

Translations:Marmite norvégienne pour nomades/22/fr

- 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 !