

Cuisiner et cuire intelligemment



Ce qu'il y a lieu de savoir au préalable:

La consommation d'énergie électrique pour la cuisine et la cuisson au four dans un ménage type de 4 personnes s'élève environ à 450 kWh/an, soit un peu plus que la consommation d'un réfrigérateur. Cela représente plus de la moitié pour les plaques de cuisson, moins d'un quart pour les fours et le reste pour les appareils de cuisson spéciaux tels que cafetières ou bouilloires. Ces appareils spéciaux sont d'ailleurs toujours plus efficaces que la plaque de cuisson (de tout genre), sauf si l'appareil fait preuve d'une consommation en mode «veille» (soit un système électronique continuellement «en veilleuse», p. ex. avec une minuterie).

Produire de la chaleur avec le gaz est plus efficace et plus écologique qu'avec l'électricité. Cela est aussi valable en cuisine : l'utilisation directe du gaz pour cuisiner est liée à des pertes inférieures de moitié à celles encourues lors de la conversion de l'électricité en chaleur. Cuisiner à l'électricité engendre des pertes lors de la production du courant et ensuite, une nouvelle fois, lors de la conversion du courant en chaleur. Cela signifie que, pour une cuisinière au gaz, l'on utilise environ 58 pour cent d'énergie primaire pour la cuisson, contre seulement 30 pour cent avec une cuisinière électrique.

Lors de la préparation du repas, cuisiner constitue le processus énergétique le plus intensif, suivi de près par le lavage de la vaisselle. La véritable cuisson est l'échauffement jusqu'au point d'ébullition de 100°C, mais dans le langage familier, cela concerne aussi le rôtissage, le mijotage, la cuisson à la vapeur, à l'étouffée, ainsi que la préparation au four à micro-ondes. La cuisson n'est qu'une partie de la préparation des repas. L'on associe par exemple aussi à la cuisson, l'eau chaude pour le nettoyage de la vaisselle, le refroidissement des denrées alimentaires, l'aération de la cuisine, ainsi que les installations de maintien de la température pour les assiettes et repas.

En achetant des denrées alimentaires, tenez compte de leur provenance: utilisez, si possible, des produits issus de l'agriculture biologique, saisonniers, régionaux et équitables envers les animaux. Cuisinez de manière économique. Si vous ne mangez de la viande que trois fois par semaine, vous réduisez déjà de 20 pour cent votre «empreinte écologique» en matière d'alimentation. Évitez les produits avec beaucoup d'emballage. Allez faire vos courses à vélo ou à pied. Achetez dans les magasins de proximité et ne prenez pas la voiture pour aller au centre d'achat plus éloigné. Utilisez vos sacs à provisions jetables plusieurs fois. N'achetez que ce dont vous avez besoin.

Appareils:

Les appareils de cuisine (électroménagers) sont en service pendant des décennies. Choisissez donc toujours à l'achat la meilleure classe d'efficacité, un éventuel prix plus élevé s'amortit à long terme par l'économie de courant. Vous en saurez davantage sur www.topten.ch.

Les champs de cuisson ont une étiquette énergie: en général, le bilan climatique des brûleurs à gaz classiques est le meilleur, suivi par celui des plaques de cuisson à induction en vitrocéramique et des plaques de cuisson avec brûleurs à gaz sous la vitrocéramique. Les plaques de cuisson en fonte font en revanche preuve du plus mauvais bilan énergétique et climatique. Vous consommez environ 10 à 20 pour cent de plus de courant qu'avec d'autres champs de cuisson électriques. D'ailleurs : au point de vue du coût, les brûleurs à gaz s'en tirent toujours mieux, le gaz étant bien plus avantageux que l'électricité. Pour le type d'appareil à «gaz sous la vitrocéramique», la cuisson commence à l'avant et se poursuit à l'arrière. En règle générale, il y a deux brûleurs en céramique à l'avant. Le système «gaz sous la vitrocéramique», engendre aussi de la chaleur résiduelle.

