

CUISSON SIMPLE



Trimsetriel des Amis de la Terre Belgique
É.R. : Michel Bamps - 98 rue Nanon 5000 Namur

RESIWAY.ORG



Textes

Contributeurs-rices de la plateforme ResiWay.org, dont les noms sont cités à chaque intervention. Ces noms peuvent être incomplets, inconnus ou un pseudonyme, selon la volonté des auteurs.

Structure du contenu, édition et compilation des textes

Cédric FRANÇOYS et Isabelle DE BRABANDERE

Coordination et relectures

Cercle Communication des Amis de la Terre comprenant Robin GUNS, Anne GANTOIS, Jean-Marie NICLAES, Marie LAURENT, Ezio GANDIN et Benoit COUMONT

Illustrations

Couverture : Alain MAES

4e de couverture : Alain Maes et ResiWay

Portraits d'animaux : creativetail.com/40-free-flat-animal-icons

Mise en Page

Benoit COUMONT

Cette brochure a été réalisée à 100 % avec les logiciels libres suivants : Scribus (PAO), Inkscape (dessin vectoriel), GNU/Linux Debian (OS) et la police Carlito.

Mentions légales

Les textes des questions et réponses sont tous publiés sous la licence Creative Commons CC-by-sa 3.0, qui autorise leur diffusion dans les mêmes conditions, à savoir les mentions de l'auteur et du type de licence.

Voir : creativecommons.org

Mars 2018, imprimé en 1000 exemplaires

Gratuit, mais don - plus que - bienvenu auprès d'une des deux associations :

- ResiWay AISBL - IBAN : BE02 5230 8089 4540

- Les Amis de la Terre Belgique - IBAN : BE65 5230 8002 7196

Ce projet a été financé avec l'aide de l'Union européenne. Le contenu de la publication relève de la seule responsabilité des Amis de la Terre Belgique et ne peut aucunement être considéré comme reflétant le point de vue de l'Union européenne.



MISE EN BOUCHE

La publication que vous tenez entre vos mains est le fruit « frais » d'une collaboration entre les associations Résiway et Les Amis de la Terre - Belgique !

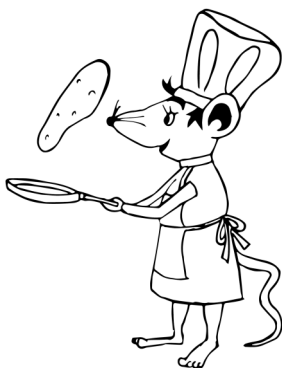
Grâce au contenu librement partagé sur la plateforme collaborative en ligne Resiway.org, les Amis de la Terre ont le plaisir d'aider via l'outil papier à diffuser plus largement encore ces savoirs-pratiques sur la cuisson des aliments dans la Simplicité.

Se nourrir est un besoin vital et cuire sa nourriture est, pour beaucoup d'entre nous, un geste quotidien qui a donc un impact significatif sur notre santé et notre environnement¹.

Et bien que manger cru ait d'énormes avantages, la cuisson est culturellement bien ancrée dans nos habitudes, entre autres parce qu'elle rend plus digestes certains aliments. Elle peut aussi améliorer la biodisponibilité² de certains nutriments et apporte une « sécurité sanitaire » en détruisant certains germes à risque.

Nous espérons que ce contenu vous nourrira chacun.e dans vos démarches personnelles pour plus de simplicité dans votre quotidien !

Enfin, ce carnet se veut aussi une invitation à faire vivre le contenu : n'hésitez donc pas à venir sur www.resiway.org pour l'enrichir de vos réponses, votes, commentaires ou questions.



Dessin : RésiWay
licence CC-by-sa 3.0

1. En Europe, la consommation d'énergie utilisée par personne pour la cuisson est d'environ 500 kWh/an.

2. Biodisponibilité : la part d'un nutriment présent dans un aliment qui est effectivement assimilée par l'organisme.

TABLE DES MATIÈRES

3	Mise en bouche
5	Quel mode de cuisson privilégié dans l'esprit Simplicitaire ?
6	Comment minimiser la consommation d'énergie pour la cuisson ?
8	Comment faire pré-tremper les aliments ?
9	Une cuisinière au gaz est-elle moins énergivore qu'une électrique ?
11	Cuire avec une source d'énergie autoproduite ou renouvelable
13	Comment fabriquer un four solaire ?
14	Quels modes de cuisson à privilégier ?
15	Comment cuire à l'étouffée ?
15	Quelle différence entre cuisson à l'étouffée et à l'étuvée ?
16	Dans quel ordre placer les légumes pour une cuisson vapeur ?
17	Quels ustensiles pour la cuisson à la vapeur ?
18	Quelle alternative aux poêles antiadhésives ?
20	Comment s'utilise une marmite norvégienne ?
21	Quelles recettes faciles pour une marmite norvégienne ?
22	Comment nettoyer les fonds de casseroles brûlés ?
23	Le mot de la faim



Dessin : ResiWay - licence CC-by-sa 3.0

QUEL MODE DE CUISSON PRIVILÉGIÉ DANS L'ESPRIT SIMPLICITAIRE ?



MARINE D.

