


Marmite norvégienne pour nomades




https://wiki.lowtechlab.org/wiki/Marmite_norv%C3%A9gienne_pour_nomades/fr

Dernière modification le 26/01/2024

 Difficulté Facile

 Durée 2,5 heure(s)

 Coût 7 EUR (€)

Description

Marmite norvégienne à base d'une couverture en laine afin de cuire des aliments à l'étouffée. Le principe de la marmite norvégienne est de placer un faitout dans un réceptacle isolant après ébullition pour une cuisson lente sans source de chaleur. Ce modèle ne prend pas de place et est parfaitement adapté à la vie de nomade, notamment en van, mais pas seulement, et est adaptable à diverses tailles de faitouts.

Sommaire

Sommaire

Description

Sommaire

Introduction

Video d'introduction

Étape 1 - Préparer l'isolant

Étape 2 - Fabriquer la housse

Étape 3 - Utiliser la marmite norvégienne

Étape 4 - Conseils

Notes et références

Commentaires

Introduction

La marmite norvégienne est un dispositif de cuisson à l'étouffée qui existe depuis des millénaires. Le principe est de placer un faitout dans un réceptacle isolant après ébullition pour une cuisson lente sans source de chaleur. En plus de faire des économies d'énergie, l'autre avantage est que les nutriments sont préservés. Les plats sont savoureux, car la cuisson se fait doucement ; on l'a largement testé et approuvé, notamment sur des plats de lentilles et des soupes.

i Il existe différents modèles, mais dans ce tutoriel nous allons vous présenter celui à partir d'une couverture, qui est plus adapté à la vie en van, car il ne prend vraiment pas de place, et il s'adapte à diverses tailles de faitout grâce à ses bandes velcro.

En plus, cela peut servir d'édredon à mettre par dessus la couette ou sur vos genoux ; très utile pour les nuits fraîches hivernales quand on ne chauffe pas !

💡 Assurez-vous de confectionner votre marmite norvégienne avec le faitout le plus grand que vous allez utiliser, et que le couvercle s'adapte parfaitement au faitout.

Si le terme "marmite norvégienne" ou MN est relativement récent, le principe de la "caisse à foin" était utilisé dans la tradition hébraïque lors du Shabbat (Mireille Saimpaul, "Histoire de cuire sans feu ou presque"). MN est une appellation parmi tant d'autres de ce concept : autocuiseur, cuiseur sans feu, thermos de cuisson, caisse à cuire, magic box, wonderbox... L'origine du nom "marmite norvégienne" viendrait du fait, selon Mireille Saimpaul, que lors de l'Exposition universelle de 1867 à Paris furent exposées des « cuisinières automatiques norvégiennes » qui firent sensation.

Nous remercions chaleureusement la MJC de Berlioz à Pau qui nous a permis d'assister gratuitement à l'atelier de Françoise et Françoise pour confectionner cette magnifique marmite norvégienne.



Matériaux

- Une couverture pour lit double (de préférence en laine)
- Du tissu
- Du fil à coudre
- 2 Bandes velcro d'environ 30 cm

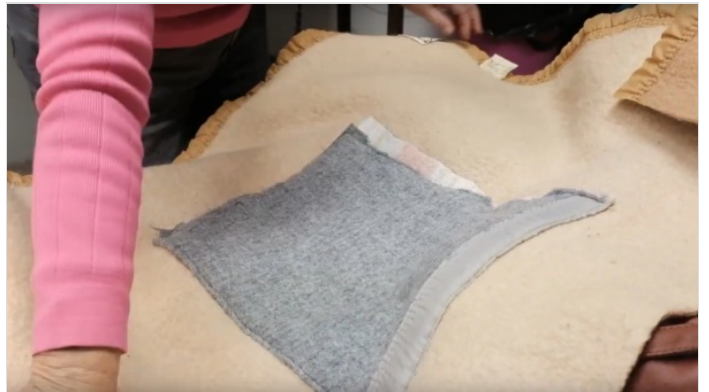
Outils

- Une paire de ciseaux
- Des aiguilles
- Des épingles
- Une machine à coudre éventuellement



