



Atelier d'autonomie pratique et d'échange de savoir faire

Fiche Pratique 1 - Fabrication Marmite Norvégienne

Réalisé par Frédérique et les membres de Dédale

C'est quoi une marmite norvégienne ?

C'est une boîte avec des parois isolantes et qui ferme hermétiquement.

Et à quoi ça sert ?

En cuisant à l'air libre, beaucoup de chaleur s'échappe dans le milieu ambiant. C'est ce gaspillage énorme que l'on cherche à supprimer grâce à la marmite norvégienne.

Ce dispositif permet de garder la chaleur plus longtemps dans la marmite. Ce qui permet d'avoir moins besoin d'utiliser de l'énergie (cuisson passive) ou de garder des plats ou des boissons aux chauds très longtemps.

Une marmite norvégienne permet jusqu'à 75 % de l'énergie de cuisson économisée !

Matériel de récupération pour la fabrication de la Marmite norvégienne

Carton



Ciseaux, cutter



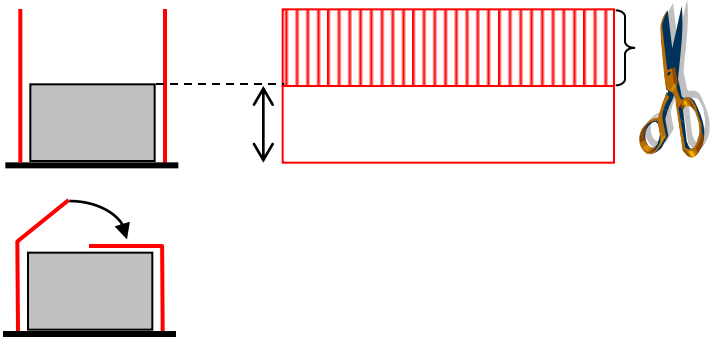
Gros Ruban Adhésif



Papiers journaux (pour isoler)

Marmite ou le récipient



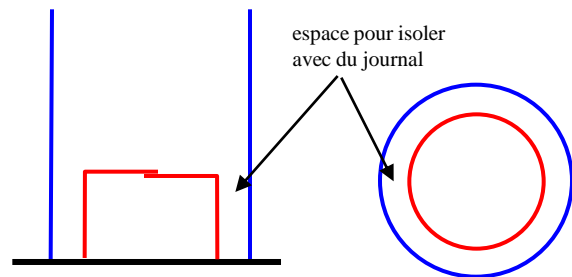


1. Fabrication de l'enveloppe interne de la marmite

- Poser la casserole à l'envers sur la table
 - L'entourer d'un carton plus haut que ses bords et le découper au bond diamètre (prévoir un léger recouvrement)
 - Enlever le carton de la casserole, puis découper des franges tous les 3 ou 4 cm de large dans le sens de la hauteur dans la partie à rabattre sur le fond de la casserole
 - Entourer à nouveau le carton autour de la casserole, puis le scotcher serré autour. Rabattre les franges découpées sur le fond de la casserole. Le chevauchement des franges n'est pas un problème.
 - Retirer la casserole de la marmite
- ⇒ La partie qui recevra la casserole est prête

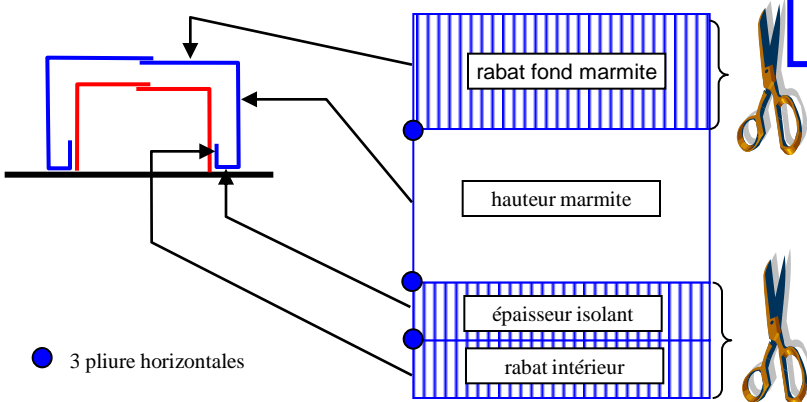
Remarque :

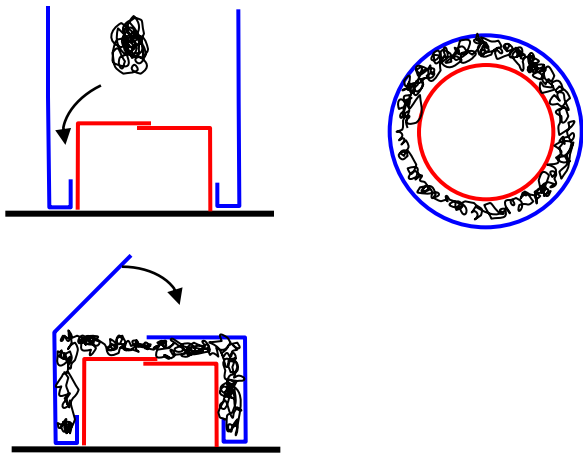
- Si la casserole dispose d'un manche, il est nécessaire de faire des découpes dans l'enveloppe interne, puis il faudra faire de même dans l'enveloppe externe, puis dans les bords du couvercle