Je découvre peu à peu la Simplicité Volontaire et aimerais connaître vos trucs et astuces pour choisir un ou plusieurs types de cuisson économes et responsables.



VANESSA

Pour moi, la simplicité volontaire pourrait se résumer à avoir conscience de l'impact de ses actions, et adopter une attitude responsable, y compris dans sa cuisine. L'adage « moins de biens, plus de liens », dans ce cas-ci, je le traduis en privilégiant des produits locaux, une cuisson « slow », de qualité, avec ou pour des gens que j'apprécie. :-)



PATRICK

À la maison nous essayons de choisir des modes de cuisson qui soient :

- respectueux de l'environnement ;
- de basse consommation (à la vapeur le plus souvent) ;
- provenant quand nous le pouvons de sources d'énergie renouvelables (nous avons un four solaire) ;
- qui n'incite pas à la consommation ou à l'achat de nouveaux équipements (par exemple, changer de casseroles pour de nouvelles plaques à induction !) ;
- respectueux de l'humain ;
- saine : facile à digérer, préservant les saveurs, les vitamines et oligo-éléments des aliments
- ambiance conviviale (nous cuisinons souvent en famille) ;

COMMENT MINIMISER LA CONSOMMATION D'ÉNERGIE POUR LA CUISSON ?



CHRISTIANE
M.

Quels sont les bons réflexes – quelle que soit la source d'énergie – pour avoir une consommation raisonnée d'énergie lorsque je cuisine mes aliments ?



CLAIRE

- Couvrir avec un couvercle : un geste tout simple mais qui permet une économie d'énergie de 30% (pour les solides) à 70% (pour l'eau) ;
- Privilégier la cuisson à basse température ;
- Pré-tremper : le pré-trempage, éventuellement associé à la germination, permet de réduire au moins de moitié le temps de cuisson des céréales en graines (blé, avoine, riz, boulgour), des céréales complètes (sarrasin, amarante, quinoa) et des légumineuses (lentilles, pois, haricots, soja) ;
- Couper finement les aliments : cela augmente la surface d'échange de la chaleur, et accélère donc la cuisson ;
- Couper la source d'énergie avant la fin de la cuisson : la chaleur accumulée suffit pour terminer la cuisson. Vous pouvez aussi utiliser une marmite norvégienne ou une cloche isolante ;
- Utiliser des casseroles de taille adaptée à ce qu'on cuit (prendre une petite poêle s'il n'y a qu'un seul œuf par ex.) : moins il y a de métal à chauffer, plus la chaleur va vers les aliments ;
- Utiliser des casseroles de bonne qualité : plus la diffusion de chaleur est rapide, moins grande est la perte de la source (par ex. les ustensiles en acier inoxydable 18/10 avec fond équipé de couches d'aluminium ou de cuivre améliorent la

conduction, sans mettre les aliments en contact avec de l'aluminium ou du cuivre) ;

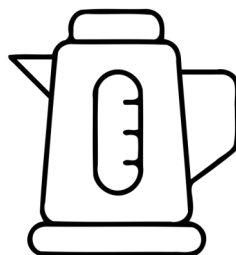
- Privilégier une zone de cuisson adaptée à la base de votre casserole pour éviter les pertes de chaleur sur les côtés ;
- Cuisiner pour plusieurs jours : certains plats (comme le taboulé) se mangent cuits mais aussi froids ;
- Si certains aliments sont surgelés, les laisser dégelier complètement avant leur cuisson ;
- Ajouter une pincée de bicarbonate de soude (bicarbonate de sodium ou NaHCO_3) à l'eau de cuisson pour les légumes verts et légumineuses : ça les fait cuire plus rapidement sans en changer le goût !



BEN

Très bonne réponse bien détaillée. J'ajouterais cependant :

- Pour porter de l'eau à ébullition, une bouilloire électrique consomme moins d'énergie qu'une gazinière. Notez que les bouilloires les moins puissantes prendront certes plus de temps mais consommeront finalement moins d'énergie. Sources : sti.discip.ac-caen.fr/IMG/pdf/Synthese_CI3.pdf & inference.org.uk/sustainable/hotwater
- Ne pas faire bouillir plus d'eau que nécessaire. Je vous conseille à cet effet d'imprimer et afficher ce tableau dans votre cuisine (cf. page 8) ;



Dessin : flaticon.com - Flaticon Basic Licence

COMMENT FAIRE PRÉ-TREMPER LES ALIMENTS ?



EVELYNE

Je cherche pour l'instant des moyens de diminuer ma consommation énergétique liée à la cuisson. Quelqu'un a des conseils concernant le pré-trempe des aliments ?



