



Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison !

21 février 2023

Découvrez **la marmite norvégienne** pour économiser de l'énergie en cuisine (la planète et votre porte-monnaie vous disent merci!) tout en obtenant des plats savoureux, riches en vitamines et minéraux, grâce à une cuisson longue à basse température dans laquelle les légumes cuisent dans leur jus. Elle est particulièrement utile pour les plats mijotés.

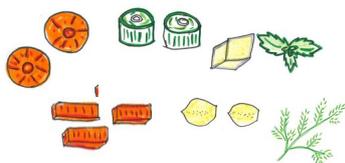
Le principe est de commencer la cuisson de manière traditionnelle, d'arrêter le feu avant la fin de la cuisson et de transférer la casserole dans un récipient isolant, pour que les aliments continuent à cuire sans nouvel apport d'énergie, en conservant le plus longtemps possible la chaleur du départ. L'essentiel de la cuisson s'effectue donc à moins de 100 degrés.

Pour garder au mieux la chaleur, on peut :

- 1) empêcher que l'air circule, en **remplissant** au maximum la casserole avec les aliments, ainsi que le récipient isolant, avec des tissus ou autres ;
- 2) empêcher que la chaleur sorte, grâce à l'**isolation** de la glacière ou de la caisse, et grâce au remplissage par des laines ou autres matériaux isolants ;
- 3) empêcher que la chaleur rayonne, en utilisant un **réfléchissant** (l'intérieur argenté d'une glacière ou une couverture de survie).

La technique pas à pas

1. Couper les légumes



Plus ils sont petits, plus ils cuisent vite

2. Lancer la cuisson



Mettre un fond d'eau dans la casserole, démarrer à feu vif jusqu'à ébullition, baisser le feu et laisser bouillir quelques minutes.

3. Finir la cuisson en marmite

Retirer du feu et placer la casserole dans la glacière/caisse en l'entourant de textiles (non synthétiques car ils risqueraient de fondre).

Des textiles épais et/ou une couverture de survie sont idéaux.

Ne pas ouvrir pendant toute la durée de cuisson passive (cela dépend des aliments).





En dessous de 60° les bactéries se développent vite !
D'où l'importance de conserver une chaleur suffisante dans la marmite norvégienne. En cas de doute utiliser un thermomètre pour vérifier la température en fin de cuisson. Pour réduire les risques on peut refaire bouillir le plat avant de le manger.

Trucs & astuces

- Plus la **casserole est épaisse** mieux elle conserve la chaleur (la fonte est l'idéal), mais n'importe quelle casserole avec un couvercle qui ferme bien convient. Si le couvercle est troué, boucher le trou avec du papier ou une épiluchure.
- Pour **plus de saveurs**, on peut faire revenir les légumes en début de cuisson dans la casserole avec un peu de matière grasse et des aromates (herbes, épices...), avant de rajouter l'eau.
- Une fois la casserole transférée dans la marmite norvégienne, plus aucune surveillance n'est nécessaire : **on gagne du temps** ! Par contre il faut s'organiser en anticiper la cuisson (par exemple en préparant au petit déjeuner le plat pour midi).
- On peut utiliser cette technique pour cuire l'ensemble **n'importe quel aliment** : légumes, mais aussi céréales, légumes secs, viandes, etc.
- La **durée de cuisson** varie selon le type d'aliments et leur quantité. Plus on réduit la durée de cuisson sur le feu plus il faudra laisser longtemps la casserole dans la marmite norvégienne. A titre indicatif pour 2 kg de pommes de terre coupées dans 2l d'eau, une cuisson classique prendrait 25 minutes, avec la marmite norvégienne on porte l'eau à ébullition, on laisse bouillir 1 minute, on met dans le récipient isolant 30 minutes... et on économise ainsi 50 % d'énergie !
- Quelle « marmite » ? Certains construisent une caisse en bois et l'isolent, d'autres cousent des sacs remplis d'isolants... mais une **glacière** bourrée de vieux lainages ou de polystyrène fait aussi très bien l'affaire.

Pour en savoir plus :

<http://www.cfaitmaison.com/sante/marmite-norvegienne.html>

<https://reporterre.net/La-marmite-norvegienne-la-cuisson-ecolo-qui-ringardise-le-Thermomix>



En pratique tous les légumes de vos paniers de cette semaine qui se mangent cuits peuvent être cuits en marmite norvégienne :

Panier du Girou : Courge, Épinard, Échalote, Endive, Pomme de terre

Panier du Ricotier : Carottes, Pomme de terre, Endives, Oignons

Panier du Volvestre : Poireaux, Choux blanc, Courge, Pomme de terre

Retrouvez plus de recettes sur : <https://cocagne-alimenterre.org/nos-recettes-par-saison/>
et le contenu de votre panier sur

<https://girou.cocagnebio.fr> **ou** <https://ricotier.cocagnebio.fr> **ou** <https://volvestre.cocagnebio.fr>