignon pour 4 personnes) dans un grand saladier avec : 1 oignon émincé, 4 carottes coupées en rondelles de 5 mm environ, 2 ou 3 gousses d'ail hachées, 3 feuilles de laurier, une bonne cuillère à soupe de thym séché, un petit piment coupé fin, un trait d'huile d'olive et du sel. Mélanger et verser du bon vin rouge sur le tout (que la viande soit à l'aise, pas noyée). Placer au réfrigérateur.

Le lendemain, égoutter et recueillir la marinade. Séparer la viande et les légumes. Découper en dés 2 tranches de poitrine fumée (env.120 g). Dans une cocotte, faire fondre les lardons à feu pas trop vif, moins de 5 minutes, puis les réserver. Dans le peu de gras qu'ils ont laissé, faire revenir les légumes, 5 minutes tout au plus, en remuant souvent, puis les mettre de côté.

¹ Cf. p.69.

² Terre vivante, 2012.

³ Source : <http://www.marmite-norvegienne.com/2013/08/boeuf-bourguignon.html>

Au tour de la viande d'être saisie, toujours à feu pas top vif. Procéder en deux fois, pour que tous les morceaux y passent (5 minutes à chaque fois).

Ensuite, remettre toute la viande dans la cocotte et saupoudrer de 2 bonnes cuillerées à soupe de farine. Remuer jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de traces blanches (2 minutes environ). Remettre les légumes, verser la marinade et porter le tout à ébullition.

Faire bouillir à feu doux, 30 minutes, à couvert, puis placer la cocotte dans la Marmite Norvégienne. Au bout d'une heure, reporter le plat à ébullition et incorporer les lardons ainsi que 4 gros carreaux de chocolat noir. Maintenir l'ébullition 5 minutes, puis retour dans la MN pour une heure ou deux.

Servir avec des pommes de terre cuites dans une MN improvisée (en quartiers, au plus 5 minutes d'ébullition) ou des pâtes (pas besoin de MN, une à 5 minutes d'ébullition, éteindre et remettre le couvercle).

Si l'on compte le temps passé sur le feu : cela ne dépasse pas 1 h 30 en tout. Sachant que les recettes classiques préconisent au moins 3 heures de mijotage, on est bien dans les 50% d'économies des Négawatts et au moins on est sûr que le plat sera apprécié ! Après, toutes les expériences sont possibles, mais j'estime qu'avant de se lancer dans des temps de cuisson extrêmement courts, il vaut mieux se contenter de les réduire déjà de moitié, surtout si l'on n'a pas l'habitude de se servir de la MN et qu'on a des invités gourmets...

La Marmite Norvégienne vue par la permaculture :

Dans leur livre *Premiers Pas en Permaculture, 50 projets et solutions pour le jardin et la maison*¹, les auteurs, Ross et Jenny Mars, estiment à juste titre que la MN doit être mentionnée dans leur approche globale. Ils concluent, « *du point de vue de la permaculture* » :

« Un système efficace énergétiquement est aussi un système efficace économiquement, comme le dit Bill Mollison dans son livre « *Introduction to Permaculture* » (1994). Tous les efforts doivent contribuer à créer des structures qui produisent ou qui conservent l'énergie, et à se passer des structures continuellement consommatrices d'énergie. C'est bien le cas de la marmite norvégienne : sa fabrication nécessite quelques ressources, mais une fois cela fait, elle fonctionne sans nouveaux apports énergétiques et permet d'économiser beaucoup d'énergie et d'argent. »

Domage que leurs explications sur le fonctionnement et la confection d'une Marmite Norvégienne soient si laborieuses (le nom a été gardé dans la traduction française, mais il s'agit d'une Wonder Box). Malgré tout, ce genre de livre étant fait « pour aller plus loin », l'important est d'avoir fait connaître la MN et suscité la curiosité à son égard. De nos jours, la MN est très bien référencée sur le net, c'était loin d'être le cas auparavant.

¹ Passerelle Eco, 2012, traduit de l'anglais (Australie). L'édition originale remonte à 1994.

Les premières ressources sur le net :

Dans les années 2000-2010 (plus tôt, ça ne compte pas !) il y avait vraiment très peu d'informations sur la Marmite Norvégienne en français.

De mémoire de chercheuse, on tombait d'abord sur un fil de discussion du forum simplicitevolontaire.bbfr.net¹, puis sur [ekopedia](http://ekopedia.org)² ou [nimasadi](http://nimasadi.kiosq.info)³ qui répétaient plus ou moins le pdf des Amis de la Terre-Belgique⁴, que l'on retrouvait un peu partout et qui fait d'ailleurs toujours autorité de nos jours. À part quelques allusions à son utilisation pendant les deux dernières guerres, personne ne semblait se soucier d'en savoir plus sur les origines de la MN ni surtout sur cette appellation étrange.

Le pdf de Claude Razanajao, *Petite cuisine portative ou la marmite norvégienne retrouvée*⁵ évoque pour la première fois, en 2006, les origines de la MN, qu'il fait remonter en Norvège autour de 1870, mais sans mentionner l'Exposition universelle de 1867. Il parle aussi des chemins séparés, l'un vers le succès et l'autre vers l'oubli ou des usages restreints, de la célèbre bouteille Thermos et de la Marmite Norvégienne.

Citons également l'article de Jean-Paul Blugeon dans *La Maison écologique*, n°15 (juin-juillet 2003) consacré à la MN, la fiche technique du site onpeutlefaire.com⁶, le dossier du site [passerelleco](http://passerelleco.info)⁷... Et à part une référence au livre de Paul Delay « 222 recettes de plats à préparer avec la marmite norvégienne »⁸ cité *ad nauseam* sur le net mais quasiment impossible à se procurer⁹, on ne disposait pas de grand chose d'autre !

Après avoir présenté la MN sur mes blogs¹⁰ ainsi que dans mon livre *Cuisiner en toute simplicité*¹¹, j'ai lancé en septembre 2011¹² le premier blog français dédié à la MN, marmite-norvegienne.com. On ne peut pas dire qu'il ait attiré des foules de commentaires mais il fait référence. Jusqu'en mars 2013, il n'y avait même pas un article en français consacré à la MN sur [Wikipedia](http://fr.wikipedia.org), j'ai proposé d'en créer un et j'ai contribué anonymement à sa rédaction¹³. Puis, dans le sillage de la parution de mon livre *La Marmite Norvégienne*, auto-édité en mars 2013 (aucun éditeur n'ayant été intéressé par un sujet pareil, estimé trop confidentiel), mon amie la MN a eu sa page [Facebook](https://www.facebook.com/marmite-norvegienne)¹⁴ et son « [Scoop it](http://www.scoop.it) »¹⁵.

¹ Sujet créé le 02 avril 2008. <http://simplicitevolontaire.bbfr.net/t493p100-la-marmite-norvegienne#6933>

² http://fr.ekopedia.org/Marmite_norvegienne

³ <http://nimasadi.kiosq.info/La-marmite-norvegienne>

⁴ Cf. pages précédentes.

