

- À l'usage, la MN permet des économies 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.

On réduira les temps de cuisson en découpant plus finement les aliments et en faisant tremper les céréales un peu avant ou les légumineuses la veille (haricots secs, pois chiches). On peut aussi mettre moins d'eau, ou juste porter le plat à ébullition, puis au bout d'une heure le sortir de la MN et recommencer l'opération une fois ou deux. Les plats habituellement mijotés y gagnent en saveurs tout en consommant très peu d'énergie.

Avec une cocotte-minute, c'est encore plus simple : la laisser à peine monter en pression et placer aussitôt en MN.

De nombreuses possibilités de la MN restent encore à explorer !

### Exemples de cuisson sans feu ou presque :

- Soupes de légumes : découper les légumes, couvrir d'eau+sel, faire bouillir 5 min. à couvert et placer au moins 30 min. en MN.

- Haricots secs, pois chiches : les faire tremper la veille. Égoutter, rincer. Recouvrir d'eau, faire bouillir de 15 à 30 min. selon les goûts, puis au moins 1h en MN.

- Lentilles : 10 min. d'ébullition si trempage avant, sinon au moins 15 min. puis 1 h. en MN.

- Riz blanc (1 vol.de riz pour 1 vol.½ d'eau), pâtes blanches : bouillir 5 min., attendre 5 min. couvercle fermé (pas besoin de MN !).

- Pot au feu : recouvrir les morceaux de viande avec de l'eau en tenant compte de la place que prendront les légumes. Saler, poivrer, mettre quelques clous de girofle et faire bouillir 5-10 min., le temps de préparer les légumes : carottes, navets, pommes de terre, oignons... De quoi bien remplir la cocotte. Ajouter les légumes, reporter à ébullition. Faire bouillir encore 5 min. et placer en MN 2 h.

- Cuisson à la vapeur : placer les légumes émincés dans une marguerite ou un panier-vapeur, verser de l'eau juste pour que ça affleure, 5 à 10 min. d'ébullition selon la taille des légumes puis 30 min. au moins en MN. On peut cuire aussi des pains, gâteaux ou flans au bain-marie en MN.

**Pour aller plus loin (recettes etc.) :**

<http://marmite-norvegienne.com>

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

## REDÉCOUVRONS

### LA MARMITE NORVÉGIENNE POUR CUISINER EN ÉCONOMISANT AU MOINS 50% D'ÉNERGIE

L'origine du principe de la Marmite Norvégienne (MN) se perd dans la nuit des temps. Bien qu'on la redécouvre régulièrement sous des noms comme *cuisseur thermos*, *wonderbox*, etc., la MN désigne – depuis fin XIXe- une caisse isotherme dans laquelle un plat dont la cuisson commencée sur le feu va continuer de cuire... sans feu. **Ce procédé astucieux permet d'économiser au moins 50%, si ce n'est bien davantage, de l'énergie consacrée à la cuisson des plats...**

Les MN sous forme de caisson isolé qu'on voit sur le net ne sont pas indispensables.

**N'hésitez pas à expérimenter avec trois fois rien** le principe de la Marmite Norvégienne !

**Ce qu'il vous faut :** une cocotte ou un faitout en fonte ou en inox avec un bon couvercle.

Une vieille doudoune ou un vêtement chaud, une couverture... qui feront office d'isolant.

Un carton épais, une corbeille à linge ou autre pour y loger votre cocotte emmitouflée.



*Marmites Norvégiennes à la portée de tous :*

- *Un grand panier garni de lainages ou d'une couverture : y nicher la cocotte bien fermée, recouvrir avec un pull et un coussin.*

- *Une glacière pliable. Ne pas mettre le récipient bouillant en contact direct avec le plastique de la glacière, bien isoler : couverture ou autre, dessous de plat en liège ou en bois pour poser le récipient lui-même emmitoufflé, etc.*



Pour bien garder la chaleur, la marmite (le récipient) doit être remplie, avec une bonne part de liquide selon les plats. Le passage par l'ébullition est nécessaire pour que le plat puisse continuer de cuire à température décroissante. L'excès de liquide pourra être récupéré pour une soupe.

