Marmite Norvégienne Tissu Super Efficace

Ninon d'Ecocotte

https://wiki.lowtechlab.org/wiki/Marmite_Norv%C3%A9gienne_Tissu_Super_Efficace

Dernière modification le 27/02/2024

Difficulté **Facile**

Durée **1 jour(s)**

Coût **30 EUR (€)**

Description

Marmite norvégienne souple, nomade et élégante qui garantie un efficacité d'isolation thermique maximale et ne nécessite que quelques notions de couture. Pour une fin de cuisson saine et sobre de vos aliments.

Sommaire

Sommaire

Description
Sommaire
Introduction
Video d'introduction
Étape 1 - GUIDE des Tailles
Étape 2 - La découpe
Étape 3 - Le traçage
Étape 4 - Assemblage des tissus
Étape 5 - Rembourrage
Étape 6 - Fermeture partie centrale
Étape 7 - Positionnement des anses (optionnel)
Étape 8 - Passage du cordon
Étape 9 - Fermeture extérieur
Étape 10 - "bouton"
Étape 11 - Le coussin
Étape 12 - Résultat
Notes et références
Commentaires

Introduction

La marmite norvégienne est un super outil pour terminer ses cuissons à basse température uniquement avec l'énergie nécessaire pour sa mise en température des aliments.
Elle permet non seulement une cuisson saine et savoureuse mais aussi des économies d'énergie non négligeable, si on l'utilise souvent (jusqu'à 80% d'économie par cuisson)

Attention tout de même à ne pas risquer l'intoxication alimentaire avec un système qui ne serait pas assez isolant et favoriserait le développement des bactéries (et même si on ne mange pas de viande) .

Le tutoriel qui vous est proposé ci-dessous résulte du travail d'une thermicienne-cuisinière qui a cherché à renforcer au maximum l'efficacité d'isolation de la version souple de la marmite norvégienne.

Ce partage d'expérience vous permettra de garantir un maintien en température au-delà de 60°C durant plus de 10h avec un faitout ordinaire et bien au-delà avec une cocotte en fonte ou en terre en ayant simplement porté les aliments à ébullition quelques minutes.
Tutoriel sous licence : CC BY **NC**

Matériaux

- **Laine de mouton** lavée et floconnée (quantité selon taille choisie-étape 1)

Tous les types de laine peuvent convenir. S'assurer que la laine est convenablement lavée . Floconner la laine signifie l'aérer au maximum avec les mains ou un système de cardage pour permettre à l'air de s'implanter dans la fibre. Il n'est pas nécessaire d'obtenir une natte de laine bien cardée & peignée, bien au contraire.

- **tissu naturel** 2 fois 1m50 x 1m20

Privilégier un tissus épais pour la face intérieur (à minima) et un tissu tissé serré pour garder la brins de laine à l'intérieur. En cas de laine très jarreuse n'hésitez pas à doubler votre tissu.

- Anses de 50cm 5 (en option)
- Fils
- Cordon 3m
- Bouton

Outils

- Machine à coudre
- Compas XXL ou une corde
- Rapporteur
- Ciseaux
- Épingles
- Règle
- Craies

Étape 1 - GUIDE des Tailles

Ce type de marmite norvégienne s'adapte à toutes les formes et taille de faitout , nous parlerons donc plutôt de contenance maximale que de dimension.

Pour augmenter un peu la capacité ou prendre en compte une grosse poignet (type cocotte minute) , je vous conseille plutôt de jouer sur la taille du couvercle que sur le reste .

Taille	Contenance Maximale	1- Rayon coussin	2- Rayon découpe	3- Rayon intérieur	4- Rayon centre	Quantité de laine lavée
1	3 Litres	17 cm	43 cm	35 cm	12 cm	0,9 à 1,2 kg
2	8 Litres	21 cm	55 cm	45 cm	16 cm	1,9 à 2,3 kg
3	12 Litres	28 cm	55 cm	45 cm	16 cm	2,2 à 2,5 kg

Étape 2 - La découpe

Placer vous au sol ou trouver une grande table.