⁵ <http://www.valborgne.org/images/07marmite.pdf>

⁶ Fiche qui reprenait le pdf des Amis de la Terre Belgique <http://www.amisdelaeterre.be/IMG/pdf/marmite.pdf> et que j'ai réactualisée (pseudo cerise) en 2013 ici : <http://www.onpeutlefaire.com/marmite-norvegienne>

⁷ http://www.passerelleco.info/article.php?id_article=935

⁸ Cf. p.69.

⁹ Sauf auprès de la BNF en copie légale (payante).

¹⁰ <http://bio.ouvaton.org/dotclear/> ou <http://simplicite-culinaire.com> (septembre 2009).

¹¹ Dangles, 2011.

¹² Le 8 septembre 2011 : <http://www.marmite-norvegienne.com/2011/08/la-marmite-norvegienne.html>

¹³ http://fr.wikipedia.org/wiki/Marmite_norvegienne

¹⁴ <https://www.facebook.com/marmite-norvegienne>

¹⁵ <http://www.scoop.it/t/la-marmite-norvegienne>

Les super-MN en bois auto-construites :

En plus de l'argument écologique (on utilise la MN d'abord pour réduire ses émissions de CO₂, pas pour faire des économies), c'est également au début des années 2000 que tend à s'imposer à nouveau la nécessité de se fabriquer une super-caisse isolante, en bois, entièrement réalisée soi-même, si possible avec des matériaux sains. C'est un peu normal car la MN est historiquement associée à une caisse bien isolée. On remarquera que l'aluminium (film réfléchissant, plaques d'imprimerie de récup'...) pour tapisser les parois de la caisse devient incontournable. Ces revêtements ont pour but de renvoyer le rayonnement infra-rouge. Mais ce rayonnement n'étant pas très important aux températures concernées dans la MN (aux alentours de 100°C.), leur usage n'est pas obligatoire et peut être compensé par de l'isolant.

Ces caisses auto-construites sont en général en contre-plaqué, elles ont un double fond réservé à l'isolant (des plaques de liège ou autre matériau écologique que l'on se procure facilement de nos jours) et sont parées d'un revêtement réfléchissant. Il ne fait aucun doute qu'elles sont performantes ; leur seul inconvénient est d'être volumineuses et donc encombrantes.

Des plans, réservés à des bricoleurs avertis, sont proposés entre autres dans le n°15 de *La Maison écologique* (2003) ou dans le n°40 de *Passerelle Eco* (2011).

Sur le net, on tombe facilement sur des explications pour se construire une caisse, j'en répertorie régulièrement sur mon blog pour ceux que ça intéresse¹. À noter le remarquable travail de deux étudiants qui détaillent la construction et les performances d'une MN « classique », cubique, de 50x50 cm environ, super isolée².

Il est également question de construction d'une de ces caisses dans le livre de Jean-Paul Blugeon, *Économiser l'eau et l'énergie chez soi* (Edisud, 2007)³ ainsi que dans *15 bricolages écologiques et malins* de Roland Dutrey (Terre vivante, 2012).

Bien sûr, l'intention de se construire une super-caisse est louable et ses performances certainement appréciables, mais il est à craindre que ces réalisations hors de la portée des non-bricoleurs ne les aient confortés dans l'idée qu'il fallait absolument un tel équipement pour tester le principe de la MN...

Avec le recul et ma propre expérience, je reconnais que, comme tant d'autres, je savais que la MN existait, mais j'ai longtemps hésité à tester avec des moyens moins glorieux : cartons etc. Heureusement, grâce aux blogs et forums, ou même à Facebook, Twitter & cie, de nombreux exemples de MN rudimentaires, mais néanmoins efficaces, fleurissent désormais et se partagent sur la toile⁴ !

¹ Par exemple celui-ci : http://www.chapao.com/bricotech/filmotech_detail.php?id=2

² Alexis Colonna et Guilhem Zanolli, *Marmite Norvégienne*, TNO4, UTC- Université Technologique Compiègne, 2013 : <http://shwet.fr/data/TN04/20130330165932.pdf>

³ Explications reprises avec son autorisation dans mon livre *La Marmite Norvégienne*.

⁴ Cf. le recueil des MN qui servent vraiment, *La Marmite Norvégienne, notre amie au quotidien*, feuilletable sur <http://marmite-norvegienne.com>

Je me demande d'ailleurs si toutes ces imposantes MN servent vraiment... Il faut espérer que oui, vu le temps passé à leur construction. On peut être motivé pour le bricolage, mais beaucoup moins pour la cuisine, surtout qu'elle est en différé avec la MN. Ainsi, dans un couple, il est primordial que chacun soit convaincu par la nécessité d'utiliser la MN ; sinon l'intrusion de cette volumineuse caisse dans la cuisine, ou dans une autre pièce faute de place, risque d'engendrer **des scènes de ménage du genre « c'est la MN ou moi »...**

Pas de précipitation donc pour ce type de construction. On a vu à quel point nos aïeux se compliquaient la vie, mais certains savaient se contenter de solutions toutes simples et efficaces comme d'enfouir leur marmite fumante sous l'édredon... **N'hésitez pas à tester la Marmite Norvégienne avec des matériaux gratuits.** Une fois adoptée, ce sera beaucoup plus facile de lui attribuer un emplacement. On peut très bien aussi s'arranger pour ne s'en servir qu'occasionnellement avec un panier à linge ou une MN improvisée, peu encombrante et vite rangée.

Peu importe l'apparence de votre caisse isolante, l'important est d'abord de franchir le pas, de tester et d'expérimenter juste le principe de la Marmite Norvégienne. Un simple panier, une glacière de camping, un carton sont déjà très efficaces et suffisent souvent amplement par la suite !

Quelques exemples de MN fabriquées avec trois fois rien par des lecteurs de mon blog qui s'en servent régulièrement¹ :

- La Marmite Norvégienne-seau d'Alex :

« Voici la MN que j'utilise au moins trois fois par semaine.

C'est un grand seau, un coussin fourré d'un vieux pull au fond, un dessous de plat en bois, des essuies de bain autour de la casserole, un coussin fourré de vieux textiles par-dessus, au besoin une couverture supplémentaire repliée au-dessus du tout.

Avantages :

- grâce aux essuies, cette MN convient autant à une petite casserole (2 litres) qu'une grande (12 litres).
- avec sa poignée, le seau est facilement déplacé / rangé.
- depuis que je m'en sers, j'ai débarrassé une cocotte-minute et une yaourtière, donc j'ai gagné de la place dans les armoires.
- j'adore cuisiner sans le stress de la cuisson à surveiller, sans le bruit de la cocotte-minute et sans le bruit de la hotte.

Inconvénients :

- après chaque utilisation, il y a 3 draps de bain qui sèchent quelques heures sur les fauteuils.
- la MN est encombrante, mais je lui ai trouvé un petit coin dans la cuisine.

J'y cuisine essentiellement des soupes, des pommes de terres, des légumes à l'eau, des viandes mijotées, des yaourts "au bifidus". »

¹ Images issues de mon pdf *Notre amie la MN*, décembre 2013 : <http://marmite-norvegienne.com> ou directement sur <http://www.calameo.com/read/00303825263dfde3d0626>



- La MN-glacière de Marie-Noëlle :

« Je cuisine surtout la soupe, la viande mijotée comme des ragoûts ou du lapin à la moutarde, des légumes...