Donc, vous **portez votre plat à ébullition (de 1 minute -légumes coupés fins par exemple- à 30 minutes maxi pour les légumineuses**, ce temps d'ébullition préalable s'estime à l'usage et selon les goûts), couvercle fermé. Puis vous le **placez aussitôt dans la MN** (ou emmitoufflez votre récipient bouillant dans une doudoune ou autre) avec toutes les précautions d'usage. C'est tout.

**Le plat finira de cuire tout seul : cela va de 30 minutes (certains légumes par exemple) à 2 ou 3 heures (légumineuses, certaines viandes...)**. Au minimum, compter le temps normal que ça prendrait en tout sur le feu.

2 ou 3 heures après, si votre MN conserve bien la chaleur, le plat est cuit, bien sûr, et suffisamment chaud pour être consommé sans risque. D'ailleurs, attention à ne pas vous brûler en le sortant !

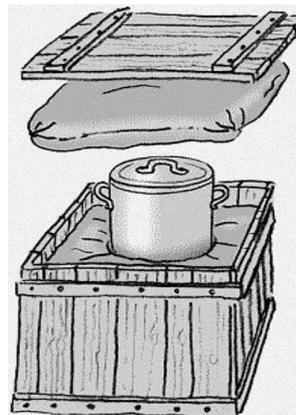
Attention, la MN peut se transformer en **nid à microbes** si les plats y séjournent trop longtemps. Les bactéries se développant à une température comprise entre 63°C. et 10° C., au-delà de 2 ou 3 heures, selon l'isolation de la MN, il peut donc y avoir un risque. Par prudence, reporter brièvement le plat à ébullition à la sortie. Veiller à la propreté de la MN, faire sécher l'intérieur après usage etc.

**Inconvénients »:** - Prévoir de préparer son plat à l'avance.

- La MN ne convient pas pour ce qui gratine au four : gratins, tartes, ou bien des sauces qu'on doit remuer sans cesse.

- Bien que ce système de cuisson soit parfait pour les plats mijotés et préserve les saveurs, le bref passage par l'ébullition ne rend pas la MN attractive aux adeptes de la cuisson à basse température (on peut pourtant y cuire à la vapeur avec une « marguerite » ou un panier-vapeur ou au bain-marie).

- On lui reprochera aussi d'être encombrante, mais on lui trouvera facilement une place : dans un grand tiroir, un placard... ou pourquoi pas dans un grand four éteint. Le net regorge d'exemples.



Wonderbag®

(en vente sur le net).

*MN un peu plus élaborée : une caisse en bois garnie d'isolant, juste la place pour le fait-tout, un coussin pour couvrir, plus un couvercle pour bien emprisonner la chaleur (on peut poser un poids par-dessus). Un bon carton fait aussi l'affaire pour expérimenter le principe de la Marmite Norvégienne.*

*On trouve sur internet des plans de super-MN sous forme de caisses isothermes en bois ou des MN prêtes à l'achat : caisses en bois ou matériel professionnel. Plus abordables, les « MN-sac » type Wonderbag®, sont efficaces et peu encombrantes. On peut aussi se confectionner un « sac à cuire » (« wonderbox », plans gratuits sur le net) ou, comme autrefois, enfouir sa cocotte bouillante sous l'édredon...*

#### **Avantages :**

- Pendant que le plat cuit tout seul, on peut se reposer ou faire autre chose, sortir... Au retour le repas chaud est déjà prêt !
- Pas de risque d'évaporation, d'accrochage, de cuisson oubliée sur le feu etc. La vaisselle est facilitée.
- L'été, la cuisine ne sera pas surchauffée par de longues cuissons, la hotte est au repos.
- Une MN portable permet de manger chaud à l'extérieur.
- La MN gardera quelque chose au chaud pour ceux qui prennent leur repas en décalage : refaire bouillir le plat avant de le remettre en MN et s'assurer qu'il soit très chaud à la sortie. À l'inverse, on peut s'en servir de glacière (si la caisse s'y prête).
- Sur le plan gastronomique, les saveurs sont préservées, les plats sont plus goûteux.