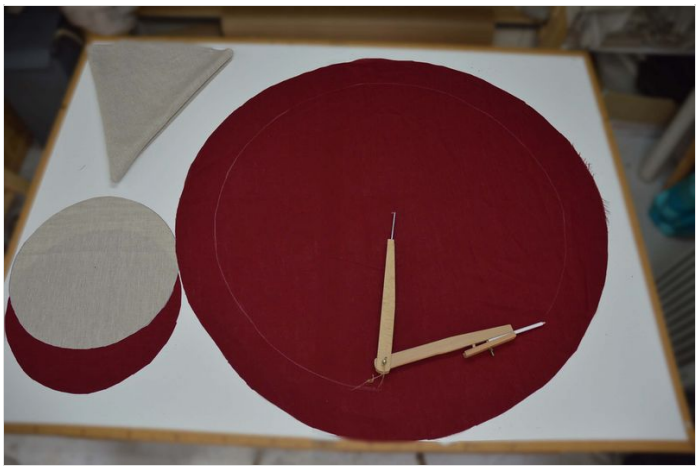
- Superposer les deux tissus
- Marquer et fixer le centre de vos traçages sur les 2 épaisseurs par une aiguille
- Tracer les cercles de la partie centrale et du coussin en fonction de la taille de cocotte souhaitée (voir tableau guide des tailles).
- Découper vos 2 épaisseurs de tissu ensemble pour faciliter la couture.

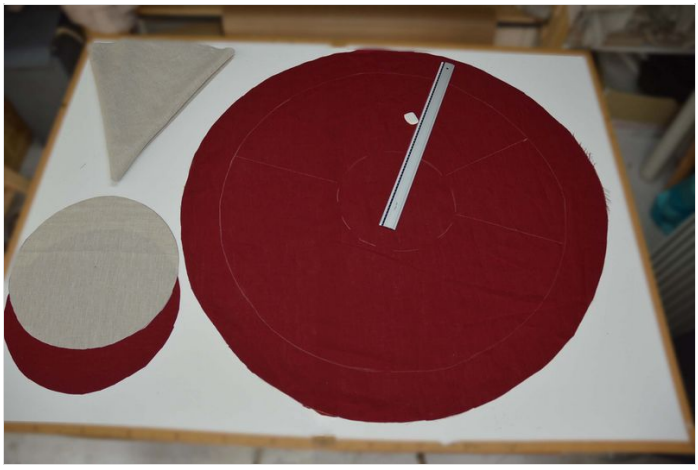
Étape 3 - Le traçage

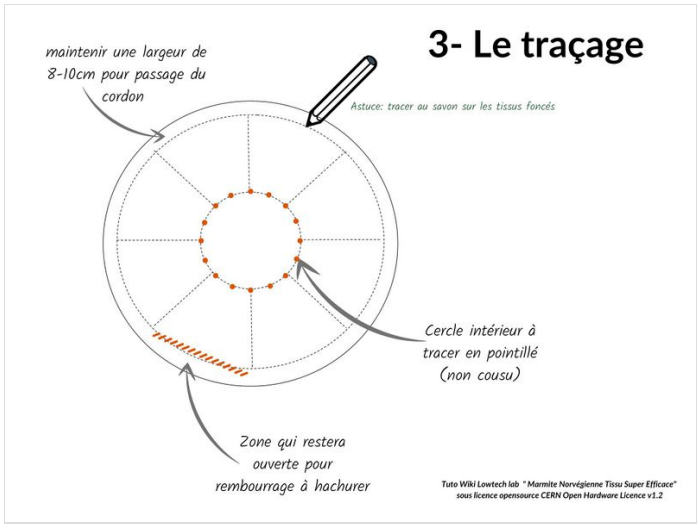
Se munir d'une craie

- Tracer au compas un premier cercle à 8 à 10ccm du bord. Cet espace permettra le passage du cordon et de coincer le couvercle pour limiter au maximum les pertes de chaleur. (Diamètre en fonction de vos cocottes => voir tableau des tailles)
- Tracer en pointillé le deuxième cercle qui matérialisera la partie centrale.
- Tracer à la règle les côtés 2 à deux. Vérifier que l'espace entre les côtés de la partie basse est bien de 8-9 cm à minima (plus si vous avez de grandes mains) pour permettre le rembourrage
- La longueur des côtés détermine la hauteur maximale de cocotte
- Hachurer la délimitation haute d'une portion qui ne sera pas cousue pour permettre le rembourrage

> Vous pouvez remplacer :
> - la craie par un bout de savon (idéal pour les tissus foncés)
> - le compas par une cordelette