Elle tient au chaud toute la journée. Si la cuisson est très longue, au bout de 2 heures de MN, je refais bouillir et hop, à nouveau dans la MN ! C'est vraiment une économie d'énergie et c'est très pratique, car je peux laisser cuire en étant tranquille : pas de risques d'attacher, de déborder... »



- La Marmite Norvégienne-carton à bananes de Bébel :



« La MN « carton à bananes » a été fabriquée lors d'un atelier.

Un carton à bananes en extérieur, un carton aux dimensions de la casserole en intérieur, entre les deux l'isolation est faite en papier journal roulé en boulettes qui sont ensuite bien tassées. Le couvercle du carton à bananes contient aussi une couche de boulettes de papier journal.

En utilisation, la casserole est placée dans une doublure en tissu, pour prendre les taches en cas de nécessité. »

- La Marmite Norvégienne improvisée d'Alex :

« Je n'emmène pas ma MN en voyage, mais j'aime tant cuisiner avec une MN...

Celle-ci, on l'a bricolée avec les moyens du bord : un sac de courses géant, coussin au fond, galettes de chaises sur les côtés, la casserole emballée dans un essuie de bain, deux coussins au-dessus. Et on est parti faire une belle promenade pendant que la sauce tomate terminait sa cuisson en MN.

Au retour, le repas a été vite prêt !

C'est une des énormes qualités de la MN, on peut l'improviser partout, et abandonner la cuisine sans arrière-pensées. »



La Marmite Norvégienne vue par... San-Antonio :

Frédéric Dard a sa propre vision de la MN, il l'emploie pour la beauté de l'expression, en **synonyme de cocotte-minute**, comme c'était parfois le cas dans les années 40-50, avant l'arrivée de la cocotte-minute « officielle » de SEB en 1953¹. Pour compliquer le tout, on l'appelle aussi auto-cuiseur, une des autres désignations de la MN par le passé²... San-A puise allègrement dans les dérivés argotiques du mot marmite³ et les accommode à sa sauce personnelle...

« Il a tout bouffé l'horrible ! La casserole est vide ! Mme la Cerbère n'en croit pas ses yeux. Elle en a du coup la bronchite qui se met à siffler comme une marmite norvégienne annonçant la fin du match. »⁴

« J'sus un mec normal, moive ! Faut qu'je lime trois quat' fois par jour, comme tout un chacun, ma gosse ! Sinon, j'ai la marmite norvégienne qu'explose ! »⁵

« L'ambiance portait aux confidences. Mi-Texan, mi-Mexicain, cet homme, grassement payé, je gage (je devrais écrire je gages), en avait lourdingue dans le sac à dos. Maintenant, privé de ses employeurs, il s'éclate comme une marmite norvégienne dont la soupape ne fonctionne plus. »⁶

« Fils de Charles Quint ou d'Isabelle la Catholique, tu peux te gaffer à l'examen d'entrée ! Pour toi y a pas deux sessions ! L'oral raté, c'est Mister Satan qui te prend possession ! Zou ! À la marmite norvégienne ! Chauffe, Marcel ! Chauffe ! Chauffé ! Il n'empêche qu'une femme (même espagnole) est une femme. »⁷

« Le prince vient de lui offrir un narguilé et elle tire sur l'embout d'ébène comme naguère sur mon évanescence à modulation de fréquence. Je sais pas ce que le vieux crabe a foutu dans sa marmite norvégienne, mais elle prend un air tout chose ... »⁸

« Terrassée par le côté haletant de mes aventures, la Ganache s'est endormie, produisant un petit bruit chuintant de marmite norvégienne sous pression. Gagné par l'exemplarité, je bascule mon siège et en fais autant. »⁹

« L'imagination, on a beau tenter de la juguler, quand elle bouillonne c'est pas la peine de visser le couvercle de sa marmite norvégienne ! »¹⁰

¹ Sylvie Dumon-Josset : *1001 secrets de grands-mères*, éditions Prat, 2008.

² Voir, entre autres, p.87.

³ Cf. p.98.

⁴ San-Antonio : *Le Standing. Le savoir-vivre selon Bérurier*, Fleuve noir, 1965.

⁵ San-Antonio : *Les cochons sont lâchés*, Fleuve noir, 1991.

⁶ San-Antonio : *Trempe ton pain dans la soupe*, Fleuve noir, 1999.

⁷ San-Antonio : *T'es beau, tu sais !* Fleuve noir, 1972.

⁸ San-Antonio : *Morptions circus*, Fleuve noir, 1983.

⁹ San-Antonio : *Ne soldez pas grand-mère, elle brosse encore*, Fleuve noir, 1997.

¹⁰ San-Antonio : *En avant la moujik*, Fleuve noir, 1969.

La MN surgit encore parfois ici ou là (au sens figuré) :

Fausse joie et stupeur lors d'une recherche récente avec en mot-clé « marmite norvégienne » : « *La marmite norvégienne est de retour !* »¹ Sauf que la MN en question, c'est... Eva Joly que l'auteur du blog leseldozeille.centerblog.net ne semble pas porter dans son cœur.

Là, c'est plus gentil, on dirait du San-Antonio météorologique :

« 7H 25 février 2006, couvert, vent faible, vis <10km, en matinée le soleil s'infiltré à travers les Sc, la couche nuageuse joue les marmites norvégiennes depuis 2 jours. »²

Patrick Cauvin³ emploie également cette image pour décrire un ciel très lourd :

« Le ciel était gris, un couvercle de marmite norvégienne. Une impression que la nuit allait tomber avec six heures d'avance ou alors qu'il allait neiger ou même que la fin du monde allait arriver. Et soudain elle était là. Je ne l'avais pas vue venir. »

Principales dénominations, au cours de l'histoire et actuellement, de ce qu'il est convenu d'appeler « Marmite Norvégienne »...

Marmite norvégienne – Marmite Norvégienne – MN – Cuiseur sans feu – Caléfacteur – Auto-Cuiseur (autocuiseur) – Cuisine automatique – Cuisinière automatique – Cuisinière portative – Cuiseur Automatique – Caisse à cuire – Caisse norvégienne – Auto-cuisinière – Braisière française – Le (la) Sans Feu – Marmite suédoise – Marmite suisse – Caisse à foin – Cuisson sans feu – Conservateur du calorique – Appareil de cuisine norvégien – Appareil de cuisine économique – Cuisine automatique norvégienne – Cuisine norvégienne – Capuchon-Cuisine – Petite cuisine populaire – La Norvégienne – Appareil à cuire norvégien – Appareil de cuisson sans feu – Cuisine sans feu - Appareil de cuisine sans feu – Cuiseur l'Économe – Caisse d'épargne de chaleur – Caisse thermique – Coffre antidéperditeur – Coffre à marmite – Thermoconservateur – Marmite féérique – Caisse de famille – Boîte des Petites familles – Boîte calorifuge – Caisse cuiseuse – Casserole norvégienne – Conteneur isotherme – Caisson norvégien – Cuisson Thermos – Cuiseur thermos – Thermos de cuisson – Fourneau isolé – Cuisson à l'étouffée – Bonnet norvégien – Isolant à casserole – Isolant à chaudron – Cocotte norvégienne – Hay box – Magic box – Wonder box – Wonderbag – Wonderbag-mijoteuse portable – Hot bag – New Cooking Bag – Éco-mijoteur non électrique – Sac à cuisiner – Sac à cuire – Fireless cooker – Kochkiste – (Hay) slow cooker – Hotbox – Hooiskist – Høykokekasse – Høykasse – Cassetta di cottura – Olla bruja – Olla de Prusia – Ecoforno... etc.

