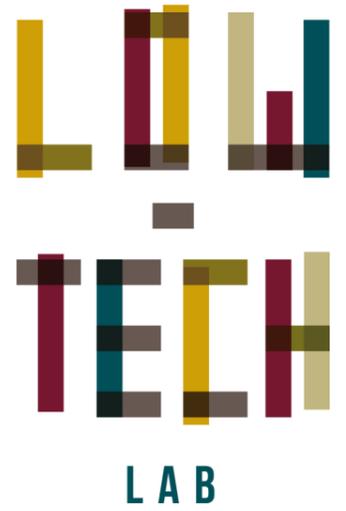
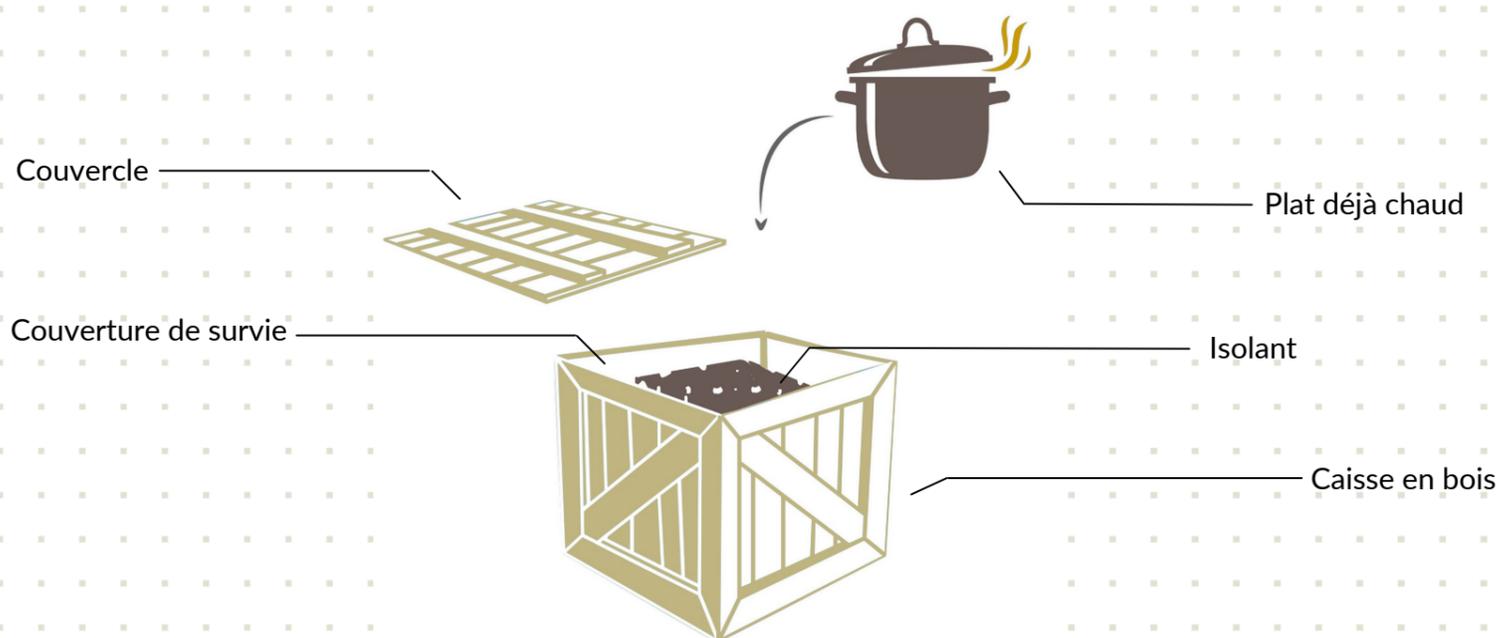


MARMITE NORVÉGIENNE

ÉNERGIE



La marmite norvégienne permet le prolongement passif de la cuisson, sans apport d'énergie. Il s'agit d'un caisson isotherme dans lequel on vient placer une cocotte préalablement chauffée. Ce système permet de retarder le refroidissement et réduire la déperdition de chaleur, le plat finit de cuire lentement de manière autonome sans autre apport d'énergie.



La cuisson est un procédé incroyablement inefficace. L'efficacité thermique varie entre 13% pour les plaques électriques, 23% pour les plaques à gaz, et de 5 à 25% pour les feux ouverts et les réchauds à biomasse. Des solutions low-tech existent pour améliorer ces quelques points. Si le plat est porté à ébullition puis le récipient placé dans une boîte bien isolée, les pertes de chaleur sont minimisées et la cuisson peut se poursuivre sans apport d'énergie supplémentaire : c'est le principe de la marmite norvégienne. L'efficacité de la marmite norvégienne dépend largement de plusieurs facteurs : le matériau utilisé pour isoler, le design global de la marmite, le temps requis pour cuire le plat, la nourriture, et la rapidité avec laquelle le plat est transféré de la gazinière à la marmite norvégienne. Dans tous les cas, ce système permet d'économiser une quantité d'énergie non négligeable et très simplement.

L'avis du Low-tech Lab

La cuisson dans une marmite norvégienne est en moyenne 1/3 de fois plus longue que sur le feu : cela peut être vu comme une contrainte, mais pas forcément : en sachant qu'il n'y a pas besoin de surveiller le plat (pas de risque de qu'il ne cuise trop ou brûle), il est possible d'utiliser ce temps autrement ! Ce système est simple à mettre en place et permet rapidement de faire des économies d'énergie. Pour faire encore plus simple, il est aussi possible d'utiliser des jupes isolantes à placer directement sur les casseroles, permettant ainsi de limiter les pertes de chaleurs.

→ Retrouvez les tutoriels de fabrication sur lowtechlab.org