

# ECONOMISER L'ENERGIE :

## La Cocotte Norvégienne (CN)

### Le Four Solaire (FS)

Réduire ma facture énergétique

### La cocotte norvégienne

est constituée d'un simple carton ou d'une caisse en bois.

On démarre la cuisson des aliments de façon classique dans la casserole ou le faitout habituel.

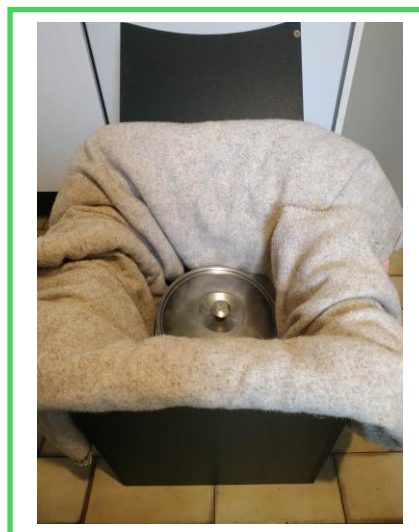
Puis la casserole est enveloppée avec une couverture (qui ne craigne pas la chaleur) et déposée dans le carton pour une cuisson qui se poursuivra lentement, sans apport d'énergie extérieure.

### LE MATERIEL

Un carton ou une boîte en bois avec couvercle

Une couverture, un vieux duvet

Un dessous de plat pour isoler sous la casserole



### **Cuisson des pommes de terre**

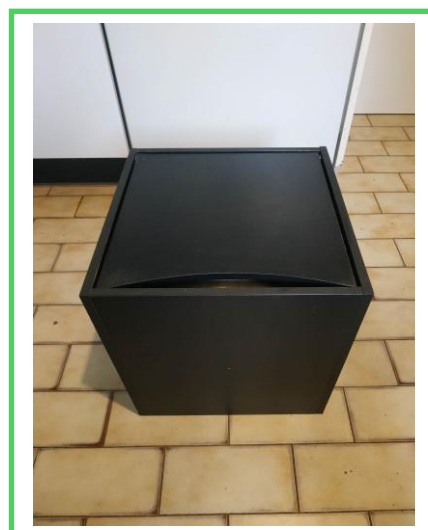
Temps d'ébullition : 5 mn

Repos dans la CN : 1h

### **Cuisson du riz**

Temps d'ébullition : 4 mn

Repos dans la CN : 20 mn



## **Mode de cuisson :**

**Le temps d'ébullition habituel de l'aliment est à diviser par quatre ou cinq pour obtenir le temps d'ébullition à prévoir pour une cuisson avec la CN.**

**Le temps dans la CN reste à affiner soi-même en fonction des aliments et du matériel utilisés.**

## **Intérêt :**

**Réduire considérablement le temps de cuisson sur la cuisinière (gaz ou électricité), donc réduire sa consommation d'énergies polluantes émettrices de Co2.**

**Eviter les casseroles brûlées.**

## ***Exemples d'aliments testés avec cette cuisson :***

*Haricots en grains et toutes les légumineuses (lentilles, pois chiches, quinoa...), les céréales, la choucroute, les pommes de terre, la soupe, la ratatouille, les viandes mijotées, le poisson, le riz au lait, etc.*

*Mais pas ce qui doit être saisi (beefsteak), ou des cuissons minutées comme celle des pâtes.*

## **Une recette de « Riz aux légumes »**

Un grand verre de riz

Un verre de haricots cuits ou de maïs

Des légumes frais ou surgelés

Deux grands verres d'eau

Des herbes de Provence, sel, poivre

Verser tous ces ingrédients dans un faitout, porter à ébullition, faire cuire 5 mn.

Placer dans la CN, servir deux heures plus tard en assaisonnant avec deux cuillers à soupe d'huile.

## Le Four Solaire

consiste en un contenant dont les parois sont tapissées de miroirs que l'on oriente vers le soleil, et au centre duquel on dépose une cocotte en métal noir, que l'on a insérée dans un sac plastique adapté.

La totalité de la cuisson est réalisée à une température comprise entre 90 et 150 degrés, en fonction de l'ensoleillement.

Il faut réajuster l'orientation du four vers le soleil toutes les demi-heures environ, pour une cuisson optimale.

### **LE MATERIEL**

On trouve des **fours solaires** prêts à l'emploi. Par exemple Sun Good que nous avons testé, de Solar Brother (entreprise française). Les miroirs se décollent un peu au dépliage ; nous en discutons avec le fabricant. Mais il fonctionne très bien. Il existe par ailleurs plusieurs fabricants et plusieurs modèles.

**Une marmite noire et un plastique** dédié à la cuisson solaire vous permettront de cuire plus efficacement.



### **Mode de cuisson**

Une fois l'aliment à cuire disposé dans la cocotte noire, l'insérer dans le sac plastique fourni qui a pour rôle d'empêcher la chaleur de s'échapper. Puis poser le tout au centre du four et orienter celui-ci vers le soleil. Les temps de cuisson habituels sont à multiplier par 2 ou 3 environ, mais doivent être affinés personnellement.

### **Intérêt :**

**Supprimer en totalité le temps de cuisson sur la cuisinière.**

**Economiser de l'énergie.**

**Utiliser de l'énergie propre et durable.**

**Pas de production de fumées polluantes.**

**Pas de risque d'oubli sur le feu, pas de casseroles carbonisées.**

**Préserver les qualités nutritives des aliments cuits à basse température.**

### **Précautions :**

**Prévoir un endroit adapté en extérieur.**

**Lancer sa préparation culinaire en anticipant bien le temps de cuisson, qui est plus long qu'en cuisine classique.**

**Ne pas cuire des aliments qui doivent le faire rapidement et à forte température. Les brocolis ou les poireaux, s'ils sont cuits trop longuement et à basse température, perdent leur verdeur.**

**Prêter attention aux rayons du soleil qui se concentrent sur les parois du four et pourraient altérer les yeux.**

**Cuisiner par grand beau temps.**

**Réorienter le four solaire vers le soleil en cas de longue cuisson.**

## **Exemples d'aliments testés avec ce mode de cuisson**

Poulet entier (2h30),

Gâteau au yaourt (2h),

Poisson (40mn),

Aliments mentionnés pour la CN.

Chauffer de l'eau pour une tisane ou réchauffer une boisson.

(Si vous souhaitez gagner du temps, vous pourrez commencer la cuisson en portant le plat à ébullition sur votre cuisinière.)

## **Une recette :**

Haricots verts frais ou surgelés

Une carotte coupée en fines rondelles

Un oignon émincé

Une gousse d'ail écrasée

Du persil, poivre et sel

Placer tous les ingrédients dans la cocotte noire. Mélanger.

Entourer la cocotte avec le film plastique.

Laisser cuire pendant une heure.

Déguster avec une noix de beurre frais.

**Les aliments préparés avec ce mode de cuisson  
développent des saveurs à découvrir !**