¹ <http://leseldozeille.centerblog.net/2928-la-marmite-norvegienne-est-de-retour> (5 novembre 2013).

² http://www.couleurstempsviolay.fr/meteo/Violay%20Mairie_obs.htm (Page de relevés météorologiques).

³ *Une seconde chance*, Plon, 2010.

Mots clés :

Sur le net, nous disposons désormais d'une abondante documentation en français mais surtout en anglais (« haybox », « fireless cooker », « retained heat cooker », « hay slow cooker », « magic box » etc.), en néerlandais (autour de « hooiskist »), en allemand (« kochkiste » : caisse à cuire et dérivés...). En italien la MN s'appelle « cassetta di cottura » (caisse de cuisson), en espagnol c'est la « marmite de sorcière » (« olla bruja ») ou « olla de Prusia » etc. Il y a même quelques traces en Norvège (« Høykokekasse », « Høykasse » : on y retrouverait la « caisse à foin » mais pas la Marmite Norvégienne !). Dans d'autres langues, il y a certainement de la matière qui ne demande qu'à être découverte.

Le vrai retour de la Marmite Norvégienne ?

Il n'est pas sûr qu'elle revienne vraiment sous ce nom-là, mais ce serait plus simple pour tout le monde qu'on continue à l'appeler ainsi ; ou qu'au moins on précise la filiation d'une nouveauté avec la Marmite Norvégienne, cela éviterait de la redécouvrir à chaque fois.

On ne peut pas dire que la MN soit très connue mais il n'est pas aisé non plus de la présenter comme le dernier *must have* en cuisine.

Essayez de discuter de la MN avec des personnes sensibilisées à l'écologie et aux problèmes environnementaux : au delà de l'intérêt poli, vous pourrez constater que cela jette souvent un froid... Idem sur le net où, à part quand c'est *Rue89* qui en parle¹ - ne trouvant rien de mieux que de citer la recette du bœuf bourguignon aux 5 minutes d'ébullition², les articles sur la MN (ou autres désignations) sont encore loin de créer le « buzz ». À part quelques « j'aime » sur Facebook, de rares « retweets », ils suscitent surtout l'indifférence, même dans des milieux supposés concernés.

L'énergie la plus propre et la plus économique à produire est celle qu'on ne consomme pas, et la MN s'y emploie brillamment. Or, à ma connaissance, elle n'est jamais citée dans les recommandations officielles pour économiser l'énergie dans la maison. La recherche scientifique ne semble toujours pas s'intéresser à elle non plus...

C'est **le côté dérangeant de la MN**. Dans un contexte écolo, ceux qui la connaissent vaguement peuvent se sentir mal à l'aise avec quelqu'un se vantant de l'utiliser avec bonheur : la culpabilité de ne pas en faire assez pour la planète n'est pas loin... La MN a aussi contre elle sa faible popularité (la cuisson solaire, bien que très peu pratiquée en réalité, a meilleure presse), le poids des habitudes, le qu'en dira-t-on etc. Tout cela fait que peu de gens passeront à l'acte. La conversation sur la MN retombera vite, mais au moins vous aurez semé quelque chose, on en aura entendu parler. À une autre occasion, suite à une émission télévisée ou autre, le déclic se produira peut-être ?

¹ *Marmite norvégienne : cuisinez un bœuf bourguignon dans du carton* : <http://www.rue89.com/rue89-planete/2013/05/03/marmite-norvegienne-cuisinez-boeuf-bourguignon-carton-242034%20> (3 mai 2013).

² Cf. p.182. Cela n'a guère contribué à donner une image crédible de la MN.

Selon vos interlocuteurs, vous pouvez aussi passer pour quelqu'un de radin, se compliquant inutilement la vie et refusant le progrès. N'oublions pas les relents négatifs (contexte de privations, peur du lendemain etc.) qui ont pu se transmettre de génération en génération pour ceux qui en auraient déjà entendu parler... Et pour brouiller les pistes, elle est désignée sous plusieurs appellations différentes ! Pas étonnant que, comme s'en plaignaient déjà ses fervents défenseurs en 1917, la MN ne suscite jamais beaucoup d'intérêt.

De nos jours, en majeure partie grâce à internet, elle n'est plus figée dans l'image de la volumineuse caisse isotherme. Son passé lié aux guerres s'éloignant des mémoires, elle va forcément finir par se trouver une nouvelle « peau », atténuant les résistances à son égard.

Celle qui est la plus coriace est **notre difficulté à anticiper la préparation d'un repas**. Quand bien même on s'en achèterait une toute prête, caisse ou Wonder Box ou bag, maintenant que c'est sur Amazon, ça serait toujours à nous de prévoir le plat au moins deux heures à l'avance... La pratique de la MN s'inscrit dans une **démarche individuelle**. Cela demande **un effort** qu'on fournira plus facilement en étant convaincu des bienfaits de la MN mais qui, reconnaissons-le, est difficile à déployer au départ.

Il ne s'agit pas d'imposer son usage, **l'important est surtout faire connaître son principe**, de montrer que cet auxiliaire de cuisine rend réellement service et contribue à économiser l'énergie. Il n'y a pas de honte à ne pas l'utiliser tous les jours (après tout, on peut manger crû, cuire sur un poêle à bois ou utiliser d'autres modes de cuisson rapides). Mais en cas de nécessité, comme disaient si bien Mesdames L. Faussemagne et L. Belime-Laugier¹, telle une vieille amie fidèle, la MN saura se rendre utile pour économiser une énergie de plus en plus rare et chère.

Peut-être est-elle évoquée dans certains ouvrages « survivalistes » anglo-saxons ? Pour le moment, dans les best-sellers actuels du genre en français, *Survivre à l'effondrement économique*² ou *Rues barbares*³, par ailleurs bourrés de conseils concernant l'alimentation, elle brille par son absence.

Il est regrettable aussi que ce mode de cuisson demeure encore inexploré par **les grands cuisiniers**. Certes, les économies d'énergie ne les préoccupent pas vraiment. En plus, la MN telle que nous l'utilisons dans nos cuisines va à l'encontre des draconiennes normes d'hygiène à respecter dans la restauration. Il existe pourtant des conteneurs isothermes, à usage professionnel de grande qualité et agréés pour les collectivités, qui pourraient se prêter en toute sécurité à des expériences gastronomiques⁴ ... À suivre ! Qui sait, un jour on trouvera un nouveau nom pour récupérer le principe de la MN et lancer une « nouvelle » façon de cuisiner branché ?

¹ Cf. p.137.

² Piero San Giorgio, *Le retour aux sources*, 2011.

³ Piero San Giorgio et Vol West, *Le retour aux sources*, 2012.

⁴ Cf. p.163.