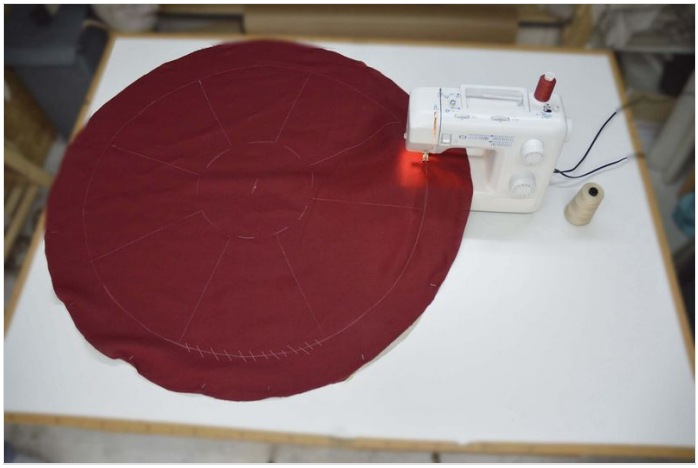
Étape 4 - Assemblage des tissus

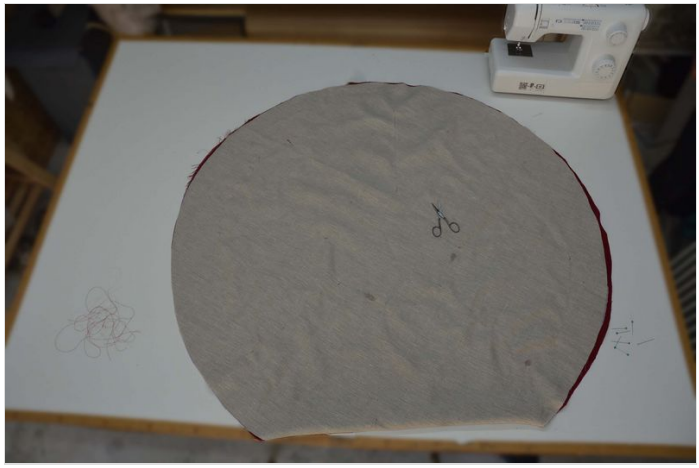
L'assemblage des tissus sera réalisé par la couture camembert central.

- Ajouter des épingles au centre de la partie principale pour éviter que les tissus bougent.
- Coudre le cercle périphérique (1) hors zone rembourrage hachurée.
- Coudre les "côtés" droits en respectant bien le traçage pour être sûr que les mains pourront passer lors du rembourrage. Les côtés de la zone de rembourrage principale pourront être rétrécis de 1cm pour faciliter le passage de la laine.
- Renforcer les points d'arrêt car ces coutures seront assez sollicitées par la suite.
- Couper les fils de couture
- Effacer votre traçage en ne laissant que la zone hachurée du rembourrage.

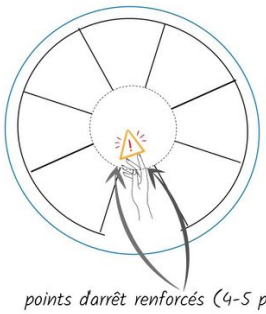
Ne pas fermer le camembert qui sera utilisé pour le rembourrage

Vous pouvez effectuer la fixation des anses, le passe du cordon et la fermeture extérieure partielle dès cette étape (étapes 7,8 & 9)





3- Assemblage tissus



- couture bi-colore en fonction de vos tissus
- vigilance tension du fil pour esthétique des couture
- vigilance esthétique des points d'arrêt

points d'arrêt renforcés (4-5 passages) pour tenue au rembourrage

Tuto Wiki Lowtech lab " Marmite Norvégienne Tissu Super Efficace"
sous licence opensource CERN Open Hardware Licence v1.2

Étape 5 - Rembourrage

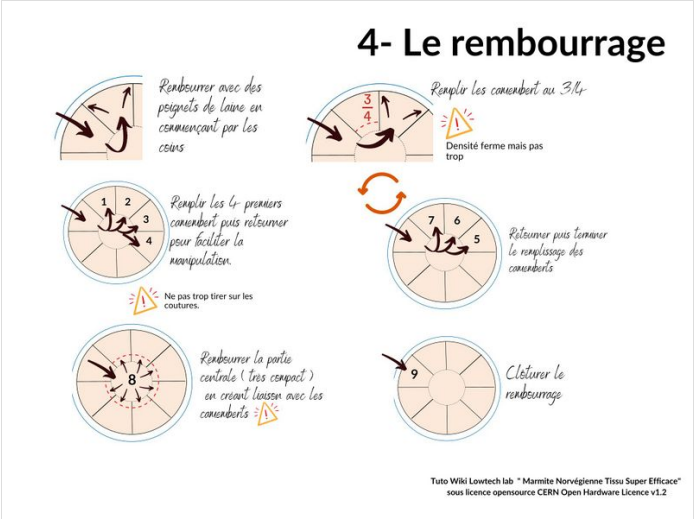
Cette étape est essentielle pour limiter les ponts thermiques et garantir l'efficacité d'isolation de votre marmite norvégienne (quantité de laine nécessaire dans le " Guide des tailles"- étape1)
Rembourrer avec des poignets de laine sans faire de petites boules serrées
en commençant par les coins