Étape 1 - Préparer l'isolant

- Plier la couverture en trois et vérifier que cela suffit pour entourer le faitout
- Couper la couverture en trois carrés de taille égale
- Avec le reste, couper deux carrés de la largeur du faitout
- Coudre ces deux petits morceaux l'un sur l'autre au centre de l'un des grands carrés pour réaliser un double fond où sera posé le faitout
- Superposer les trois grands carrés de couverture
- Les coudre ensemble à la main sur les bords



Étape 2 - Fabriquer la housse

- Couper le tissu pour qu'il couvre les deux faces des carrés de couverture
- Couper deux bandes velcro d'environ 30 cm
- Positionner les bandes velcro sur le tissu en faisant bien attention à ce que les deux faces opposées viennent se superposer quand on referme la marmite norvégienne sur le faitout
- Fixer les bandes velcro sur le tissu avec des épingles
- Les coudre sur le tissu
- Plier le tissu en deux en superposant bien les bords
- Coudre deux bords du tissu pour confectionner la housse
- Glisser les carrés de couvertures dans la housse
- Faire un point au centre pour que les couvertures restent en place
- Coudre le dernier bord de la housse. Vous pouvez aussi y coudre une fermeture éclair pour pouvoir laver la housse plus facilement
- Vous pouvez maintenant utiliser votre marmite norvégienne !





Étape 3 - Utiliser la marmite norvégienne

- Démarrer la cuisson sur le feu
- Poser le couvercle sur le faitout et portez à ébullition
- Laisser cuire sur le feu quelques minutes (selon la recette choisie, la durée de précuisson est différente)
- Placer la marmite norvégienne bien ouverte sur une surface plate
- Stopper la cuisson et poser le faitout bouillant au centre de la marmite norvégienne
- Refermer les bords avec les bandes velcro en prenant soin de ne pas laisser d'espace libre entre le faitout et le tissu
- Laisser cuire le temps de cuisson minimum requis selon la recette, en général le double du temps normalement nécessaire
- Ouvrir le faitout, vérifier que c'est assez cuit et encore chaud
- Vous n'avez plus qu'à déguster votre recette savoureuse



Étape 4 - Conseils

- Une couverture en laine permettra de limiter le nombre d'épaisseurs à utiliser pour l'isolation, mais vous pouvez utiliser d'autres matériaux isolants.
- Les bandes velcro permettent de pouvoir utiliser différentes tailles de faitout. Assurez-vous de confectionner votre marmite norvégienne avec le faitout le plus grand que vous allez utiliser.
- On vous recommande bien sûr de favoriser le recyclage des matériaux. Vous pouvez trouver des couvertures en laine, ainsi que des tissus en coton, dans des ressourceries.
- Pour la cuisson, choisissez de préférence une cocotte en fonte ou en terre cuite, car la déperdition de chaleur est plus lente, mais le plus important est que le couvercle s'adapte bien à la casserole pour qu'il n'y ait pas de fuite.
- Serrez au maximum les bandes velcro pour éviter les déperditions de chaleur.
- Assurez-vous qu'il y ait assez d'eau dans votre faitout pour que cela mijote pendant plusieurs heures.
- Si vous avez laissé votre plat mijoter plus de 2h, il y a un risque que la température soit tombée au-dessous des 60 degrés et que des bactéries se soient développées. Il est alors prudent de porter votre plat à ébullition avant de le consommer.
- Vous pouvez utiliser votre marmite norvégienne comme édredon par dessus votre couette pour plus de chaleur au niveau des pieds par exemple ou sur vos genoux, d'autant plus quand elle est encore chaude après la cuisson !



Notes et références

- Tutoriel du Low-tech Lab d'un prototype de marmite norvégienne en bois
- Blog marmite-norvégienne.com et son recueil de modèles de réalisation
- "Histoire de cuire sans feu ou presque", Mireille Saimpaul
- Recettes de Christine Ackermann avec la marmite norvégienne