

Ce site utilise des cookies provenant de Google pour fournir ses services et analyser le trafic. Votre adresse IP et votre user-agent, ainsi que des statistiques relatives aux performances et à la sécurité, sont transmis à Google afin d'assurer un service de qualité, de générer des statistiques d'utilisation, et de détecter et de résoudre les problèmes d'abus.

EN SAVOIR PLUS OK

# mon amie

## Économies d'énergie et nouvelles saveurs à découvrir...

Qu'est-ce qu'une Marmite Norvégienne (MN) ? Voir la fiche qui explique l'essentiel ici (clic)

**Nouveau** : Recettes et astuces des ami(e)s du blog : livret téléchargeable ici

- Brochure "militante" pour faire connaître la MN : ici (en construction)

En cas de pb avec le.com :

[marmite-norvegienne.com](http://marmite-norvegienne.com) =

<http://www.marmite-norvegienne.blogspot.fr> Ne pas tenir compte de l'annonce "ce site n'est pas sécurisé" c'est juste que je n'arrive pas à faire la manip pour appliquer le https !!

## Fiche-résumé Marmite Norvégienne

### La Marmite Norvégienne : Trop simple pour économiser l'énergie en cuisine

Bien qu'on la redécouvre sous les noms de cuiseur thermos, wonderbox, etc., **la Marmite Norvégienne (MN)** désigne communément – depuis la fin du XIXe siècle- une caisse isolée avec des matériaux mauvais conducteurs de la chaleur (liège, laine, feutre, foin, couverture...) dans laquelle un plat dont la cuisson a été commencée sur le feu va continuer de cuire... sans feu.

Ce procédé astucieux permet d'économiser au moins 50%, si ce n'est davantage, de l'énergie consacrée à la cuisson des plats...



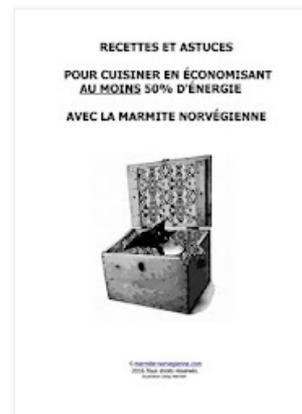
source de l'image

Sur le net, vous tomberez assez vite sur des MN sous forme de caisses très bien isolées et certainement très performantes comme celle-ci, mais dont la construction est réservée aux bons bricoleurs. Que cela ne vous décourage pas **d'expérimenter avec trois fois rien le principe de la Marmite Norvégienne !**

**Ce qu'il vous faut** : une cocotte ou un faitout en fonte ou en inox avec un couvercle qui ferme bien. Une cocotte-minute fait aussi l'affaire.

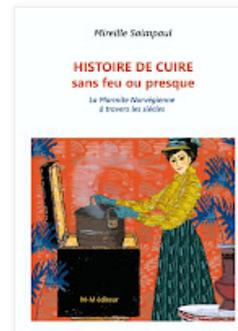
Une vieille doudoune ou un vêtement chaud, une couverture... qui feront office d'isolant.

### À partager...



Livret de recettes collectif, automne 2016.

### La MN ne date pas d'hier...



Histoire de cuire sans feu ou presque... La Marmite Norvégienne à travers les siècles.

### L'essentiel de la MN !

Ce site utilise des cookies provenant de Google pour fournir ses services et analyser le trafic. Votre adresse IP et votre user-agent, ainsi que des statistiques relatives aux performances et à la sécurité, sont transmis à Google afin d'assurer un service de qualité, de générer des statistiques d'utilisation, et de détecter et de résoudre les problèmes d'abus.

EN SAVOIR PLUS OK



Photos issues du pdf [La Marmite Norvégienne notre amie au quotidien](#).