YANNIS
RENARD

Attention : on ne peut pas tout faire pré-tremper. Le pré-trempe s'applique principalement aux céréales (blé, riz, maïs, etc) et aux légumineuses (petits pois, pois chiches, lentilles, fèves, etc)

La revue Silence a publié un tableau de l'association Can Decreix reproduit ci-dessous :

Tableau de cuisson et de germination décroissante / Réalisé par Can Decreix

Céréales	Grain sec			Trempe			Germé		
	Quantité/ pers	Volume d'eau	Cuisson gaz	Temps trempe	Quantité/ pers	Cuisson 5mm eau dessus	Nb de jours	Cuisson 5mm eau dessus	À la cuisson verser dans l'eau à
Grain de blé	8 cl (60g)	3	150 min	12h	14 cl	60 min	2 à 3 j	15 min	15°C
Boulgour	10 cl (60g)	2	10 à 15 min	12h	-	4 min	-	-	100°C
Couscous	10 cl (60g)	1	-	non	-	-	-	-	15 à 100°C
Pâtes	80g	4	15 min	non	-	-	-	-	100°C
Grain d'avoine	8 cl (60g)	3	150 min	12h	14 cl	45 min	2 à 3 j	15 min	15°C
Grain d'orge	8 cl (60g)	3	150 min	12h	14 cl	45 min	3 à 4 j	10 min	15°C
Grain de seigle, tritical, grand et petit épeautre	8 cl (60g)	3	150 min	12h	14 cl	60 min	2 à 3 j	15 min	15°C
Millet	10 cl (60g)	2,5	20 min	6h	14 cl	5 min	3 à 5 j	5 min	80°C
Riz blanc ou précuit	10 cl (60g)	1,5	15 min	12h	15 cl	10 min	-	-	100°C
Riz semi-complet	10 cl (60g)	2	30 min	12h	15 cl	20 min	-	-	100°C
Riz complet	10 cl (60g)	2,5	45 min	18h	15 cl	30 min	3 à 10 j	15 min	100°C
Polenta	10 cl (60g)	3	15 min	2h	-	-	-	-	100°C
Farine de maïs	10 cl (60g)	4	60 min	2h	-	-	-	-	100°C
Flocon d'avoine	15 cl (45g)	3	10 min	12h	cru ou 3 min	-	-	-	15°C
Grains complets									
Kaska (sarrasin grillé)	15 cl (90g)	2	15 à 20 min	non	-	-	-	-	15°C
Sarrasin décortiqué	15 cl (90g)	2	15 à 20 min	2h	26 cl	5 min	2 à 3 j	2 min	15°C
Amarante	15 cl (90g)	2	20 à 30 min	2h	-	8 min	1 à 3 j	2 min	15°C
Quinoa	15 cl (90g)	2	10 à 15 min	2h	-	5 min	1 à 2 j	2 min	15°C
Légumineuses									
Lentilles corail	5 cl (30g)	2,5	10 à 15 min	6h	11 cl	5 min	2 à 4 j	2 min	15°C
Lentilles vertes	5 cl (30g)	2,5	45 min	12h	11 cl	25 min	2 à 5 j	5 min	15°C
Pois cassés	5 cl (30g)	2,5	60 min	6h	12 cl	30 min	-	-	15°C
Pois chiches	5 cl (30g)	2,5	300 min	24h	13 cl	150 min	3 à 5 j	15 min	15°C
Haricots secs	5 cl (30g)	2,5	120 à 240 min	12h	13 cl	60 à 120 min	3 à 5 j	5 min	15°C
Azuki	5 cl (30g)	2,5	180 min	12h	13 cl	90 min	3 à 5 j	15 min	15°C
Soja jaune	5 cl (30g)	2,5	240 min	12h	13 cl	120 min	3 à 4 j	5 min	15°C
Soja vert	5 cl (30g)	2,5	80 min	12h	13 cl	40 min	3 à 4 j	5 min	15°C
Fèves sèches	5 cl (30g)	2,5	240 min	24h	14cl	120 min	3 à 5 j	5 min	15°C
Protéines de soja	3 cl (25 g)	2,5	-	12h	10cl	-	-	-	100°C ou froide

UNE CUISINIÈRE AU GAZ EST-ELLE MOINS ÉNERGIVORE QU'UNE ÉLECTRIQUE ?



FLORENCE H.

Je dois renouveler ma cuisinière et cherche un comparatif complet des consommations par type de cuisson, pour réduire mon impact sur la planète. Quelqu'un l'a déjà fait ou peut m'aider à y voir clair ?



JÉRÔME G.

Je crois que tout dépend de la perspective : **minimiser sa facture** ou **minimiser son empreinte écologique**.

Point de vue financier

Sur le blog mamaisonsurlaterre.fr, Emmanuelle propose des tableaux comparatifs de consommation pour porter 1 litre d'eau à 90°C dans une casserole avec couvercle :

- Consommation cuisinière à gaz (feu rapide) : 0,25 kWh (4'58) ;
- Consommation plaque électrique en fonte : 0,16 kWh (6'46) ;

Et le site latabledeschefs.fr propose une expérience qui renseigne 2'18 pour faire bouillir 1l d'eau avec une plaque à induction Matfer 3kW:

- Consommation d'une plaque à induction : 0,115 kWh (2'18)

Avec un prix du kilowatt-heure à 0,07 € pour le gaz et 0,14 € pour l'électricité (en France en 2018), cela fait respectivement :

- gaz : 0,0175 €
- plaque électrique : 0,0224 €
- plaque à induction : 0,0116 €

NDLR : En Belgique, le prix de l'électricité est d'au moins 0,20 € le kilowatt-heure.