Les adeptes de la cuisson à basse température la rejettent d'emblée car les aliments doivent bouillir. D'autre part, sur le net, certains n'hésitent pas à dire que la Marmite Norvégienne procure une **cuisson saine préservant vitamines et nutriments**, mais aucune étude sérieuse n'a jamais confirmé cela. Il faudrait déjà que la MN intéresse la recherche... Comme il faut passer par le stade de l'ébullition, on peut supposer que les vitamines doivent en prendre un coup ; mais ensuite elles subissent une sorte de mijotage à température décroissante. Les utilisateurs réguliers étant unanimes pour affirmer que les plats sont goûteux et les saveurs rehaussées avec ce type de cuisson, on peut en déduire que les nutriments ne s'en sortent pas si mal.

Continuons à nous régaler avec nos bons petits plats mijotés sans feu, ça finira bien par se savoir que, si contraintes il y a avec la MN (anticiper un repas et lancer la cuisson d'un plat un peu en avance), les efforts sont largement récompensés au niveau de la saveur des aliments !

Comme on a pu le constater au cours de l'histoire, la diffusion du principe de la MN est intimement liée aux **associations et autres initiatives désintéressées**. Actuellement, signe que la MN « revient au pays » (et sans doute aussi signe des temps), le net recense de plus en plus d'animations régulières¹ via les Maisons de la Nature ou des associations qui interviennent aussi parfois en collèges ou lycées. Dans les ateliers proposés, on reste encore dans le classique (le coffre isotherme), mais on pourrait aussi envisager des stages de couture pour se confectionner des « sacs à cuire » (ou autre expression plus jolie à inventer), ou tout simplement des cours d'initiation avec une MN faite avec trois fois rien et un repas cuit sur place...

Grâce à des associations comme Bolivia Inti - Sud Soleil² et son réseau³, après avoir été longtemps présentée dans l'ombre des cuiseurs solaires, la MN a désormais enfin droit à la vedette dans des ateliers qui lui sont exclusivement consacrés et quelque chose me dit que ça ne fait que (re)commencer.

Voici **en guise de conclusion** un mode d'emploi⁴ où vous retrouverez l'essentiel pour utiliser la MN sans vous compliquer la vie.



¹ Chercher sur Twitter avec en mot-clé « marmite norvégienne ».

² Cf. p.166.

³ Par exemple le Centre Social Bordeaux Nord (<http://www.csbn.org>) qui, très actif dans la promotion de la MN, a édité un livre de recettes recueillies sur le terrain, *Joséphine cuisine avec son cuiseur thermos*, Joséphine Éditions, 2013.

⁴ D'après la fiche *Marmite Norvégienne* du site oplf (<http://www.onpeutlefaire.com/marmite-norveigienne>) que j'ai publiée sous le pseudo cerise en octobre 2013.

MARMITE NORVÉGIENNE : MODE D'EMPLOI

Pour tester le principe de la Marmite Norvégienne :

Essayez dans un premier temps de stopper la cuisson un peu avant de passer à table : avec un couvercle bien fermé, votre plat sera cuit à point et vous aurez déjà économisé un peu d'énergie et acquis un bon réflexe.

Faute de super caisse isolante, vous pouvez déjà emmitoufler votre cocotte dans un gros pull ou un anorak, hors du feu bien sûr et avec toutes les précautions d'usage. Si vous placez le tout dans un carton fermé, la chaleur se gardera encore mieux. Mine de rien, vous vous serez acheminés vers la Marmite Norvégienne sans avoir beaucoup investi !

La Marmite Norvégienne la plus simple :

Enveloppez soigneusement votre cocotte bouillante bien fermée dans un tissu ou lainage usagé puis dans une doudoune ou une couette ficelées (comme un baluchon). Si vous mettez votre « paquet » dans un grand carton ou un panier à linge, c'est encore plus efficace (et moins dangereux). Un grand four (éteint !) peut également faire office de MN. On peut aussi se servir de deux cartons, d'un bidon... Le net regorge d'exemples. Les couturier(e)s pourront se confectionner une jolie « Wonder Box » ou MN « couture ». Si vous voulez vous lancer, il y a un patron p.175.

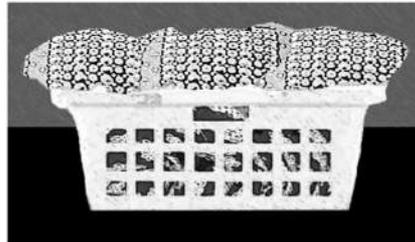


Image ©Kay Wernert.

Dans ce panier à linge, posée sur un dessous de plat en liège ou en bois, bien enveloppée dans des lainages + une couette, une cocotte continue douillettement sa cuisson.

La MN tire parti des trois modes de transmission de la chaleur :

- la conduction (par contact), grâce à l'isolation des parois (liège, polystyrène*, lainages...).
- la convection (par brassage de l'air), grâce à la suppression des espaces vides dans la caisse, le carton ou le panier.
- le rayonnement, grâce à un réflecteur d'infra-rouges qui renvoie la chaleur radiante vers le plat de cuisson : ainsi, il est d'usage de tapisser les parois de papier-aluminium par exemple (mais on peut s'en passer¹).

¹ Cf. p.186.

Si l'on évite ces causes de déperdition de chaleur, la température ne va décroître que très lentement, permettant au plat de terminer sa cuisson sans feu. Selon les plats, on peut économiser au moins 50% de l'énergie, voire davantage.

** Le polystyrène n'est pas écologiquement correct mais son utilisation permet de le recycler et il faut reconnaître que c'est un isolant très performant. Bien sûr, il faut éviter de le laisser en contact direct avec votre récipient bouillant.*

Pour les bricoleurs...

Vous obtiendrez facilement des modèles de caisses auto-construites sur le net, ou dans les livres et revues où il est question de Marmite Norvégienne (voir p.186).

Le plan le plus détaillé actuellement en français est dans le pdf de la MN réalisée par deux étudiants.¹

Attention, comme vous pouvez le constater, c'est assez volumineux, donc encombrant. Ne vous lancez pas dans de telles constructions, même si cela peut être un plaisir pour certains, sans avoir adopté cette forme de cuisson au quotidien. Ce serait triste que cette caisse finisse reléguée au garage, voire au rebut, faute d'usage.

La MN adoptée, on lui trouvera facilement un emplacement dans la cuisine ou à proximité. Certains l'intègrent dans un placard, un grand tiroir... On peut utiliser aussi les caisses en table basse ou siège d'appoint².

Le récipient idéal :

C'est pour moi une cocotte-minute (inutile de la faire spécialement monter en pression, mais elle a l'avantage de très bien fermer), une cocotte en fonte ou en inox de préférence épais pour que la chaleur soit mieux conservée. Indispensable, un couvercle solide et sûr : il gardera la chaleur, sans compter qu'il peut être dangereux de renverser du liquide bouillant.

Précautions d'usage :

Ne mettez pas le récipient bouillant en contact direct avec le polystyrène, ou le plastique si la caisse est une glacière. Étalez au moins un linge au fond et posez le récipient sur un dessous de plat, en liège ou en bois. Veillez à ce qu'il soit stabilisé. Faites attention à ne pas vous brûler en plaçant le plat dans la MN ou en le sortant. Aérez et lavez régulièrement les tissus, lainages ou autres dans lesquels vous emmitoufflez votre récipient. Et pensez à laisser le caisson ouvert quelque temps après chaque utilisation pour éliminer l'humidité.

