



## LA MARMITE NORVÉGIENNE

La cuisson en marmite norvégienne (MN) est une pratique ancienne (elle existait déjà en Norvège vers 1870) que la tendance aux économies d'énergie rend plus actuelle que jamais.

Elle est particulièrement adaptée à la cuisson des légumes, légumineuses, céréales mais aussi des ragoûts si la viande est découpée en morceaux suffisamment petits.

### Le principe :

Une enceinte isolante, ici une caisse en sapin habillée de panneaux en liège expansé recouverts d'un film alu réfléchissant qui accueille une cocotte. La cuisson préalablement entamée de façon classique se termine à l'étouffée sans apport de chaleur supplémentaire.

### Mode opératoire :

Préparer les aliments, les placer dans une casserole et lancer la cuisson sur un moyen conventionnel (gaz, plaque électrique...) avec une très petite quantité d'eau pour les légumes. Quand la vapeur s'échappe du couvercle attendre 3 à 10 minutes (suivant le remplissage) puis placer la casserole dans la marmite. Prévoir au minimum le temps d'une cuisson traditionnelle, mais ce peut être davantage, la cuisson s'arrêtant d'elle-même.

Les aliments sont cuits, chauds et prêts à servir.

Cuisine d'anticipation, elle demande un petit temps d'adaptation. Les temps de chauffe, hors et en marmite, sont à adapter par chacun en fonction de ses préférences en matière de goût et de consistance ainsi que du récipient utilisé.

### Les avantages :

Une cuisine apaisée ; une fois le plat « enmarmité » on peut l'oublier plusieurs heures, partir, vaquer à ses occupations. De retour le plat est cuit, chaud et prêt à consommer. Si besoin quelques minutes suffiront à le réchauffer ou à achever la cuisson. **Pas de risques de débordements, de gaz qui s'éteint ou de casseroles qui attachent.**

Pas de pertes nutritionnelles en raison de la très faible quantité d'eau et de la cuisson basse température.

Conservation des arômes et consistance agréable des aliments.

Possibilité de transporter la marmite en cours de cuisson : sur son lieu de travail, en camping, visite chez des amis...

Pas de réchauffement intempestif de la cuisine en été

Et bien sûr, **économie d'énergie** (50 à 70%), c'est sa vocation première...

Plus d'info : une multitude de sites internet permettront d'en apprendre davantage sur cette pratique en tapant « marmite norvégienne »