Donc, d'un point de vue financier, c'est clair, ce sont les plaques électriques à induction qui sont le plus avantageux, bien qu'elles soient plus chères à l'achat.

Point de vue énergétique

Ceci dit, si on prend en compte l'efficacité énergétique totale, il y a d'autres facteurs à prendre en compte :

Lorsqu'on chauffe les aliments, une partie de la chaleur n'atteint pas les aliments mais est dissipée alentours. Le site EnergiePlus propose une liste de ces rendements, dont voici un extrait :

- gazinière : 60% (avec diffuseur de chaleur)
- plaque en fonte: 60%
- plaque à induction : 90%

Par ailleurs, la production et le transport de l'électricité engendre des pertes:

- le rendement des centrales thermo-électriques se situe autour de 40% : une partie de l'énergie est diffusée sous forme de chaleur et n'est pas transformée en électricité ;
- le transport de l'électricité génère des "pertes en ligne" : sur les lignes très longues, jusqu'à 15 % de l'électricité produite peut être perdue par effet Joule (Puissance dissipée sous forme de chaleur = $U \cdot I$ soit RI^2) ;

Ce qui donne :

- cuisinière au gaz : $0,25 / 0,6 = 0,375$ kWh
- plaque en fonte: $0,16 / (0,6 * 0,4 * 0,85) = 0,784$ kWh
- plaque à induction : $0,115 / (0,9 * 0,4 * 0,85) = 0,375$ kWh

On voit que l'avantage de l'électrique est déjà moins évident ! Et il l'est encore moins lorsque, comme en Belgique, l'électricité est produite à partir de combustible nucléaire, qui implique des "coûts" énergétiques supplémentaires comme l'enrichissement du combustible, la construction - maintenance - démantèlement des centrales, le transport et le stockage des déchets...

Donc, d'un point de vue global, à moins d'utiliser de l'énergie renouvelable autoproduite, les bonnes vieilles cuisinières au gaz restent sans doute l'option la plus écologique.

CUIRE AVEC UNE SOURCE D'ÉNERGIE AUTOPRODUITE OU RENOUVELABLE : RÉALISTE ?



MATHIEU G.

« Y-a-t-il des exemples concrets ou des témoignages en Belgique ou dans le Nord de la France ? »



VALENTIN

Oui ! Par exemple, dans le Nord de la France, la cuisson solaire est possible une centaine de jours par an. Le principe est souvent le même mais il y a différents modèles :

- cuiseur solaire par réflexion
- cuiseur solaire parabolique
- four solaire

Des liens vers des exemples d'utilisation et de fabrication sont repris dans cette question : resiway.org/question/20

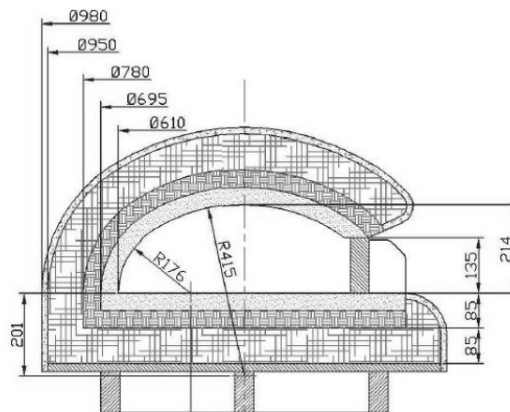
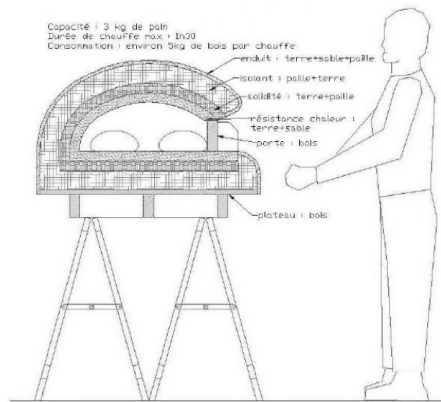


DANIELLE
DUMONT

Si vous disposez de bois sur votre lieu de vie ou si vous avez un filon pour bénéficier de l'une ou l'autre stère, vous pourriez également envisager la cuisson dans un four à bois style four à pain ou pizza, ou même une cuisinière à bois. Sur notre terrain, l'élagage annuel de nos arbres nous permet de nous chauffer l'hiver et, dans le four situé dans la partie supérieure du poêle à bois, nous cuisons pain, pizzas, gâteaux, et toutes sortes de plats mijotés.

Les mois chauds (de juin à septembre) par contre, nous n'utilisons pas de bois, et fonctionnons principalement avec un four solaire (resiway.org/document/9), et occasionnellement avec une petite cuisinière électrique pour les cuissons rapides (électricité autoproduite avec des panneaux solaires photovoltaïques). A d'autres endroits, j' imagine qu'il est possible d'autoproduire son électricité avec de l'éolien ou l'hydraulique.

Pour des plans de four à pain ou à pizza, je vous conseille ceux-ci, de Nicolas Moussu, très clairs et bien illustrés : resiway.org/document/81



Dessins :
 Nicolas Moussu
 licence CC-by-sa



VIRGINIE
 PAYET

Je n'en connais pas encore d'exemples en France, mais le **bio-méthane** est une ressource inépuisable si on a un compost et/ou des toilettes sèches en site isolé ou s'il y a une volonté collective au niveau d'une commune !

