

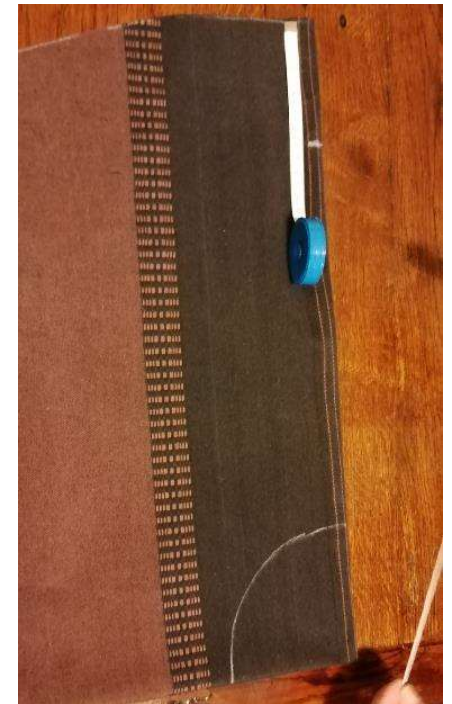
Pourquoi adopter ce système ?

- ✓ Pour économiser de l'énergie : à minima 50% par rapport à une cuisson classique.
- ✓ Pour limiter les surchauffes d'été : qui n'a jamais regretté d'utiliser son four ou sa gazinière quand il fait 25°C dans son logement ?
- ✓ Pour ne plus surveiller la cuisson : on peut laisser cuire seul sans risque que ça accroche ou que ça brûle.
- ✓ Pour garder au chaud jusqu'au repas ou pour des repas pris en décalé.

Tuto Version 1 : rembourrage

[marmite-norvegienne-1.pdf \(atelier21.org\)](#) de Act4energy

- Tissu plié en 4
- 50 cm de rayon au total
- 10 cm de rayon pour la partie centrale
- 10 cm de bordure pour la ficelle



- Repérage des quartiers pour le rembourrage



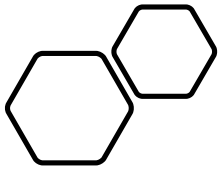
- Préparer le rembourrage
 - Découper des bouts de tissus (attention très long, prévoir 3 sacs de courses)
 - Utiliser de la laine propre (sinon gare aux odeurs !)
- Coudre le cercle central en laissant de quoi passer le rembourrage puis refermer



- Coudre les quartiers en laissant de quoi passer le rembourrage puis refermer



- Coudre le bord et passer la ficelle



Tada!

- Y'a plus qu'à serrer bien fort !





Tuto Version 2 : tissu isolant

- Utiliser des tissus isolants, les découper un peu plus petits et les coudre en quartiers
- Coudre sur l'envers deux grands cercles en laissant une ouverture pour pouvoir les retourner
- Coudre le tour afin de passer la cordelette de fermeture



Temps de cuisson

	Eau	Ebull.	Durée classique	Durée marmite	Durée en +	Énergie en -
P. de terre coupées 2kg	2 l.	1 mn.	25 mn.	30 mn.	20%	50%
Poireaux fendus 2 kg	2,5 L.	1 mn.	25 mn.	40 mn.	60%	50%
Carottes coupées 0,3 kg	0,5 L.	1 mn.	30 mn.	50 mn.	65%	50%
Riz demi-complet 0,5 kg	1 l.	1 mn.	20 mn.	30 mn.	50%	40%
Lentilles vertes 0,25 kg	1 l.	5 mn.	45 mn.	90 mn.	110%	70%
Haricots secs coco 0,5 kg	1,5 L.	15mn.	90 mn.	130 mn.	55%	50%
Bœuf bourguignon 3 kg	-	5 mn.	120 mn.	150 mn.	30%	75%

TEMPS DE CUISSON CONSEILLÉS		
ALIMENTS	MINIMUM DE TEMPS SUR LA PLAQUE DE CUISSON 	MINIMUM DE TEMPS DANS LE WONDERBAG 
Volailles et viandes avec os	15 à 20 minutes	2 heures (*)
Volailles et viandes tendres es désossés	10 à 15 minutes	1 heure (*)
Riz et produits céréaliers	5 minutes	45 minutes
Légumineux ** (haricots secs, lentilles, pois chiches)	15 minutes	2 à 3 heures
Légumes-racines	15 minutes	1 heure (*)
Légumes	5 minutes	1 heure

Source : article de J.P Blugeon, paru dans « la Maison écologique » n°15

Perte de température au cours du temps sans ou avec Marmite Norvégienne

Efficacité

