

## La marmite norvégienne : Votre alliée dans votre cuisine !



### Principe de base

La marmite norvégienne (MN) est une technique de conservation de la température, qui permet une cuisson à basse température, sans surveillance.

Parce que la casserole placée en MN garde sa chaleur (grâce à l'isolation de la MN), il n'est plus nécessaire de chauffer pour compenser la perte de chaleur qui se produit lors d'une cuisson traditionnelle.

### Quels sont les avantages de cette technique ?

- Cuisson sans surveillance
- Liberté du (de la) cuisinier(e)
- Cuisson à basse température
- Cuisson sans bruit
- Moins d'odeurs - Moins de condensation
- Cuisson lente
- Goût préservé
- Economie d'énergie
- Economie sur votre facture
- Votre plat gardé au chaud
- Pas de stress au moment de passer à table
- Parfaite pour les cuissons délicates
- Plus de plats pas assez cuits ou trop cuits ou attachés
- Facile à fabriquer vous-même
- Petit prix (ou gratuit)
- Polyvalente
- Frigo d'appoint – cuisson d'appoint

## Les règles à respecter

### Effacité de l'isolation

Pour que l'isolation soit efficace, il doit y avoir le moins d'air possible, l'isolation doit être suffisamment épaisse, et sans fuite de chaleur possible.

### Choix de la casserole

La casserole doit être pleine et de la même taille que la MN. Si la casserole est trop petite, il faut compléter le vide avec, par exemple, un linge.

### Début de la recette

Toutes les recettes cuites à l'eau ou mijotées peuvent être adaptées en MN. La cuisson démarre normalement, en commençant par les ingrédients qui demandent la plus longue cuisson, et en terminant par les ingrédients les plus fragiles. Les ingrédients peuvent être ajoutés rapidement les uns après les autres. Quand tout est dans la casserole, laisser un peu mijoter (il faut être sûr que tout soit à 100°C pendant au moins 5 minutes pour l'hygiène). Puis on place la casserole rapidement dans la MN, où la cuisson se termine par sa chaleur propre.

### Règles particulières

Si les aliments "flottent", il faut placer une assiette (poids) au dessus pour être sûr qu'ils soient immergés. La placer avant que ce ne soit chaud, tout doit être immergé, assiette comprise.

### Temps de cuisson

Cuire normalement pendant  $\frac{1}{4}$  du temps requis, placer en MN et laisser au moins  $\frac{3}{2}$  du temps restant. Dans une MN bien isolée, les aliments restent chauds jusqu'à 12H, sans être pour autant trop cuits.

*« Il faut quand même les refaire bouillir après un séjour aussi long. Personnellement j'évite de laisser aussi longtemps. L'idéal, c'est 2-3 heures. »*

Pour les cuissons normalement très longues (3h au moins), il faut toutes les 2 à 3 heures sortir la casserole de la MN, remettre le tout à bouillir 15 minutes et replacer en MN.

### Entretien de la MN

Après chaque utilisation, il faut la laisser sécher, il y a toujours un peu de condensation à l'intérieur. Si l'isolant se tasse, il faut en rajouter au besoin.

## 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 %

## Quelques recettes

### 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 en ébullition, placer en MN au moins 30 minutes.
- ▶ En ratatouille : peler et couper les pommes de terre et les légumes en morceaux de max 1.5 cm d'épaisseur. 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 à la sortie de la MN.

### Viandes mijotées: lapin, bouilli ...

Quand tous les ingrédients sont dans la casserole (viande, légumes, épices, liquide), laisser mijoter 30 minutes à partir de l'ébullition. Placer en MN pour 2 h. Au besoin, après 2-3 h, relancer l'ébullition et replacer en MN.

### Légumes secs (haricots, pois chiches ...)

Tremper les légumes secs au moins 12 h. Cuire les haricots/pois au moins 1/2 h avant de les placer en MN, sinon la pelure reste trop coriace. 2 à 3 h en MN.

### Plats à base de riz

1,5 à 2,5 volumes d'eau pour 1 volume de riz, selon le type de riz. Risotto, riz pilaf : faire revenir dans la matière grasse oignon et riz, ajouter l'eau 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 5 minutes, placer en MN

### Yaourt

- ▶ A base de lait frais : faire bouillir 1L de lait, laisser tiédir (pour contrôler la t°, il faut pouvoir tenir la main sur la casserole et compter jusqu'à 10 avant de dire 'aie', environ 40°C), ajouter 2 cuillères à soupe de yaourt et mélanger, mettre en pots, placer en MN 8 h.
- ▶ A base de lait stérilisé : tiédir, puis idem ci-dessus.

### Faire lever du pain

Placer la pâte à faire lever en MN avec une bouteille d'eau chaude.

### 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.

### Frigo de secours

Placer les aliments et une bouteille d'eau surgelée dans la MN

## Exemples de fabrications :

### Conversion d'un pouf de rangement en Marmite Norvégienne



### Le tiroir-cuiseur thermos

Thérèse a bricolé ce "tiroir-cuiseur thermos" ou "MN-tiroir" avec l'aide d'Anne du CSBN (voir aussi [ici](#) ). Il est isolé avec de la laine de bois (chutes d'isolation) et elles ont posé deux bois pour solidifier le fond. Sur les parois intérieures et le couvercle il y a des plaques réfléchissantes "offset" récupérées chez un imprimeur. L'isolant est un voile de forçage. Elle s'en sert beaucoup, en complément du gaz, de la cuisinière à bois et même parfois du cuiseur solaire.

Le "tiroir-thermos" est suffisamment grand pour permettre 3 cuissons en même temps



### Sources :

- [www.cfaitmaison.com/sante/marmite-norvegienne.html](http://www.cfaitmaison.com/sante/marmite-norvegienne.html)
- [www.marmite-norvegienne.com](http://www.marmite-norvegienne.com)
- [www.scoop.it/t/la-marmite-norvegienne](http://www.scoop.it/t/la-marmite-norvegienne)
- [www.onpeutlefaire.com/marmite-norvegienne](http://www.onpeutlefaire.com/marmite-norvegienne)
- [www.amisdelaterre.be/IMG/pdf/marmite.pdf](http://www.amisdelaterre.be/IMG/pdf/marmite.pdf)

Association Synergies – 14 rue Jean Baptiste Lafosse – 53000 Laval  
tel : 02 43 49 10 02 – mail : [synergies-animation@orange.fr](mailto:synergies-animation@orange.fr)  
Conception Janvier 2015