#### Mode d'emploi (résumé) :

Le passage par le stade de l'ébullition est indispensable pour que le plat puisse continuer de cuire à température décroissante. Donc, vous portez votre plat à ébullition (de 1 minute - légumes coupés fins par exemple- à 30 minutes maxi pour les légumineuses, ce temps d'ébullition préalable s'estime à l'usage), couvercle fermé. Puis vous le placez aussitôt dans la MN (ou emmitoufflez votre récipient bouillant dans une doudoune ou autre) avec toutes les précautions d'usage. C'est tout. Le plat finira de cuire tout seul : ça va de 30 minutes (certains légumes par exemple) à 2 ou 3 heures (légumineuses, certaines viandes...).

2 ou 3 heures après, si votre MN est isolée comme il faut et conserve bien la chaleur, le plat est cuit, bien sûr, et suffisamment chaud pour être consommé sans risque. D'ailleurs, attention à ne pas vous brûler en sortant le plat ! Par contre, la MN se transformera en nid à microbes si les plats y séjournent trop longtemps.

#### « Inconvénients » :

Il faut prévoir de préparer son plat à l'avance.

La MN ne convient pas pour ce qui gratine au four : gratins, tartes, ou bien des sauces qui demandent à être remuées sans cesse. Bien que ce système de cuisson soit parfait pour les plats mijotés et préserve les saveurs, le passage nécessaire par l'ébullition ne rend pas la MN attractive aux adeptes de la cuisson à basse température. On peut aussi lui reprocher d'être encombrante, mais les convaincu(e)s auront vite fait de lui trouver une place (dans un grand tiroir, un placard...ou pourquoi pas dans un grand four éteint). Le net regorge d'exemples et d'astuces).

#### Avantages :

Pendant que le plat cuit tout seul, on peut faire autre chose, sortir...

Pas de risque d'évaporation, d'accrochage, de cuisson oubliée sur le feu etc. Et au retour le repas chaud est déjà prêt.

L'été, la cuisine ne sera pas surchauffée par de longues cuissons.

La MN permet également de garder quelque chose au chaud pour ceux qui prennent leur repas en décalage : refaites bouillir le plat avant de le remettre en M.N et assurez-vous qu'il soit très chaud à la sortie.

À l'inverse, on peut s'en servir de glacière (si la caisse s'y prête).

À l'usage, la MN permet des économies de gaz ou d'électricité dont les prix ne sont pas prévus à la baisse.

Même si c'est peu, c'est déjà une bonne chose pour l'environnement.

Il y a moyen de réduire les temps de cuisson en découpant plus finement les aliments et en faisant tremper les céréales ou légumineuses la veille. On peut aussi juste porter le plat à ébullition, puis au bout d'une heure le sortir de la M.N et recommencer l'opération une fois ou deux. Les plats traditionnellement longuement mijotés sur le feu y gagnent en saveurs tout en



Cliquez sur l'image

#### Ressources et documentation

- [Le livre "La Marmite Norvégienne"](#)
- [Télécharger ou acheter le livre "Histoire de cuire sans feu ou presque..."](#)
- [Recueil collectif "Recettes et astuces avec la MN"](#)
- [Revue de presse](#)
- [Ma marmite norvégienne "CH"](#)
- [Fiche-résumé Marmite Norvégienne](#)
- [La fiche "Marmite Norvégienne" du site oplf](#)
- [Fiche MN mode d'emploi](#)
- [Ressources internet pour ateliers](#)

#### Page FACEBOOK de la MN (cliquez sur l'image)



#### Liste des articles

##### Caisses/sacs à cuire :

- [Des MN solidaires et voyageuses](#)
- [La MN en vidéo](#)
- [La MN dans un panier à chat d'Edith](#)
- [La MN en construction d'Elisabeth](#)
- [La MN chérie de Stéphanie](#)
- [Des plats idéaux pour la cuisson en MN](#)
- [La MN de Sylvianne \(panier+carton\)](#)
- [La Marmite Norvégienne de Julie dans un placard](#)
- [La Marmite Norvégienne en carton/textile de Claudine](#)
- [Tutoriel d'une wonderbox originale](#)
- [La MN de Christophe dans un sac de jardin](#)
- [La MN intégrée de Fabien et Vanessa](#)
- [MN d'époque en pailles](#)
- [Wonderbag, retour d'expérience](#)

Ce site utilise des cookies provenant de Google pour fournir ses services et analyser le trafic. Votre adresse IP et votre user-agent, ainsi que des statistiques relatives aux performances et à la sécurité, sont transmis à Google afin d'assurer un service de qualité, de générer des statistiques d'utilisation, et de détecter et de résoudre les problèmes d'abus.