La cuisine à induction a évolué en une technique de cuisson des plus avancées. À la différence du principe traditionnel de transfert de chaleur par conduction et rayonnement, l'induction produit la chaleur directement dans les ustensiles par un champ électromagnétique. Cela nécessite que toutes les casseroles soient dans un matériel magnétisable tel que la fonte ou l'acier magnétique. Pour les champs de cuisson, tenez compte de pertes modestes dues au mode «veille».

Très peu de personnes cuisinant au quotidien savent **que le four, en comparaison avec les plaques de cuisson, est énergivore.** Le préchauffage à 250°C nécessite déjà plus de courant que pour faire bouillir trois litres d'eau, même avec un four moderne! Le bilan est un peu plus avantageux si tous les repas sont préparés sur plusieurs niveaux dans un four à air chaud. La méthode des gourmets de faire gratiner les plats qui ont d'abord été cuits sur la cuisinière est extrêmement énergivore.

Si votre four dispose d'une fonction «chaleur tournante», vous pouvez baisser la température de cuisson de 20°C et cuire en outre efficacement sur plusieurs niveaux.

Renoncez aux appareils avec nettoyage dit pyrolytique, qui consomment beaucoup plus d'énergie que ceux dotés d'un nettoyage conventionnel ou catalytique. À très haute température, lors de la pyrolyse, les restes de cuisson et de friture sont transformés en cendres dans le four. Pour cela, l'on doit chauffer le four jusqu'à 500 degrés. Le nettoyage pyrolytique du four s'effectue automatiquement et peut durer jusqu'à trois heures.

Les fours ou cuiseurs à vapeur se caractérisent par une efficacité énergétique élevée. Ils ont une bonne isolation thermique, même pour le vitrage. Les meilleurs appareils préchauffent en outre l'eau du robinet, tout en utilisant la chaleur perdue de l'eau de condensation.

N'achetez que des cafetières avec une fonction d'arrêt programmable. Elle réduit la consommation d'énergie, surtout si elle est réglée au maximum pour une heure. En Suisse, les cafetières automatiques consomment 400 millions de kilowattheures (kWh) par an, autant de courant que 110 000 ménages moyens. Cela est en majeure partie dû au maintien de la chaleur et au mode veille. Les cafetières avec fonction automatique d'arrêt programmable réduisent la consommation de courant de plus de 50 pour cent.

Dans une bouilloire, vous utilisez 50 pour cent de courant en moins pour faire bouillir l'eau que dans une casserole et cela dure moitié moins longtemps. Pour les pâtes alimentaires justement, vous économisez du temps, du courant et de l'argent, en faisant chauffer l'eau dans une bouilloire au lieu de la casserole sur la plaque électrique. L'échauffement de l'eau avec la cuisinière crée de grandes pertes, parce que partiellement, une partie de la plaque de cuisson chauffe toujours la casserole et transmet cette chaleur supplémentaire dans l'environnement. Les bouilloires ou thermoplongeurs œuvrent efficacement en matière d'énergie, car l'élément chauffant de faible masse chauffe directement l'eau et que, dans de nombreux cas, seul un récipient isolant est chauffé en même temps.

L'auto-cuiseur de riz n'est en principe rien d'autre qu'un appareil métallique avec plaque de cuisson électrique intégrée et une casserole adaptée en téflon que l'on peut retirer. Cet appareil est branché sur une prise de courant normale. Un simple automatisme de température bascule au bon moment de la fonction «Cook» (cuisiner) à la fonction «Keep warm» (maintenir au chaud).

Un tuyau extra en plus: en qualité de modèle de base, **un auto-cuiseur de riz** cuit le riz efficacement. Avec le modèle «2 in 1» de Solis (vainqueur du test de ventes 2009, le seul auto-cuiseur de riz avec la mention bien), on peut préparer bien plus que du riz. «2 en 1» signifie auto-cuiseur de riz et cuiseur à vapeur en un seul appareil. Le riz, riz sauvage et riz nature, est cuit et maintenu automatiquement au chaud sans surveillance. Impossible de brûler, car cet appareil est aussi approprié pour les cuisinières et cuisiniers non talentueux. Deux éléments de cuisson à vapeur empilables en inox font partie de l'appareil. Idéal pour la cuisson à la vapeur et le mijotage des légumes, des fruits de mer et de la volaille. Un tel élément de cuisson en inox permet de cuire en même temps des légumes à l'étuvée. Cette manière de cuisiner est idéale pour les petits ménages ou les personnes vivant seules. Elles préparent d'un coup un repas cuit à point de manière économique, efficace en matière d'énergie.