L'essayer c'est l'adopter !

La MN est idéale pour les plats longs à cuire : légumineuses, certaines céréales, plats mijotés etc. Par contre, elle ne permet pas de cuisiner des plats qui se cuisent habituellement au four : gratins, tartes...

¹ <http://shwet.fr/data/TN04/20130330165932.pdf>

² Voir par exemple sur le forum <http://www.onpeutlefaire.com/forum/topic/3733-la-marmite-norvegienne/page-2#entry130417>

Sont également exclues les crèmes, sauces qu'il faut remuer sans cesse, laisser réduire, etc.

Mode d'emploi :

Les Amis de la Terre-Belgique¹ conseillent de « stopper la cuisson après environ un quart du temps habituel, puis de placer le récipient dans le caisson isolant et de l'y laisser le double du temps normalement nécessaire pour achever la cuisson. Par exemple, si la cuisson normale est de 20 minutes, avec la marmite norvégienne, cuisez pendant 5 minutes (20 minutes divisées par 4) et laissez dans le caisson pendant 30 minutes (15 minutes multipliées par 2). »²

Cette règle ne précise cependant pas que le plat doit être porté à ébullition et que cela peut prendre... un certain temps, surtout que selon les recettes il faut faire revenir les ingrédients etc.

Les temps de séjour dans la MN dépendent aussi de la température extérieure. Si la caisse est froide, la chaleur aura plus de mal à se conserver. En hiver, avant d'y loger le plat, on gagnera à préchauffer la caisse en y plaçant quelque temps un récipient d'eau très chaude (bocal fermé ou bouillotte).

À retenir : toujours porter le plat à ébullition.

Toujours mettre un couvercle. Une fois l'ébullition atteinte, vous pouvez baisser le feu. **Selon les aliments (et les goûts), le temps d'ébullition sera plus ou moins long** : cela peut être une minute pour des légumes coupés finement, 5-10 minutes s'ils sont entiers, et jusqu'à 30 minutes pour les légumineuses ou certaines viandes.

Il est conseillé de bien remplir le récipient, normalement un fond de liquide suffit à la cuisson, mais s'il y en a trop on pourra en faire un excellent bouillon... Selon les goûts, on préférera des mets plus ou moins fondants, voire carrément *al dente*, ou bien archi-cuits. Le récipient entre aussi en jeu, certains gardent mieux la chaleur que d'autres... Au pire, vous pourrez toujours recuire ou, selon le résultat obtenu, revoir les temps d'ébullition à la baisse, mais **vous ne risquez rien à essayer !**

Ah si, quand même : **veillez à ne pas laisser votre plat trop longtemps dans la MN**. On sait que les bactéries se développent préférentiellement à une température comprise entre 63°C. et 10° C. Avec des ingrédients frais et de bonne provenance, si le plat ne reste pas plus de 2 heures en MN, les bactéries ne risquent pas d'y trouver la bonne auberge. On peut aussi le reporter systématiquement à ébullition à la sortie.

Comme on l'a vu, le temps de séjour, selon l'isolation employée, peut aller jusqu'à plusieurs heures, mais cela implique de bien connaître les capacités de sa MN. Des tests avec un thermomètre de cuisson permettront d'estimer le délai maximum de conservation d'un plat.

Vous trouverez plein de conseils, recettes et astuces culinaires sur mon blog

<http://marmite-norvegienne.com>

¹ <http://www.amisdelaterre.be/IMG/pdf/marmite.pdf>

² Voir aussi p. 149 et p. 156.

« Inconvénients » :

Il faut prévoir de préparer son plat au moins 2 heures à l'avance.

Avantages :

- Pendant que le plat cuit tout seul, on peut faire autre chose, sortir...
- Pas de risque d'évaporation, d'accrochage, de cuisson oubliée sur le feu, etc. Et au retour, le repas est déjà prêt.
- Pas besoin de brancher la hotte aspirante.
- L'été, la cuisine ne sera pas surchauffée par de longues cuissons.
- On peut s'en servir pour faire des yaourts, faire lever la pâte à pain ou à brioche.
- En camping ou randonnée, la MN se réduira à sa plus simple expression : « popote » enveloppée dans un duvet, MN enterrée...
- En pique-nique, une MN transportable permet de manger chaud à plusieurs, idéal pour les repas champêtres...
- La MN gardera quelque chose au chaud pour ceux qui prennent leur repas en décalage : refaites bouillir le plat avant de le remettre en M.N et assurez-vous qu'il soit très chaud à la sortie.
- À l'inverse, on peut s'en servir de glacière (si la caisse s'y prête).
- À l'usage, la MN permet des économies non négligeables de gaz ou d'électricité dont les prix ne sont pas prévus à la baisse.
- Même si c'est peu, c'est déjà une bonne chose pour l'environnement.
- Il y a moyen de réduire les temps de cuisson en découpant plus finement les aliments et en faisant tremper les céréales ou légumineuses la veille ou l'avant-veille. On peut aussi juste porter le plat à ébullition, puis au bout d'une heure le sortir de la M.N et recommencer l'opération une fois ou deux.

De nombreuses possibilités de la Marmite Norvégienne restent à explorer.

Bonnes expériences à vous !

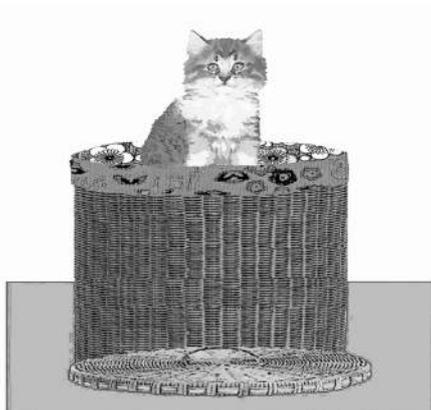


Image ©Kay Wernert.

Recettes et astuces

Extraits de *La marmite norvégienne, un atout dans votre cuisine*¹ :

« Pommes de terre :

En robe des champs ou pelées et coupées en gros morceaux : immerger les pommes de terre lavées, porter à ébullition, garder 5 minutes juste au point d'ébullition, placer en MN au moins 30 minutes.

En rata : peler et couper les pommes de terre et les légumes en morceaux de 1.5 cm d'épaisseur maximum. Faire revenir les oignons, ajouter les légumes, les pommes de terre, les épices, mélanger régulièrement pour porter le tout à température. Laisser 10 minutes à température puis placer en MN.

Soupe de légumes :

Quand tous les ingrédients ont bouilli 5 minutes, placer en MN. Mixer au sortir de la MN. Ajouter la crème, les croûtons, le persil...

Viandes mijotées/bouillies : lapin, osso bucco, hochepot, carbonnades...

Démarrer avec les ingrédients les plus longs à cuire (viande, légumes fermes, épices, liquide), laisser mijoter 20 minutes à partir de l'ébullition. Ajouter ensuite les légumes fragiles, laisser mijoter encore 10 minutes. Placer en MN pour 2 heures au moins. Au besoin, après 2-3 heures, redonner 5 minutes d'ébullition et replacer en MN.

