

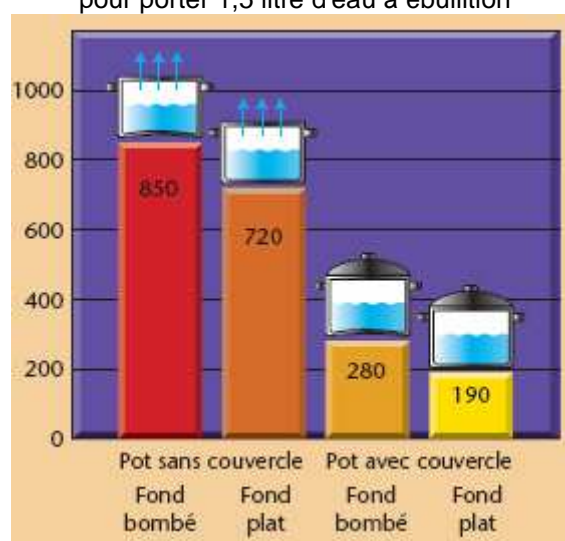
Cuisiner sans gaspiller de l'énergie !

Utiliser les appareils de cuisson intelligemment permet à tous les cordons bleus d'épargner de l'argent. Ci-dessous quelques bonnes recettes pour économiser de l'énergie en cuisinant.

COMMENT CUISINER ECONOMIQUEMENT

- Veillez à ce que le diamètre des casseroles soit le même que celui de la source de chaleur, afin que la chaleur soit utilisée de façon optimale.
- Evitez les pertes d'énergie inutiles en utilisant des casseroles à fond plat et épais, ainsi que des couvercles correspondants, pour usage sur cuisinières électriques.

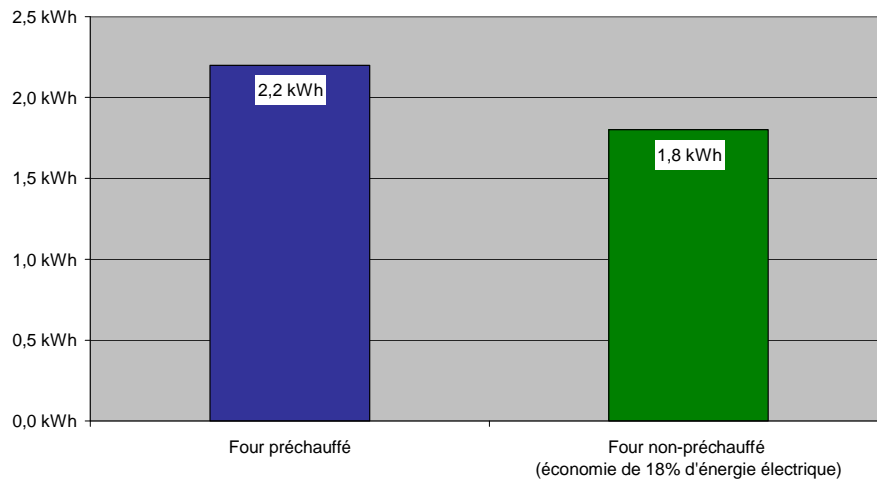
Energie nécessaire en watt heures (Wh),
pour porter 1,5 litre d'eau à ébullition



[Grafik 7-1]

- Une fois la plaque éteinte, utilisez la chaleur restante de la plaque ou du four.
- Pour une cuisinière électrique, éteignez au moins 10 minutes avant la fin de la cuisson.
- Utilisez un minimum de liquide pour cuire dans une casserole avec couvercle. Cela permet d'économiser l'énergie, de l'eau et du temps.
- Pour des cuissons plus longues, utilisez une marmite à pression.
- Utilisez aussi souvent que possible les différents niveaux de chaleur des plaques de cuisson.
- Une cuisinière et un réfrigérateur ou un congélateur côte à côte ne font pas bon ménage. En effet, la chaleur dégagée par la cuisinière fait que le réfrigérateur consomme plus d'énergie pour la production de froid.
- Renoncez au pré-chauffage de votre four, ce n'est pas nécessaire pour la plupart des plats à cuisiner.