- Remplir les 4 premiers camemberst au 3/4 puis retourner pour faciliter la manipulation.

> Jauger la quantité de laine est le plus compliqué : Le camembert doit être ferme mais permettre la fermeture en se repliant légèrement.

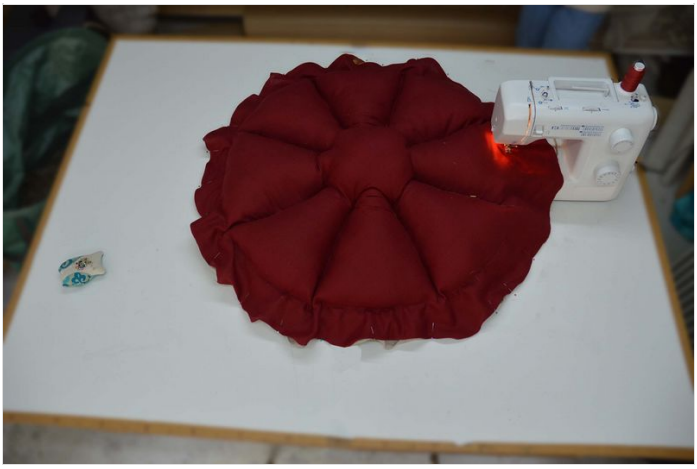
> Ne pas tasser la laine en petites boules serrées. Ne pas trop tirer sur les coutures.

- Terminer le remplissage des camemberts
- Passer au rembourrage du centre.
- Commencer par créer une liaison entre chaque camembert et le centre avec une grosse poignet de laine.
- Rembourrer le centre plus fermement car il va se tasser avec le temps
- Terminer par le rembourrage du dernier camembert sans faire déborder la laine pour permettre sa fermeture



Étape 6 - Fermeture partie centrale

- Coudre la partie centrale suivant le marquage hachuré.
- Effacer ensuite ce marquage restant



Étape 7 - Positionnement des anses (optionnel)

Placer les anses à l'opposé l'une de l'autre en prenant soin de ne pas les vriller
Les fixer avec des épingles

Étape 8 - Passage du cordon

Positionner le cordon en le fixant avec des épingles pour éviter qu'il ne se prenne dans la couture
Placer et fixer la sortie du cordon au centre d'un des camemberts à 90° des anses (s'il y en a)

> Fixer le cordon vers la couture intérieure avec des épingles pour éviter de le prendre dans la couture

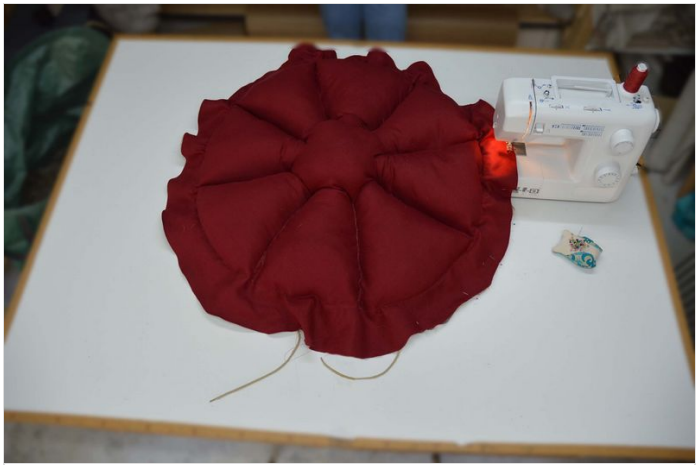
Préparer la fermeture extérieure en retournant les deux couches de tissus sur 1cm. Fixer avec des pinces ou des épingles.

