



Résilience
Practices

APARS56.COM

Résilience
Practices



LE FOUR NORVEGIEN



Un four norvégien, aussi appelé "caisse à cuire" ou "marmite norvégienne", est une méthode traditionnelle de cuisson qui utilise l'isolation pour conserver la chaleur d'une casserole après l'avoir retirée du feu. Ce procédé permet de cuire des aliments lentement, en économisant du combustible.

Le four norvégien fonctionne sur le même principe qu'un chauffe-eau, un réfrigérateur ou encore une glacière.

Voici quelques exemples :



Le four norvégien est essentiellement un récipient isolé dans lequel vous placez une casserole ou une marmite contenant des aliments partiellement cuits. Grâce à une isolation efficace, la chaleur reste piégée à l'intérieur, permettant à la cuisson de se poursuivre sans avoir besoin d'une source de chaleur active.

Matériaux nécessaires

1. Une grande caisse ou boîte : En bois. La taille doit être suffisante pour contenir la marmite en fonte et l'isolation autour.
2. Matériaux isolants : (recouvert de papier aluminium)
 - Du polystyrène
 - Du liège compressé
3. Une marmite en fonte avec couvercle
4. Un tissu épais ou une serviette : Pour couvrir la casserole à l'intérieur du four norvégien.



LE FOUR NORVEGIEN



Procédure de Réalisation

1. Préparez la caisse :

- Choisissez une caisse suffisamment grande pour accueillir votre marmite en fonte ainsi qu'une épaisse couche d'isolant autour de celle-ci.
- Tapissez le fond de la caisse avec une couche de matériau isolant (du polystyrène ou du liège compressé).

2. Couvrez les parois de la caisse :

- Placez du matériau isolant sur les côtés de la caisse pour entourer la marmite sur tous les côtés. Assurez-vous que l'isolant est suffisamment épais pour bien conserver la chaleur.

3. Préparez le couvercle :

- Couvrez également le dessous du couvercle avec une couche d'isolant pour éviter les pertes de chaleur par le haut.

4. Préparez la marmite :

- Portez vos aliments à ébullition et Laissez cuire pendant 5 à 10 minutes pour atteindre une bonne température interne sur une source de chaleur traditionnelle (cuisinière, feu, etc.).

5. Placez la marmite dans le four norvégien :

- Retirez la marmite du feu et placez là immédiatement dans la caisse.
- Couvrez la marmite avec une serviette ou un tissu épais pour minimiser les pertes de chaleur par le haut.

6. Fermez le four :

- Placez le couvercle isolé sur la caisse pour enfermer la chaleur.

7. Laissez cuire :

- Laissez la marmite dans le four norvégien pendant deux fois plus longtemps que sur un feu traditionnel.

8. Vérifiez la cuisson :

- Après le temps de cuisson recommandé, ouvrez la caisse et vérifiez si vos aliments sont cuits à point.



LE FOUR NORVEGIEN



Avantages du Four Norvégien

- Économie d'énergie : La cuisson continue sans nécessiter de source de chaleur supplémentaire, ce qui économise du combustible.
- Cuisson douce : La chaleur douce et uniforme permet de cuire lentement, ce qui est parfait pour les plats mijotés, les soupes, et les ragoûts.
- Simplicité : Facile à construire avec des matériaux de récupération, le four norvégien est un outil pratique et écologique.

Utilisations et Conseils Pratiques

- Meilleurs plats : Les plats mijotés, les légumineuses, et les céréales sont idéaux pour ce type de cuisson.
- Transportable : Le four norvégien peut être transporté si nécessaire, ce qui est pratique pour des repas en extérieur ou en camping.
- Temps de repos : En plus de la cuisson, vous pouvez également utiliser le four norvégien pour garder des plats au chaud.
- Froid : Vous pouvez aussi l'utiliser comme glacière avec des pains de glaces

Avec un four norvégien, vous pouvez non seulement économiser de l'énergie et parfaitement cuits sans avoir à surveiller constamment la cuisson.

*Dans la fabrication j'ai noté les meilleurs isolants, mais vous pouvez utiliser d'autres matériaux comme : des tissus, la laine, du papier etc..

APARS56.COM



APARS56.COM