Il est techniquement assez simple de mettre en place un biodigesteur anaérobie pour produire du biogaz : un mélange de gaz (principalement du méthane) produit par des bactéries digérant de la matière organique, qui peut être utilisé pour le chauffage, la micro-production électrique, et donc la cuisson des aliments.

Si vous vous intéressez à cette piste, il y a ce document qui présente toutes les étapes d'installation dans une ferme au Vietnam et qui serait faisable dans votre région : resiway.org/document/92

COMMENT FABRIQUER UN FOUR SOLAIRE ?



MICHEL
JACOB

Est-ce possible de fabriquer soi-même un four solaire ? Où puis-je trouver des plans ?



MIREILLE

Oui, c'est tout à fait possible ! En fait, le principe de base est désarmant de simplicité :

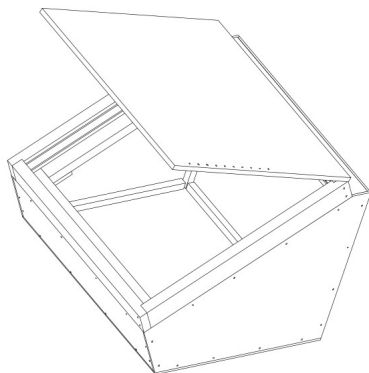
1. un absorbeur capte la chaleur (une plaque foncée et des miroirs pour concentrer les rayons)
2. une vitre permet d'obtenir un effet de serre
3. une isolation ralentit les déperditions de chaleur

Joe Radabaugh a publié un document "Fabriquer et utiliser un four solaire" dans lequel il propose un modèle simplifié à fabriquer soi-même, disponible ici : resiway.org/document/85

Un peu petit pour la cuisine de tous les jours mais sûrement un bon début pour se familiariser avec le concept et le fonctionnement.

Pour quelque chose de plus abouti, l'association Entropie propose un excellent document de 23 pages pour construire un four solaire avec des plans détaillés et des illustrations étape par étape ! Je vous le recommande chaudement ;-)

resiway.org/pdf/document/9



Dessin :
Association Entropie
licence CC-by-nc-sa

QUELS MODES DE CUISSON À PRIVILÉGIER ?



JOSIANE C.

Pour cuire les aliments de façon écologique, tout en bénéficiant des vitamines, acides gras, enzymes et tout le tralala organoleptique ;-)



FRANCK B.

L'idéal est de cuire peu longtemps et à basse température parce que certaines enzymes sont détruites dès 40°C et certaines vitamines dès 60°C.

Les modes de cuisson que je privilégie sont donc :

1. **À l'étouffée** dans une simple casserole avec couvercle. C'est une cuisson à basse température entre 60°C et 90°C avec l'eau contenue naturellement dans les aliments. Quand l'ustensile de cuisson est chauffé, l'eau se dégage des aliments, monte jusqu'au couvercle, s'y condense et retombe sous forme de gouttelettes sur les aliments. On peut alors baisser voire éteindre la source de chaleur. C'est une cuisson douce qui préserve les vitamines et les sels minéraux, la tendresse et le goût des aliments.
2. **À la vapeur douce**, par exemple dans un cuit-vapeur. La technique consiste à produire de la vapeur en abondance. Au cours de la cuisson à la vapeur douce, le couvercle peut être soulevé sans problème pour vérifier. On ne cuit pas "à la pression" parce que, dans ce cas, la température dépasse les 100°C tuant beaucoup de vitamines et rendant les sels minéraux inassimilables. Certains matériels de cuisson à la vapeur ont des étages superposés permettant plusieurs cuissons simultanées.
3. **Saisi dans un wok** : je mélange ensemble tous les ingrédients (riz ou nouilles, légumes, légumineuses/poulet ou poisson coupés en petits dés, un filet d'huile) et fait cuire l'ensemble très peu longtemps.

COMMENT CUIRE À L'ÉTOUFFÉE ?



NATHAN M.

La cuisson à l'étouffée a l'air de présenter plein de bénéfices, mais je n'ai jamais cuisiné comme ça ! Quelqu'un a une recette ou un mode d'emploi ?



JÉRÉMY

« Ma recette »

- Sans ajout d'eau pour les légumes les plus juteux : tomates, aubergines, courgettes, poivrons, salades, endives, épinards, blettes, carottes, champignons, poireaux, oignons, pommes de terre, et les fruits riches en eau : abricots, pommes, poires, pêches, prunes, fraises etc.
- Sans ajout de matière grasse (huile ou beurre)
- Faire cuire à feu doux (entre 60 et 90°C) jusqu'à la cuisson désirée

Récipients

Dans un faitout/casserole en inox à fond épais (d'1,5 cm, pour répartir la chaleur uniformément, l'emmagasiner et terminer la cuisson à feu éteint), muni d'un couvercle. L'emboîtement précis du récipient et du couvercle permet la création d'un joint d'eau pour cuire en milieu étanche et cuisiner sans eau.