En utilisant des appareils spéciaux, renoncez le plus souvent possible au mode «veille».

Tuyaux pratiques essentiels en un coup d'œil:

Fonds de casseroles plats, mêmes grandeurs: veillez à ce que vos casseroles aient un fond plat et sec. La plaque de cuisson devrait en outre être adaptée à la taille des casseroles et poêles. Choisir les ustensiles d'une dimension utile. Plus l'ustensile de cuisson est petit, moins l'on perd de chaleur. Une casserole est remplie de manière optimale lorsqu'elle est remplie aux deux tiers. L'économie d'énergie est environ proportionnelle au temps de cuisson.

Couvercle sur la casserole: un couvercle sur une casserole réduit la consommation d'énergie d'un quart. Et le plaisir augmente, si l'on ne regarde pas trop souvent dedans. Les auto-cuiseurs à vapeur ou poêles isolantes sont encore mieux, ils/elles économisent encore 50 pour cent d'énergie.

Poêles isolantes: dans les poêles isolantes à double paroi, la consommation de courant est réduite de 50 pour cent en comparaison avec les poêles non isolées. De plus, le repas reste chaud plus longtemps sans réchauffage supplémentaire.

Auto-cuiseurs à vapeur: le temps de cuisson dans les auto-cuiseurs est réduit d'un tiers. Un ragoût préparé dans l'auto-cuiseur consomme 50 pour cent de courant en moins que dans une casserole normale.

Les légumes secs doivent être cuits dans un auto-cuiseur: faites cuire dans l'auto-cuiseur les légumes secs mis à tremper durant la nuit. Le temps de cuisson est réduit d'environ deux tiers. Ne saler les légumes secs et céréales qu'après la cuisson. L'adjonction d'ingrédients acides, tel le vinaigre pour les lentilles, prolonge aussi considérablement le processus de cuisson.

Utilisation de la chaleur résiduelle, préchauffage inutile: n'allumez la plaque de cuisson du champ en vitrocéramique ou en fonte qu'au moment de débiter la cuisson et éteignez-la cinq à dix minutes avant la fin du temps de cuisson. De la même manière, n'allumez le four que peu de temps avant la cuisson et éteignez-le dix minutes avant la fin de la cuisson indiquée, si le temps de cuisson dure plus que 40 minutes. Important à savoir : comme avec la cuisson au gaz, il n'y a pas de chaleur résiduelle avec la cuisson à induction.

Mieux vaut la cuisinière que le four: tous les rôtis ne doivent pas forcément aller au four ! N'utilisez le four qu'à partir d'une quantité d'un à deux kilos, les plus petits morceaux se préparent bien sur la cuisinière tout en économisant de l'énergie. Vous économisez 50 à 70 pour cent d'énergie. Une bonne planification permet souvent de moins chauffer une plaque qu'habituellement.

Nettoyer la vitre du four: chaque ouverture de la porte du four fait perdre 20 pour cent de chaleur, c'est pourquoi il vaut mieux regarder le rôti ou le gratin de l'extérieur.

Faire toaster les petits pains de la veille: quiconque ne réchauffe pas ses petits pains au four, mais utilise le grille-pain, économise 70 pour cent d'énergie (source: magazine Greenpeace).

Cuire les œufs avec peu d'eau: vous pouvez vous économiser un cuiseur à œufs. Une quantité d'eau de l'épaisseur d'un doigt suffit. Un couvercle par-dessus, et les œufs cuisent dans la vapeur d'eau. Vous consommez 50 pour cent de plus de courant si vous cuisez l'œuf dans l'eau bouillante. La manière de l'ancien conseiller fédéral Ogi est un tuyau de longue durée.

Ne pas préchauffer, mais utiliser la chaleur résiduelle: même si c'est indiqué sur l'emballage ou dans la recette, le préchauffage du four est inutile la plupart du temps, à l'exception de la cuisson des pâtes à gâteaux fragiles. Et si vous éteignez le four et la cuisinière déjà quelques minutes avant la fin du temps de cuisson, vous utilisez, notabene, la chaleur résiduelle sans consommer de courant.