Légumes secs : haricots, pois chiches...

Tremper les légumes secs au moins 12 heures. Cuire les haricots/pois au moins ½ heure avant de les placer en MN, sinon la pelure reste trop coriace. 2 à 3 heures en MN.

Plats à base de riz :

1.5 à 2 volumes d'eau pour 1 volume de riz, selon le type de riz. Mettre moins d'eau que pour une cuisson normale, sinon le riz éclate en MN.

Toujours tremper le riz avant cuisson (riz blanc : 15 à 30 minutes ; riz complet : 1-2 heures)

Risotto, riz pilaf : faire revenir dans la matière grasse les oignons puis le riz trempé et égoutté, ajouter l'eau déjà chaude et les légumes coupés finement, mélanger, laisser mijoter 5 minutes, placer en MN.

Riz à l'eau : porter à ébullition eau et riz, laisser mijoter 2 minutes, placer en MN.

¹ <http://www.marmite-norvegienne.com/p/fiche.html>

Yaourts :

À base de lait de vache frais : faire bouillir 1 litre de lait, laisser tiédir (pour contrôler la température, il faut pouvoir tenir la main sur la casserole et compter jusque 10 avant de dire « aïe ! »), mélanger 2 cuillerées à soupe de yaourt, mettre en pots, placer en MN 8 heures.

À base de lait stérilisé : tiédir, puis idem ci-dessus.

Légumes cuits à l'eau :

Laisser bouillir au moins 5 minutes avant de placer en MN. Ne pas oublier de mettre un poids pour les légumes qui flottent. L'eau de cuisson peut être gardée pour diluer une soupe.

Lait végétal (riz / avoine) :

Faire tremper 8 cuillerées à café de grains pendant 12 heures. Rincer, ajouter 1 litre d'eau, faire bouillir, laisser mijoter 5 minutes, puis placer en MN pour au moins 1 heure. Mixer, filtrer. Ce qui reste dans le filtre peut être mis dans un pain ou un muesli.

Pain :

- Faire lever du pain : placer la pâte à faire lever en MN avec une bouteille d'eau chaude.
- Cuisson du pain : mettre la pâte dans un double sac graissé fermé ou une boîte de conserve graissée avec couvercle ou bien un moule refermable graissé. Placer dans une casserole avec un fond d'eau tiède pour lever. Quand le pâton a levé, porter le tout à ébullition 10 minutes puis en MN pour au moins 1 h 30. Le pain obtenu n'a pas de croûte.

Porridge :

2 tasses de flocons d'avoine, 4 tasses d'eau. Mélanger eau bouillante et flocons, placer en MN pour au moins 15 minutes. Mélanger avant de servir. »

Recettes extraites de mon livre *La Marmite Norvégienne : histoire-mode d'emploi-bricolages-recettes* :

« Purée de pois chiches ou de haricots secs :

Faites cuire un bol de pois chiches, rincés et égouttés après trempage d'une nuit, dans un grand volume d'eau, avec quelques feuilles de sauge et un peu de sel. Après une quinzaine de minutes d'ébullition, direction la M.N pour 2 heures. Égouttez-les en récupérant le liquide. Passez les pois chiches au moulin à légumes ou au mixer et, à la pâte obtenue, ajoutez le jus d'un citron, un filet d'huile d'olive, du liquide de cuisson si besoin, un peu de persil, de basilic ou de sauge avec 3 gousses d'ail pilées. Rectifiez l'assaisonnement et placez au frais, décorez avec des olives noires... (On peut remplacer les pois chiches par des haricots secs).

Soupe au pistou :

Prévoir un bol de haricots coco frais égrenés, assez de légumes pour remplir la cocotte : courgettes, oignons, poivrons, tomates, carottes, pommes de terre moyennes, quelques haricots verts, des gousses d'ail, des pâtes... Plus du basilic, de l'ail, de l'huile d'olive et du parmesan pour le pistou.

Au moins 2 heures avant le repas prévu, faites bouillir de l'eau dans la cocotte en tenant compte des légumes. Égrenez les haricots cocos et cuisez-les en premier. Coupez finement tous les légumes et versez-les dans la cocotte; veillez à ce qu'il y ait beaucoup d'eau. Salez, poivrez, refermez et maintenez l'ébullition encore 10 minutes.

Ôtez du feu et placez tout de suite la cocotte fermée dans la M.N pour 2 heures environ.

Au moment du repas, pour les pâtes, remettez la cocotte sur le feu et ajoutez deux poignées de pâtes (coquillettes ou spaghetti sectionnés). Pendant les 5 à 10 minutes nécessaires à leur cuisson, préparez le pistou : pilez du basilic, de l'ail, un peu de sel dans un mortier en y versant de l'huile d'olive ; ajoutez le parmesan râpé à ce moment-là, ou présentez-le à part.

Haricots secs en ragoût :

Mettez à tremper 2 verres de haricots secs toute une nuit dans de l'eau. Le lendemain, rincez-les et égouttez-les. Faites revenir un gros oignon dans un peu d'huile d'olive, ajoutez quelques dés de poitrine fumée. Ensuite versez les haricots, remuez et recouvrez largement d'eau. Assaisonnez (sel, poivre, algue kombu ou sauge...). Maintenez l'ébullition 30 minutes et hop, dans la M.N pour 2 heures environ.

Petits gâteaux vapeur au chocolat :

Battez un blanc d'œuf en neige. Faites fondre 4 gros carreaux de chocolat noir à 70% minimum (40 g environ) dans un saladier posé sur un bain-marie. Hors du feu, ajoutez et mélangez 3 grosses c.à.s. de crème fraîche épaisse, une pincée de bicarbonate, une pointe de vanille en poudre, le jaune d'œuf, 3 c.à.s. de sucre, puis 4 c.à.s. de farine. Enfin, incorporez le blanc d'œuf battu en neige. Répartissez le mélange dans 4 ramequins (inutile de les beurrer). Dans une cocotte de 4 litres, posez les ramequins sur un tissu et remplissez d'eau jusqu'à leur mi-hauteur. Placez sur l'ensemble une assiette retournée ou couvrez chaque ramequin avec du papier sulfurisé ficelé. Maintenez doucement l'ébullition 5 minutes, et c'est parti pour au moins une demi-heure en M.N.

Yaourts au soja :

Portez à ébullition 1/2 litre de « lait » de soja dans une casserole. Versez au fond d'un grand bocal en verre un yaourt nature au soja (ou un reste de la préparation précédente). Ajoutez le 1/2 litre de « lait » restant (froid). Complétez avec le « lait » bouillant, mélangez, fermez le bocal, et placez-le, revêtu d'un lainage, dans une M.N ou un sac isotherme pour la nuit.

Vous pouvez aussi faire directement vos yaourts dans une grande bouteille Thermos à large ouverture. Ébouillantez-la juste avant emploi. »



Image ©Kay Wernert.

Le degré zéro de la MN : la cuisson au torchon...

Éteindre le feu un peu avant la fin de la durée de cuisson prévue, sans ôter le couvercle, en laissant la casserole sur le feu éteint, que ce soit sur le gaz ou sur une plaque électrique, permet au plat de finir de cuire tranquillement. Il suffit juste d'y penser !