Aliments

Pour les légumes, les légumineuses et les céréales, mais aussi certaines viandes et poissons, ...



ANTOINE B.

Quelle différence entre cuisson à l'étouffée et à l'étuvée ?



ANGÉLIQUE
DA SILVA

On dit tout simplement « Etuver ». C'est juste un autre nom pour la cuisson à l'étouffée : cuire un aliment avec son propre liquide (ou en ajoutant un tout petit peu d'eau pour créer de la vapeur).

DANS QUEL ORDRE PLACER LES LÉGUMES POUR UNE CUISSON VAPEUR ?



STÉPHANE
GUICHARD

En utilisant le panier de ma casserole à pression, je me suis mise à essayer de « mettre de l'ordre » dans les légumes pour optimiser la cuisson... Je me suis demandé si quelqu'un y avait déjà réfléchi ou avait des pistes à partager ?

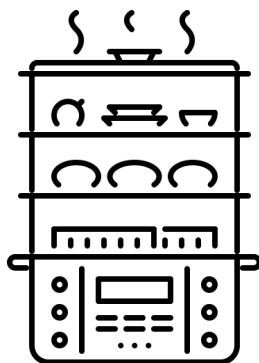


MICHAËL

En gros, plus il faut les cuire, plus les légumes doivent être proches de l'eau et dans le fond (près de la source de chaleur). En fonction de ce qu'on veut cuire, ça donne quelque chose comme ceci :

1. Les **alliacées** (oignons, poireaux et ails) et les fenouils sont placés (émincés) dans le fond de la casserole.
2. Puis les **légumes-racines** (carottes, panais, topinambours, pommes de terre, ...).
3. Ensuite les **légumes-fruits** (tomates, aubergines, courges, ...) riches en eau qui apporteront la vapeur nécessaire à la cuisson.
4. Et terminer par les **légumes-feuilles** (tout en haut).

Idéalement, pour diminuer le temps de cuisson, chaque légume doit être soigneusement découpé en petits morceaux...



Dessin : flaticon.com - Flaticon Basic Licence

QUELS USTENSILES POUR LA CUISSON À LA VAPEUR ?



MARIE
-CHRISTINE

Pour le moment j'utilise une casserole à pression. Savez-vous quels autres ustensiles ou types de casseroles existent ? Vous avez des conseils ?



SABRINA

À la maison, nous avons une marguerite et un cuit-vapeur électrique, et je connais aussi 3 autres types d'ustensiles pour cuire à la vapeur :

- **Marguerite vapeur** : qui s'ouvre et se ferme comme une fleur selon la taille du récipient. Très simple à utiliser, économique et peu encombrant. L'idéal pour de petites quantités.
- **Autocuiseur**, aussi appelé marmite ou casserole à pression, ©Cocotte Minute ou ©Presto. La pression peut y être très élevée (2.000 hPa), le point d'ébullition peut atteindre 120°C. À cette température, les aliments cuisent en trois fois moins de temps qu'à pression ambiante, mais perdent en vitamines et en saveurs. Privilégier donc la cuisson à la vapeur douce.
- **Cuit-vapeur** ou cuiseur vapeur électrique : généralement équipé de plusieurs bacs qui permettent de cuire plusieurs aliments à la fois, mais il prend de la place dans les armoires.
- **Couscoussier**, couscoussière ou tajine (en terre cuite ou inox)
- **Panier-vapeur** en bambou, comme pour le riz en Asie.

UNE ALTERNATIVE AUX POÊLES ANTIADHÉSIVES ?



PATRICK

Plus envie de risquer de manger des produits toxiques...
Quelles bonnes poêles choisir alors ?

Ces poêles sont en effet présumées toxiques parce que si le revêtement antiadhésif est abîmé, rayé ou surchauffé, des composants chimiques alors libérés pourraient être dangereux pour notre santé (source : reseau-environnement-sante.fr). Aujourd'hui même si certains fabricants ont remplacé le PFOA de leurs poêles antiadhésives, ils ne communiquent pas la nouvelle formule ni les noms des composants. Or si l'on substitue un produit présumé toxique par un autre dont les propriétés sont semblables, ne peut-on pas s'interroger sur sa toxicité ? Le principe de précaution ne semble en tout cas pas appliqué partout... - COMMENTAIRE D'ISABELLE



ANGÉLIQUE
GILLET

EKOPEDIA.FR

Peut être avez-vous déjà vu ou utilisé les poêles de nos grand-mères: ces poêles en fer avaient un aspect noir « sale » pour une bonne raison : la couche noire est en fait une couche protectrice anti-adhésive naturellement, nommée « culottage ».

Ces poêles sont **anti-adhésives** une fois culottées et quasi **indestructibles**, elles sont donc très **économiques** à l'usage et peuvent même se transmettre d'une génération à l'autre. Elles sont cependant **plus chères à l'achat**, un peu **lourdes à manier** et le **culottage est fragile au début**. On les trouve dans des magasins de cuisine professionnelle ou sur des sites internet généralistes.

