

LA MARMITE NORVÉGIENNE

Pour fabriquer votre marmite norvégienne de façon 100 % économique et récup', l'idéal est la technique des deux cartons emboîtés. C'est gratuit, ultra-simple et redoutablement efficace.

PRÉPARATION

Matériel

- 2 cartons épais : un carton dans lequel doit rentrer votre cocotte en fonte en ajoutant un espace de 5 cm tout autour, et un grand carton que vous tapisserez d'isolant et dans lequel vous viendrez insérer le premier carton
- Isolant de bourrage : du papier journal froissé en boules, des vieux t-shirts ou pulls en laine, du carton ondulé épais superposés, des chutes de polystyrène extrudé
- Un morceau de tissu épais ou une vieille couverture en laine
- Un morceau de liège ou un dessous de plat
- Un sac en tissu ou une vieille taie d'oreiller
- Scotch d'emballage

3 règles d'or pour réussir vos cuissons

- Remplir la cocotte au maximum : plus votre récipient est plein (idéalement aux 3/4 ou plus), plus il y a de masse liquide pour emmagasiner la chaleur. Une cocotte à moitié vide refroidira beaucoup trop vite.
- Ne soulever jamais le couvercle : dès que vous ouvrez le carton pour "vérifier", toute la chaleur accumulée s'échappe instantanément et la cuisson s'arrête. Attendre la fin du temps indiqué.
- Utiliser un récipient adapté : privilégier une cocotte en fonte, en inox ou un faitout lourd doté d'un couvercle qui ferme bien hermétiquement. Éviter les casseroles légères en aluminium qui gardent très mal la chaleur.

Mode opératoire



1. La base isolante

- Tapiser le fond du grand carton avec 10 cm de boules de papier journal bien serrées ou des vieux vêtements en laine.
- Déposer un morceau de carton plat par-dessus pour stabiliser la suite.

2. Consolider la marmite

- Emboîter et isoler les côtés. Placer le petit carton au centre du grand.
- Comblent tout l'espace vide entre les deux cartons avec votre isolant (papier journal ou tissus) en tassant bien.
- Fixer les rebords des deux cartons ensemble avec du scotch pour fermer l'espace et empêcher l'isolant de bouger.

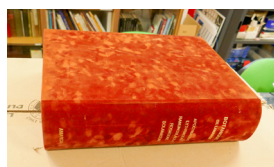
3. Le "nid" de la cocotte

- Chemiser l'intérieur du petit carton avec votre vieux torchon ou tissu. Cela protégera le carton des éclaboussures et retiendra la chaleur.
- Poser un morceau de carton épais ou un dessous de plat en liège au fond du nid pour éviter que la cocotte brûlante ne touche directement le tissu ou le carton.

4. Le couvercle

- Dans une chute de polystyrène, découper un couvercle qui ferme hermétiquement le petit carton.
- Le glisser dans un sac en tissu (type cabas en toile ou taie d'oreiller) et remplir la face intérieure de papier journal froissé ou de tissus. Ce coussin doit être assez gros pour boucher hermétiquement tout le dessus du petit carton quand la cocotte sera dedans.

Astuce d'utilisation



Lorsque vous placez votre faitout brûlant à l'intérieur, poser votre gros couvercle isolant par-dessus, puis fermer les battants du grand carton. Pour une isolation encore plus parfaite, vous pouvez poser un dictionnaire ou un objet lourd sur le carton pour le maintenir correctement fermé.

FABRICATION ÉTAPE PAR ÉTAPE