

Réflexe énergie

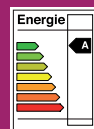
les fours et cuisinières



Les fours et cuisinières sont des appareils gourmands en énergie, utilisés aux mêmes heures dans tous les ménages. Ces surcharges ponctuelles obligent à surdimensionner les installations électriques. Pourtant, il suffit de quelques gestes simples pour diminuer cette pression... et gagner à la fois du temps et de l'argent!

LES BONS GESTES

- Utilisez toujours un **couvercle**!
- Choisissez des **casseroles à fond plat** correspondant à la surface de la plaque et d'une taille adaptée au volume à cuire. Les modèles à double paroi sont les plus performants.
- Cuisinez avec le moins d'eau possible: c'est plus rapide et plus économique.
- Faites bouillir l'eau rapidement, puis baissez la puissance afin de simplement maintenir l'ébullition: quelle que soit la température de la plaque, l'eau ne dépassera jamais 100°C...



POUR EN FINIR AVEC LES FAUSSES RUMEURS

Le micro-ondes est avantageux pour réchauffer ou cuire de petites quantités d'aliments: chauffer ainsi un peu de lait coûte 3 fois moins cher que sur une plaque. Mais il n'est pas recommandé pour cuire du riz ou des pâtes. Une astuce: après la cuisson, laissez reposer le plat quelques minutes pour que la température soit harmonieuse.

LE SAVIEZ-VOUS?

Les marmites à vapeur cuisent plus vite et avec 4 à 6 fois moins d'énergie que les casseroles traditionnelles.

ATTENTION

Une casserole inadaptée et mal utilisée consomme 7 fois plus d'énergie qu'une cuisson dans les règles de l'art.

POUR MIEUX COMPRENDRE

Les anciennes cuisinières à plaques en fonte sont les plus gourmandes en énergie.

Les modèles en vitrocéramique permettent d'économiser entre 5 et 20% d'électricité.

La cuisson à induction fait encore mieux en diminuant la consommation de plus d'un tiers, mais attention à certains «modes veille» parfois inclus. Cuisiner au gaz peut s'avérer avantageux et permet également de décharger le réseau électrique aux heures de pointe.



IL SUFFISAIT D'Y PENSER

POUR CHAUFFER DE L'EAU, UNE BOULLOIRE EST PLUS RAPIDE ET BIEN PLUS ÉCONOMIQUE QU'UNE CASSEROLE.

UN CONSEIL D'EXPERT?

ÉTEIGNEZ LA PLAQUE 5 MINUTES OU LE FOUR 10 MINUTES AVANT LA FIN DE LA CUISSON: VOUS EXPLOITerez AINSI LA CHALEUR RÉSIDUELLE.