L'entretien

Rien de plus simple ! Verser une goutte d'huile quelconque sur la poêle puis passer un coup d'essuie tout. Il ne doit pas rester d'aliments accrochés. Si c'est le cas, verser une pincée de gros sel dans la poêle puis frotter avec l'essuie tout, cela enlèvera les aspérités. Ne jamais laver la poêle avec un quelconque détergent ! On peut à la rigueur déglacer la poêle à l'eau froide et passer un coup d'éponge, mais ne jamais insister sous peine d'endommager le culottage.

Le rangement

Le fait d'entretenir la poêle à l'huile implique qu'elle va rester grasse en permanence, il faut donc la séparer de vos autres ustensiles de cuisine afin de garder les placards propres (et accessoirement éviter les problèmes de couple) La solution est simple : récupérer un sac en coton écru de la bonne dimension, et ranger le poêle à l'intérieur après chaque utilisation. Le sac pourra être éventuellement lavé s'il a absorbé un peu trop d'huile.



ISABELLE

Nous aussi, avons cherché à ne plus utiliser de poêles Tefal. Depuis, nous essayons de faire cuire nos aliments dans des matériaux sains comme l'inox, l'acier, la fonte, le verre (pyrex) ou la terre cuite. Par exemple, l'an dernier, nous avons acheté une nouvelle poêle en inox (acier inoxydable 18/10 avec 10 % de nickel et 18 % de chrome). Voici brièvement nos critères:

- sain : ne diffuse pas de particules toxiques dans les aliments, qu'ils soient acides (citron, tomates, vinaigre...), solides ou liquides.
- longue durée d'utilisation : la durée de vie annoncée est de 25 ans, contre 1 an pour les anti-adhérents en céramique et 2 ans pour les poêles type Tefal.
- je la trouve plus légère qu'une poêle en fonte (mais cela dépend peut-être d'un modèle à l'autre et de la taille?)
- antiadhésif même sans matière grasse si l'on respecte les "règles" de cuisson, que je détaille ci-dessous.

Sans huile, sans beurre, comment ça marche ?

Je chauffe d'abord la poêle vide, pendant +/- 2 minutes, avant de déposer les aliments (Je sais qu'elle est assez chaude quand, en versant un peu d'eau (1 cs), des bulles se forment et roulent sur la poêle : si l'eau s'évapore, la poêle n'est pas encore assez chaude)

Puis, je mets les aliments sans matière grasse, je mets un couvercle et laisse cuire à feu doux.

L'eau contenue dans les aliments suffit pour ce type de cuisson.

Si ça cuit trop fort, je coupe la source de chaleur, et couvre (principe du thermos / de la marmite norvégienne) pour que la cuisson continue plus doucement.

A priori cela fonctionne bien pour tous les légumes, viandes et poissons...

Et pour le nettoyage, je laisse la poêle tremper après la cuisson. On peut alors la mettre au lave-vaisselle ou la laver à la main avec une simple éponge ou "belle-mère".

COMMENT S'UTILISE UNE MARMITE NORVÉGIENNE ?



RÉMI P.

J'ai lu que les marmites norvégiennes permettent de cuire sans chauffer, ce qui m'étonne. Quelqu'un aurait des détails concernant leur utilisation ?



JOËLLE R.

En fait, une marmite norvégienne (dite aussi « suédoise ») est juste une caisse isolante fonctionnant selon le principe de la bouteille thermos. En très bref, les deux étapes de son utilisation sont :

1. Commencer la cuisson sur votre plaque de cuisson, mais 2 fois moins longtemps que le temps habituel.
2. Mettre ensuite votre casserole dans une marmite norvégienne ou un caisson isolant, pour terminer la cuisson à l'étouffée.

En effet, comme très bien expliqué dans la fiche **resiway.org/document/169** des Amis de la Terre, la marmite norvégienne est un caisson bien isolé, qui permet de conserver la chaleur emmagasinée dans la casserole lors de la première partie de la cuisson pour terminer la cuisson sans nouvel apport d'énergie. L'importante isolation thermique du caisson ralentit fortement la baisse de la température.

Avantages principaux ? Cela vous permet de réduire de près de 50 % l'énergie de cuisson de vos aliments. La cuisson lente permet de conserver davantage de saveurs et vitamines.

Inconvénient ? La cuisson se faisant à une température un peu plus basse prend un peu plus de temps

Elle est parfaite pour les plats qui cuisent longtemps, genre ragoûts avec ou sans viande.

QUELLES RECETTES POUR CUISINER FACILEMENT AVEC UNE MARMITE NORVÉGIENNE ?



PASCALE D.

Help ! Je cherche un ou plusieurs exemples de recettes faciles de bons plats à cuisiner avec une marmite norvégienne...



MICKAËL
HUET

Dans son recueil de recettes et astuces, Mireille Saimpaul resiway.org/document/116 propose cette recette de potage aux carottes :

Ingrédients : 1 kg de carottes, 1 kg de pommes de terre, 1 tête d'ail et du poivre.

- Peler et couper tous les légumes en morceaux.
- Placer tous les légumes en casserole, couvrir d'eau juste à niveau.
- Porter à ébullition, après 5 minutes, placer en marmite pour au moins ½ heure.
- Mixer les légumes, on obtient une purée un peu liquide.
- Au moment de servir : allonger au lait, au jus de cuisson d'un autre légume, ajouter crème fraîche, persil haché, croûtons...