EN SAVOIR PLUS OK

- ma fiche sur <http://www.onpeutlefaire.com/marmite-norvegienne>
- <http://www.cfaitmaison.com/sante/marmite-norvegienne.html> (article très complet et très documenté)  
Liens plus anciens :
- <http://www.amisdelaterre.be/IMG/pdf/marmite.pdf> (pdf qui date un peu, plan de MN plutôt pour les bricoleurs)
- [http://fr.ekopedia.org/Marmite\\_norvegienne](http://fr.ekopedia.org/Marmite_norvegienne)
- <http://nimasadi.kiosq.info/La-marmite-norvegienne>
- [http://www.passerelleco.info/article.php?id\\_article=935](http://www.passerelleco.info/article.php?id_article=935)
- Des exemples de MN très faciles sur le pdf « *La MN notre amie au quotidien* » ou dans la catégorie « caisses à cuire » [ici](#)
- Des recettes + mode d'emploi :

<http://www.marmite-norvegienne.com/p/fiche-mn-pour-ateliers-ou-autres.html> etc.  
sur [marmite-norvegienne.com](http://www.marmite-norvegienne.com) ou sur un moteur de recherche : taper « marmite norvegienne » « cuiseur thermos » « wonderbag » « wonderbox »...

Voir aussi mon scoopit <http://www.scoop.it/t/la-marmite-norvegienne>  
et ma page facebook sur la MN : <https://www.facebook.com/marmite.norvegienne>

#### Bibliographie :

- Ellen Alden Huntington : *The fireless cooker\**, A.B.Bulletin of University of Wisconsin, Madison, Wisconsin, 1908.
  - Jean-Paul Blugeon : *Économiser l'eau et l'énergie chez soi*, Edisud, 2007.
  - Centre Social Bordeaux Nord : *Joséphine cuisine avec son cuiseur thermos*, Joséphine Éditions, 2013.
  - Roland Dutrey : *15 bricolages écologiques et malins*, Terre vivante, 2012.
  - Margaret J. Mitchell : *The fireless cook book, a manual of the construction and use of appliances for cooking by retained heat\**, Garden City New York, Doubleday, Page&Company, 1909.
  - Mireille Saimpaul : *La Marmite Norvégienne\**, Moi-Même éditeur, 2013.
  - Mireille Saimpaul : *Histoire de cuire sans feu ou presque... La Marmite Norvégienne à travers les siècles*, Moi-Même éditeur, 2015.
- \* ouvrages intégralement ou partiellement numérisés.

Cette fiche que j'ai écrite sous le pseudo de cerisebio est également consultable sur le blog collectif [resistancesalternatives.wordpress.com](http://resistancesalternatives.wordpress.com)

## 4 commentaires :



**Unknown** 24 septembre 2015 à 19:25

Muy interesante...

[Répondre](#)



**Anita** 21 janvier 2016 à 10:23

Ma mère utilisait son lit comme marmite norvégienne. Elle posait la cocotte au fond du lit, protégé par des journaux, et hop. Le résultat était excellent, surtout pour la cuisson du riz.