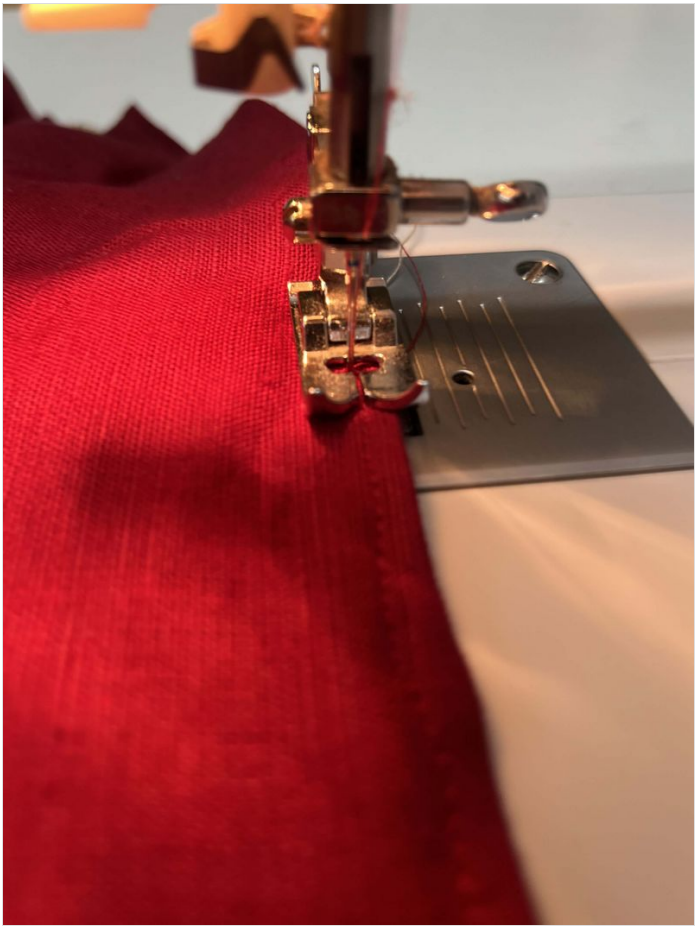
Étape 9 - Fermeture extérieur

- Coudre la partie extérieure

S'assurer de bien prendre les 2 couches de tissu et Attention aux plis

- Renforcer la couture au niveau du passage de cordon par un zigzag serré





Étape 10 - "bouton"

Glisser le bouton sur le cordon

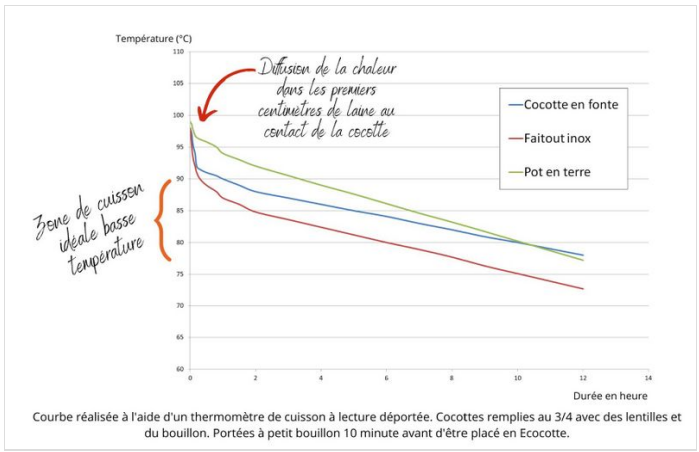
Étape 11 - Le coussin

- Coudre le coussin envers-contre-envers en laissant une ouverture de 10cm pour le rembourrage.
- Retourner le coussin assemblé
- Rembourrer le coussin :

Il doit former une sorte de "galet" assez compact de 8-9 cm d'épaisseur
Refermer la couture du coussin

Étape 12 - Résultat

Et voilà votre Marmite norvégienne est terminée !
Il ne vous reste plus qu'à vous lancer dans la cuisson à basse température à l'étouffé : ça demande un peu d'anticipation, mais le résultat est tellement savoureux.



Courbe réalisée à l'aide d'un thermomètre de cuisson à lecture déportée. Cocottes remplies au 3/4 avec des lentilles et du bouillon. Portées à petit bouillon 10 minute avant d'être placé en Ecocotte.

Notes et références

- Blog marmite-norvégienne.com
- "Histoire de cuire sans feu ou presque", Mireille Saimpaul
- Recettes : Livret Ecocotte , carnet de Christine Ackermann avec la marmite norvégienne, Ma semaine de marmite norvégienne de Violaine