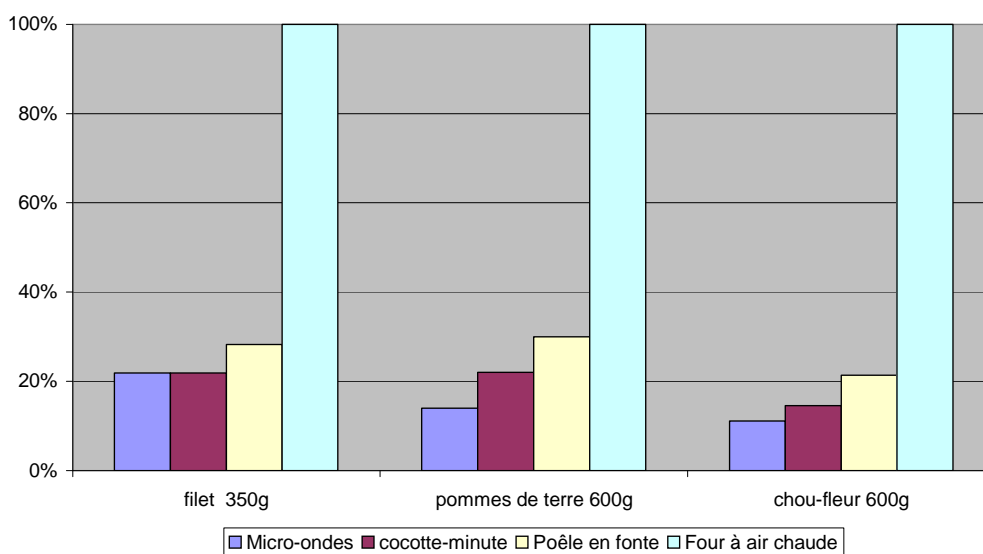
Surplus d'énergie consommée lors du préchauffage du four



[Grafik 7-2]

- Utilisez la chaleur tournante de votre four. En effet, il est possible de cuire sur plusieurs niveaux. La chaleur est bien répartie et on peut travailler à basse températures. Vous pouvez par exemple préparer un menu complet dans le four. L'énergie est utilisée de façon optimale si vous cuisez en même temps des légumes, des féculents et de la viande.
- N'ouvrez pas la porte du four inutilement.
- Ne faites cuire au four que des morceaux de viande de plus de 1 kg; pour des morceaux plus petits, utilisez plutôt la cuisinière.
- Préparez le café si possible dans une cafetière avec thermos – c'est plus économique que de faire bouillir de l'eau dans une casserole. D'autres appareils spécifiques sont également très économiques, comme par exemple un cuit-œufs ou un grille-pain.

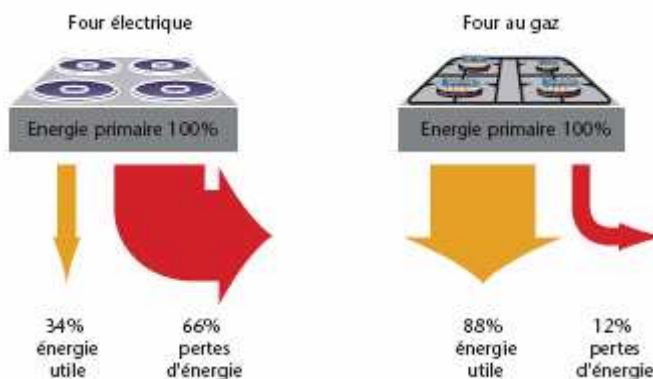
Consommation énergétique de différents système de cuisson



[Grafik 7-3]

CUISINER AU GAZ – UNE ALTERNATIVE QUI RESPECTE L'ENVIRONNEMENT!

La cuisson au gaz est considérablement plus économique et respecte plus l'environnement que la cuisson à l'électricité :



[Grafik 7-4]

Pour le choix des plaques de cuisson des cuisinières au gaz, il faut distinguer les plaques de cuisson ouvertes comme les plaques en inox ou en émail et les plaques fermées en vitrocéramique.

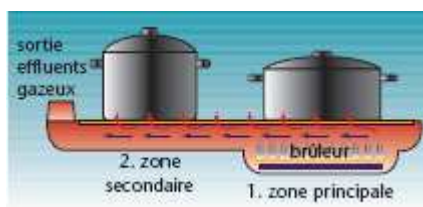
Ci-après quelques exemples de cuisinières au gaz:



cuisinière ouverte



cuisinière à plaques en vitrocéramique



De nos jours, le branchement d'une cuisinière au gaz ne pose plus de problèmes de sécurité, grâce à l'utilisation d'un tuyau à gaz de sécurité et d'une prise à gaz.



Participez vous aussi à la réduction de CO₂ dans l'atmosphère!

Par exemple, pour une utilisation standard :

- On évite la production de 190 kg de CO₂ par an en utilisant une cuisinière à gaz au lieu d'une cuisinière électrique.