[Répondre](#)



**cerise** 22 janvier 2016 à 17:42

Oui, c'est la MN la plus simple, connue et pratiquée par nos aieus... Et en prime ça devait chauffer le lit :-)

[Répondre](#)

**Unknown** 10 juillet 2018 à 09:53

- La MN meupie glaciere de Canneille
- La MN de Gérard
- La Marmite Norvégienne de Magali
- La caisse-Marmite Norvégienne de France
- La MN de Didier dans une caisse à vin
- Conversion d'un pouf de rangement en Marmite Norvégienne
- Le tiroir-cuiseur thermos de Thérèse
- Cuiseurs thermos en action
- MN escamotable
- La MN de Catimini
- Expo de MN...
- La MN sur mesure d'Angèle
- Une MN chez les scouts 100% récup
- Marmite Norvégienne-panier à chien
- La MN de Stéphanie
- La Marmite Norvégienne de Jocelyne
- Marmite Norvégienne de randonnée
- MN d'inspiration africaine
- Marmite Norvégienne dans une valise
- Accessoires de MN en chemise
- Pdf notre amie la MN
- Marmite Norvégienne à roulettes
- Wonder box
- Marmite-bidon
- Marmite dans la Marmite
- Patron d'une "wonderbox"
- Marmite "norvégienne" enterrée
- Marmite norvégienne en couette
- Marmite-poubelle
- Marmite dans un seau
- Panier-thermos
- Marmite en céramique
- Bonnet de marmite au crochet
- Bonnet de cocotte
- Marmite norvégienne récup' et basique
- Avec de la sciure...
- Un essai avec un coffre façon "caisse à foin"
- La Marmite Norvégienne...

#### Recettes :

- Bases et recettes
- Recueil de recettes
- Vraie fausse mousse au chocolat
- Cuisson de pains moulés à la MN
- Poulet saumuré à la tomate de Daniel
- Cuisson du riz en MN ou avec des journaux
- Cuisiner les restes à la MN : risotto improvisé
- Exemple de recette combinée MN-autres cuissons
- Comparatif de cuissons
- Cuisson des carottes en MN
- Cuire du pain en MN
- Poires au vin
- Carbonade flamande
- Poulet mijoté spécial match de foot
- Riz aux légumes et à la saucisse

Ce site utilise des cookies provenant de Google pour fournir ses services et analyser le trafic. Votre adresse IP et votre user-agent, ainsi que des statistiques relatives aux performances et à la sécurité, sont transmis à Google afin d'assurer un service de qualité, de générer des statistiques d'utilisation, et de détecter et de résoudre les problèmes d'abus.

[EN SAVOIR PLUS](#) [OK](#)



Saisir un commentaire

[Accueil](#)

Inscription à : [Articles \( Atom \)](#)

[a la MN](#)

- Moelleux au chocolat et à la noix de coco à la MN
- Pommes de terre au laurier
- Tajine végétarien à la MN
- Un ragoût vite fait bien fait !
- Soupe potimarron-pommes de terre
- Yaourts à la MN
- Osso buco à la MN
- Astuce pour la cuisson des oeufs durs en MN
- Ratatouille "Thermos"
- Potage aux carottes
- Dauphinois sans four
- Exemple de cuisson viande+légumineuse+légumes à la MN
- Cuisson des mini pommes de terre en MN
- Ailerons de poulet aux légumes d'été
- La cuisson des légumes secs en MN
- Cuire en MN sans réduire en bouillie
- Filets de maquereaux fumés aux légumes
- Les œufs durs en MN
- Les recettes gigognes de chou-fleur de Stéphanie
- Riz aux lentilles
- Riz aux légumes
- Riz au lait- version Marmite Norvégienne
- Rata aux choux de Bruxelles
- Le bœuf bourguignon à la Marmite Norvégienne (à ma façon)
- Cuisses de pintade aux légumes d'été
- Soupe au pistou

#### Documents/divers :

- Histoire de cuire dans feu ou presque...La Marmite Norvégienne à travers les siècles
- Autres dénominations de la Marmite Norvégienne
- La Marmite Norvégienne italienne
- Extensions du blog
- 1940-41...
- Le chapitre consacré à la MN dans le livre "Premiers pas en permaculture"
- La cuisine de Francfort
- Sélectionnée aux Gourmands Awards 2013
- Compte-rendu d'un atelier autour de la Marmite Norvégienne
- Marmite d'époque...
- Enfin un livre sur la Marmite Norvégienne !
- Fin du projet d'édition chez Utovie
- Échanges d'astuces entre adeptes de la MN
- En 1943...
- Liens (suite)
- Ressources internet en français sur la marmite norvégienne
- Une petite sélection de blogs en français...