Mettre moins d'eau a plusieurs avantages pour un potage qui sera consommé en plusieurs repas :

- économie d'énergie à la cuisson ;
- économie d'énergie au refroidissement en frigo ;
- cette purée peut être utilisée dans d'autres recettes : flan aux légumes, sauce... ;
- le surplus, rangé au frigo, prend moins de place ;
- le potage pourra être dilué avec l'eau de cuisson d'un autre légume, pour un meilleur goût et ne pas perdre les éléments nutritifs de l'eau de cuisson ;

COMMENT NETTOYER LES FONDS DE CASSEROLES BRÛLÉS ?



SÉBASTIEN L.

Un mélange de riz et de fromage a brûlé et colle dans le fond de ma casserole. Comment puis-je nettoyer ?



YANNICK

Dans le Grand Ménage de Raffa, il est conseillé de verser juste après la cuisson un peu de vinaigre et de sel, et laisser tremper.

Vous pouvez aussi saupoudrer du bicarbonate de soude dans le fond de votre casserole. Aspergez ensuite de vinaigre blanc : ça fait des bulles et c'est tout à fait normal. La réaction chimique obtenue va faire « fondre » les traces. Il vous suffit alors de rincer le bicarbonate et de laver ensuite votre casserole à l'aide d'une éponge.

Une variante consiste à verser un fond de vinaigre blanc dans votre casserole et la chauffer jusqu'à ce qu'il parvienne à ébullition, en veillant à ne pas oublier votre casserole sur le feu cette fois-ci :)



BEN

Un mélange vinaigre - bicarbonate se révèle également très efficace pour laver les fonds extérieurs de vos casseroles. Ce qui pourrait ressembler à un abus de coquetterie culinaire est en fait terriblement efficace pour améliorer le contact entre votre casserole et la plaque de cuisson et, in fine, épargner de l'énergie.

Notez également qu'il est tentant de passer sa casserole sous l'eau directement après la cuisson. Faites cependant attention aux chocs thermiques qui pourraient endommager irrémédiablement votre casserole et utilisez pour cela de l'eau chaude. L'inox, lui, ne craint pas les écarts de température. Vous pouvez donc utiliser cet avantage à escient jusqu'à utiliser des glaçons pour décoller les résidus brûlés.

LE MOT DE LA FAIM...

Les échanges repris dans ce carnet ont passé en revue différentes thématiques (les sources d'énergies possibles, les ustensiles et tables de cuisson à privilégier, et comment fabriquer certains d'entre eux), avec comme fil rouge la recherche d'une cuisson qui soit à la fois saine, à basse consommation énergétique, et provenant de sources d'énergie renouvelable.

Tous ces écogestes et exemples pratiques, qui sont là pour nous inspirer, nous encourager et nous donner les moyens d'aller plus loin dans notre démarche, peuvent cependant aussi parfois nous paraître trop idéalistes ou éloignés de notre réalité.

Bien entendu, libre à chacun·e de les adapter à son contexte, sans oublier d'y ajouter une généreuse dose de convivialité, en s'entraidant entre voisins, amis, au sein d'un groupe de Simplicité Volontaire, parce que « simple » ne veut pas toujours dire « facile ».

Par ailleurs, certaines questions et idées n'ont pas été abordées ou seulement traitées en filigrane, bien qu'elles méritent aussi de l'attention : manger cru et ses avantages, manger local et de saison, techniques de conservation, l'électro-ménager raisonné, etc.

Nous vous invitons donc sur **resiway.org** pour continuer votre lecture, mais aussi pour commenter les questions-réponses publiées dans ce carnet, ajouter des questions, réponses et documents ou pour participer aux règles de fonctionnement ou même pour contribuer à l'écriture du code informatique de cette plateforme collaborative et libre !

Enfin, parce que libre ne veut pas toujours dire gratuit, si les thématiques traitées vous semblent importantes et les informations diffusées vous paraissent précieuses, vous avez aussi la possibilité de soutenir financièrement nos associations (cf. page 2).

Votre contribution, qu'elle soit financière ou participative, est décisive pour pérenniser nos actions et les informations que nous diffusons. Merci d'avance pour votre soutien !

Vous êtes dans une démarche de simplicité volontaire et vous vous questionnez régulièrement sur les gestes à adopter en cuisine ?

Ce carnet pratique est alors fait pour vous ! Fruit d'une collaboration entre la plate-forme collaborative en ligne Resiway.org et Les Amis de la Terre-Belgique, ce recueil reprend une série de questions-réponses sur les différents modes de cuisson, la consommation d'énergie, le matériel, les alternatives écologiques, etc.

La diversité des auteurs rend la lecture légère et donne un bel aperçu des possibilités dans le domaine, tout en renvoyant vers plusieurs sources pratiques si vous désirez aller plus loin.

Ne traînez plus, parcourez ce petit livret et parlez-en avec vos proches afin d'initier, au quotidien, de nouvelles habitudes adaptées à votre réalité, dans la simplicité et le sens du goûter !