2. Préparation de l'enveloppe externe de la marmite

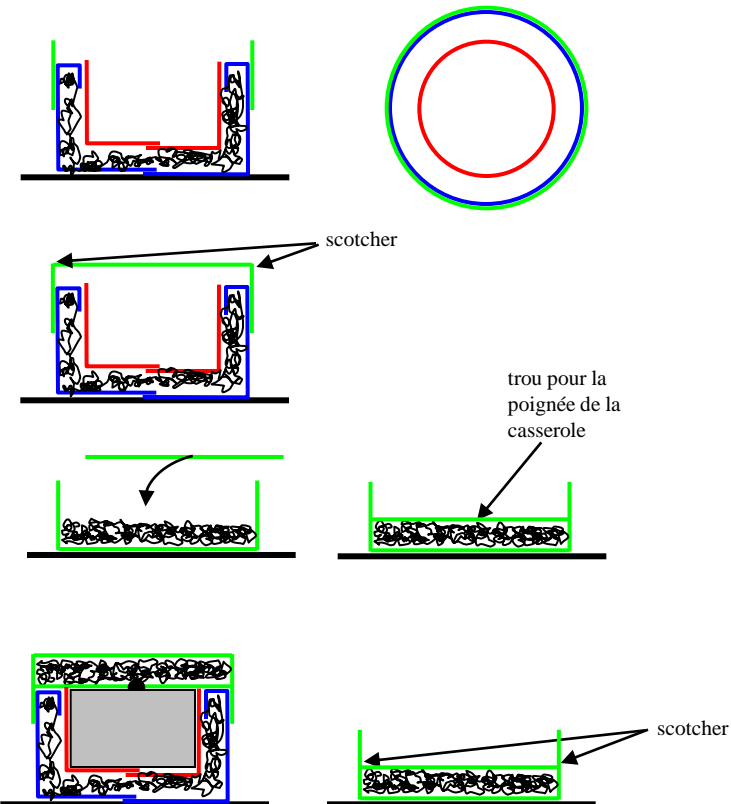
- Prendre un carton plus grand en diamètre et en hauteur que le précédent
- Le placer autour de l'enveloppe interne en laissant la place pour y bourrer du journal
Astuce : afin de pouvoir obtenir une forme circulaire régulière, il suffit de rouler le carton serré dans le sens des plis internes, puis de le dérouler
- Maintenant il faut déterminer à quelle hauteur couper l'enveloppe externe. Partons du résultat à obtenir pour comprendre la préparation des découpes. Il faut reporter la longueur du rabat intérieur (environ 5cm), l'épaisseur de l'isolant (3 à 4 cm), la hauteur de la marmite et la taille du fond
- Reporter les mesures sur le carton, puis le plier aux 3 endroits indiqués par des points bleus.
- Couper des franges verticales dans le rabat de fond de marmite ainsi que dans le rabat intérieur + épaisseur isolant comme on l'a fait pour le fond de l'enveloppe interne





2. Préparation de l'enveloppe externe de la marmite (suite)

- Positionner l'enveloppe externe autour de l'enveloppe interne et la scotcher solidement au bon diamètre. On pourra éventuellement remettre la casserole dans l'enveloppe interne pour éviter qu'elle ne s'écrase trop
- Bourrer du journal en boule entre l'enveloppe interne et l'enveloppe externe. Bien répartir le journal pour que la distance reste constante entre les 2 enveloppes.
- Continuer à mettre du journal en boule sur le fond de l'enveloppe interne pour isoler le fond de la marmite
- Quand tout est bien rempli de journal, refermer le fond de la marmite avec du scotch



3. Confection du couvercle de la marmite

- Confection du dessus du couvercle :
 - Poser la marmite à l'envers sur un carton
 - Tracer le contour de la marmite sur le carton, puis le découper. Refaire la même chose avec un deuxième carton
- Confection du bord du couvercle :
 - Remettre la marmite à l'endroit
 - Faire le tour de la marmite avec un autre carton, puis le scotcher serré (cela évitera les pertes caloriques et au couvercle de se soulever avec la pression lors de l'usage de la marmite)
- Assemblage du dessus et du bord du couvercle :
 - Placer le dessus du couvercle sur le bord du couvercle et le scotcher tout autour
- Isolation du couvercle :
 - Sortir le couvercle de la marmite et le poser à l'envers
 - Bourrer de papier journal en boule pour bien isoler le couvercle
 - Placer le deuxième dessus de couvercle à l'intérieur
 - Si le couvercle de la casserole dispose d'une poignée, faire un aménagement pour la laisser passer
 - Remettre la casserole dans la marmite, replacer le couvercle sur la marmite, poser la marmite par terre puis s'asseoir dessus pour bien tasser le journal du couvercle
 - Retirer le couvercle et scotcher le deuxième dessus de couvercle de la marmite sur le bord du couvercle de marmite afin qu'il ne s'échappe pas à chaque ouverture de la marmite

⇒ **La marmite norvégienne est prête**