Ce site utilise des cookies provenant de Google pour fournir ses services et analyser le trafic. Votre adresse IP et votre user-agent, ainsi que des statistiques relatives aux performances et à la sécurité, sont transmis à Google afin d'assurer un service de qualité, de générer des statistiques d'utilisation, et de détecter et de résoudre les problèmes d'abus.

EN SAVOIR PLUS OK

- KOCNKISTE
- En 1941...

**Pdf collectif "Notre amie la MN"**



Cliquez sur l'image pour feuilleter le livret

**Téléchargez le pdf collectif**

[ici \(clic\)](#)

**KAIZEN Hors-Série n°3 (mai 2014)**



dont j'ai rédigé certains articles (il y est bien sûr question de la MN)

**Mon livre "Cuisiner en toute simplicité" (en librairies) (Editions Dangles)**



Achats-Stockage-Conservation-Cuisson-Recettes dans l'esprit de la Simplicité Volontaire. Illustré par Kay Wernert

**S'abonner à**

Articles



Ce site utilise des cookies provenant de Google pour fournir ses services et analyser le trafic. Votre adresse IP et votre user-agent, ainsi que des statistiques relatives aux performances et à la sécurité, sont transmis à Google afin d'assurer un service de qualité, de générer des statistiques d'utilisation, et de détecter et de résoudre les problèmes d'abus.

EN SAVOIR PLUS OK

- [Divers](#) ( 6 )
- [Documents](#) ( 30 )
- [Recettes](#) ( 47 )

#### Plein d'articles concernant la Marmite Norvégienne

[scoop.it/t/la-marmite-norvegienne](https://scoop.it/t/la-marmite-norvegienne)

#### Mon autre blog

<http://simplicite-culinaire.blogspot.fr/>

#### Bibliographie sur les MN

[Bibliographie Marmite Norvégienne \(ou cuiseurs thermos\)+ cuiseurs solaires etc](#)



#### Archives du blog

- ▼ [2022](#) ( 1 )
  - ▼ [novembre](#) ( 1 )
    - [Groupes facebook sur la Marmite Norvégienne](#)
- ▶ [2021](#) ( 2 )
- ▶ [2020](#) ( 6 )
- ▶ [2019](#) ( 1 )
- ▶ [2018](#) ( 3 )
- ▶ [2017](#) ( 8 )
- ▶ [2016](#) ( 23 )
- ▶ [2015](#) ( 25 )
- ▶ [2014](#) ( 38 )
- ▶ [2013](#) ( 15 )
- ▶ [2012](#) ( 11 )
- ▶ [2011](#) ( 13 )

#### Libellés

Ce site utilise des cookies provenant de Google pour fournir ses services et analyser le trafic. Votre adresse IP et votre user-agent, ainsi que des statistiques relatives aux performances et à la sécurité, sont transmis à Google afin d'assurer un service de qualité, de générer des statistiques d'utilisation, et de détecter et de résoudre les problèmes d'abus.

EN SAVOIR PLUS OK

#### Merci !

Vos commentaires, vos recettes et vos bricolages m'encouragent dans la gestion de ce blog et sont les bienvenus.

Vous pouvez également manifester votre soutien pour mon travail sur la MN en faisant un don à votre convenance via Paypal.

[Faire un don](#)



#### Translate

Sélectionner une langue ▼

Fourni par [Google Traduction](#)

#### contact

[cliquer ici](#)

ou copier/coller après avoir enlevé les\* : bio\*ven\*ture@o\*range.fr

#### S'abonner à

-  Articles ▼
-  Commentaires ▼

Images de thèmes de [gaffera](#). Fourni par [Blogger](#).