Dans la mesure du possible, ne pas décongeler **les aliments surgelés** sur la cuisinière ou dans le four à micro-ondes et surtout pas dans le four. Quiconque veut encore utiliser la fraîcheur de la congélation place l'aliment à décongeler un jour avant dans une coupe en haut du réfrigérateur.

Peu d'eau: préparer les pommes de terre et autres légumes avec peu d'eau dans la casserole. Réduire le niveau de chaleur immédiatement après l'ébullition. Cela économise l'énergie et ménage les vitamines.

Ne salez l'eau de cuisson que lorsque l'eau bout. Le point d'ébullition de l'eau est augmenté avec le sel, et cela prend donc plus de temps jusqu'à l'ébullition.

Faites bouillir l'eau de cuisson des pâtes dans une bouilloire: les bouilloires ou thermoplongeurs amènent l'eau à ébullition plus efficacement en matière d'énergie que la plaque de la cuisinière électrique. Cela vaut donc la peine d'y préchauffer l'eau des spaghettis ou des nouilles et de remplir ensuite la casserole à pâtes. Et de saler en ce moment-là.

Cuire **l'eau du thé** dans une bouilloire plutôt que sur la cuisinière électrique. Ou, si possible, sur la cuisinière à gaz dans une bonne casserole.

Cuisine au gaz: la cuisine au gaz est plus agréable, meilleur marché et ménage l'environnement. Les pertes d'énergie sont nettement plus faibles en raison de la combustion directe, le gaz se règle mieux (à l'exception de la cuisson à basse température dans le four). La cuisson au gaz ne produit pratiquement pas de «chaleur résiduelle». Dans les maisons minergie, il est important de veiller à une aération suffisante de la cuisine.

Ranger les denrées alimentaires intelligemment: tenir compte par principe des dates d'expiration. Consommer rapidement les légumes frais. Ne pas faire de trop grosses réserves. Emballer les légumes et fruits frais dans du plastique de manière à les conserver quelques jours dans le réfrigérateur. Mettre la viande fraîche dans le réfrigérateur et la consommer rapidement. Consommer l'huile rapidement après ouverture, la ranger dans un endroit frais et à l'ombre. Ranger la farine et les céréales au sec et les mettre dans des boîtes. Placer les herbes aromatiques sèches dans des boîtes. Entreposer les pommes de terre, choux raves et autres légumes d'hiver à la cave au frais (5–12°C). Après ouverture, consommez rapidement les conserves et boissons de toutes sortes et les ranger au frais. Entreposer les noix entières. Conserver les restes de repas dans des boîtes en plastique et les consommer dans un court délai.

Toute personne lavant sa vaisselle à la main après manger n'a aucune chance par rapport au lave-vaisselle, tant en matière de consommation d'eau, que d'énergie. En effet, l'on consomme en moyenne environ 88 litres d'eau chaude quand la vaisselle est faite à la main après le repas, cela représente six fois la consommation d'un lave-vaisselle moderne. Même des modèles plus anciens consomment encore moins de 25 litres.



Économisez l'eau chaude. Ne prélevez pas la vaisselle ou, au mieux, faites-le à l'eau froide. La machine s'en charge avec peu d'eau et presque sans consommation de courant. Ne faites marcher le lave-vaisselle que lorsqu'il est plein. Vous devez éventuellement acheter un peu plus de vaisselle.

Éliminez vos anciennes poêles/casseroles gratuitement en tant que «vieux métaux» auprès de l'usine d'incinération des déchets (Müve) à Bienne.

Éliminez vos **fours, frigos, etc. usagés** lors des journées biennoises de ramassage spécial organisés à intervalles réguliers par le département Infrastructures de la Ville de Bienne et communiqués dans la Feuille officielle du district de Bienne. Toutefois, vous pouvez aussi rendre vos appareils ménagers chez le fabricant ou tout magasin de vente.

Vous en apprenez davantage sur www.energieeffort.ch

ESB–EnergieEffort 2010/11
Version mars 2011