On améliorera le principe en éteignant le feu tout de suite après l'ébullition, et en disposant un torchon propre sur la casserole (plié en deux ou en quatre selon la taille du torchon et de la casserole) de façon à ce qu'il la recouvre bien. Remettre aussitôt le couvercle. La casserole reste posée sur le feu éteint.

C'est idéal pour, l'ébullition atteinte, finir de cuire rapidement hors du feu des aliments comme les pâtes blanches qui cuisent vite et peuvent se dispenser de MN : faire bouillir de l'eau salée, y verser les pâtes, attendre la reprise de l'ébullition, couper le feu, mettre le torchon et le couvercle. C'est cuit au bout de dix minutes.

À tester avec des plaques électriques ou à induction et à adapter pour d'autres plats en augmentant le temps d'ébullition si besoin.

Principaux bricolages

- Marmite Norvégienne militaire (cavalerie) pour le café : p.44.
- Fireless cookers : p.49.
- Caisse à foin « conservateur du calorique ingénieux » : p.55.
- Caisse des ouvriers : p.55
- La Marmite de Louis Forest : p.60.
- La boîte dite des « Petites familles » de Sœur Delaage : p.62.
- L'Auto-Cuiseur du Dr. de Monchy : p.87.
- L'Auto-cuiseur ou Marmite Norvégienne de M. l'Inspecteur Collin : p.93.
- Travaux pratiques : construction d'une Marmite Norvégienne : p.95.
- La MN de la revue *La Nature* : p.96.
- Construction d'un « Thermoconservateur » : p.112.
- Marmite Norvégienne de camp (enterrée) : p.115.
- La Marmite Norvégienne de *Rustica* : p.126.
- La MN « gigogne » de *La Mode et la maison* : p.128.
- La MN classique de *Tout le Système D* : p.129.
- La MN de *L'Ouest-Éclair* : p.134.
- La MN de la revue *Le pot-au-feu* : p.135.
- La Caisse Norvégienne de L. Faussemagne et L. Belime-Laugier : p.137.
- Les Marmites Norvégiennes de *Marie-Claire* : p.140.
- La Marmite du *Chasseur Français* : p.144.
- La MN portative de *Tout le Système D* : p.145.
- La Marmite Norvégienne de *Cuisine et restrictions* : p.147.
- MN glacière : p.131 et p.156.
- La MN de *La femme au foyer* : p.149.
- La caisse à foin de M.F.K Fisher : p.154.
- La MN du *Catalogue des ressources* : p.157.
- Marmite Norvégienne scoute... enterrée : p.159, ou « Thermos » : p.161.
- La MN de *Faites comme nous votre maison autonome* : p.161.
- Fabrication d'un Cuiseur Thermos : p.167.
- Le panier-thermos de l'association Solasol : p.169.
- Le fourneau isolé de l'organisation TEARFUND : p.171.
- Patron d'une Wonder Box : p.175.
- Quelques exemples de MN fabriquées avec trois fois rien : p.187.

Recettes

- La recette du pot-au-feu de Paul Delay : p.79. (cf. p.32, p.33, p.36, p.40, p.90)
- Recette du rôti de veau de Paul Delay + une adaptation personnelle : p.84.
- Bœuf braisé ou Bœuf mode : p.138.
- Bœuf bourguignon : p.182.
- Recettes et astuces : p.199 et suivantes (Pommes de terre, soupe de légumes, viandes mijotées/bouillies, légumes secs, riz, yaourts au lait de vache, légumes cuits à l'eau, lait végétal, pain, porridge, purée de pois chiches, soupe au pistou, haricots secs en ragoût, petits gâteaux vapeur au chocolat, yaourts au soja).

Astuces diverses

- Temps de cuisson et de séjour dans la MN : p.76, p.130, p.149, p.156, p.197.
- La MN vue par l'Encyclopédie familiale Larousse : p.155.
- Utilisation des « sacs à cuire » (Wonder Box etc.) : p.178.
- MARMITE NORVÉGIENNE : MODE D'EMPLOI : p.195.
- Recettes et astuces : p.199 et suivantes.
- La cuisson au torchon : p.202.

Bibliographie générale

- Ellen Alden Huntington : *The fireless cooker**, A.B.Bulletin of University of Wisconsin, Madison, Wisconsin, 1908.
- Jean-Paul Blugeon : *Économiser l'eau et l'énergie chez soi*, Edisud, 2007.
- Centre Social Bordeaux Nord : *Joséphine cuisine avec son cuiseur thermos*, Joséphine Éditions, 2013.
- Paul Delay : *222 recettes de plats à préparer avec la marmite norvégienne, précédé d'une importante instruction concernant le principe, la construction, l'utilisation de la « marmite norvégienne »*, édition de la Ménagère Française, nécessité patriotique, économie domestique, P. Lethielleux, libraire-éditeur, Paris, 1917.
- Roland Dutrey : *15 bricolages écologiques et malins*, Terre vivante, 2012.
- L. Faussemagne et L. Belime-Laugier : *La caisse norvégienne, construction sans frais, avantages, recettes culinaires*, Librairie Hachette, 1917, réédité en 1940.
- Louis Forest : *L'art et la manière de fabriquer la marmite norvégienne et de faire la cuisine sans feu sans frais ou presque*, Bibliothèque du Pays de France, 1917.
- Margaret J. Mitchell : *The fireless cook book, a manual of the construction and use of appliances for cooking by retained heat**, Garden City New York, Doubleday, Page&Company, 1909.
- Mireille Saimpaul : *Cuisiner en toute simplicité*, Dangles, 2011.
- Mireille Saimpaul : *La Marmite Norvégienne**, Moi-Même éditeur, 2013.

* ouvrages intégralement ou partiellement numérisés.

Liens principaux

- <http://marmite-norvegienne.com> (<http://marmite-norvegienne.blogspot.fr>)
- http://fr.ekopedia.org/Marmite_norvegienne
- <http://www.onpeutlefaire.com/marmite-norvegienne>

**Toute ma reconnaissance à tous ceux et celles qui m'ont aidée
et soutenue dans ce projet : documents, relecture, encouragements...
Merci à vous !**



Image ©Kay Wernert.

Moi-Même éditeur
13720. La Bouilladisse
Achevé d'imprimer à Mérignac par
www.copy-media.net
SARL ACBE – COPY MEDIA
CS 20023
33693 – MERIGNAC CEDEX
Dépôt Légal janvier 2015.
ISBN 978-2-9544846-1-7

**Version pdf du livre.
Tous droits réservés. 2015.**

***N'hésitez pas à laisser un commentaire sur mon blog,
vos propositions de recettes, vos bricolages sont les
bienvenus et m'encouragent à le tenir à jour.
Pour m'aider à continuer mon travail de promotion de la
Marmite Norvégienne, de recherche de documents
d'époque etc.
vous pouvez aussi manifester votre soutien par un don,
même minime, via Paypal sur mon blog :
<http://marmite-norvegienne.com>
(<http://marmite-norvegienne.blogspot.fr>)***

Merci d'avance, au plaisir de vous lire et d'échanger !

Mireille Saimpaul