



Marmite norvégienne exposée lors d'un salon en Grande-Bretagne sur les économies alimentaires, en janvier 1918. L'économie de combustible pendant la première guerre mondiale a conduit à l'adoption de ce système de cuisson par inertie.

BRIDGEMAN IMAGES

Plutôt qu'un gigot de sept heures, des œufs cocotte au micro-ondes... La crise énergétique transparait dans les engouements culinaires du moment, sur Internet. « Recettes délicieuses et sans cuisson », « Cuisiner presque sans gaz ni électricité », « Recettes qui demandent peu ou pas d'électricité »... Les sites de cuisine, ces temps-ci, préfèrent le tiède au bouillant, le juste saisi et même le cru aux plats en sauce. Ils tassent tous les ingrédients dans une grosse casserole, une même fournée. Et redécouvrent les vertus de l'inertie thermique. La magie de la cuisson passive.

Grâce à la chaleur emmagasinée, les pâtes peuvent finir de cuire plaque ou feu éteint, c'est même un Prix Nobel de physique italien qui le suggère – Giorgio Parisi, en septembre 2022, sur Facebook – et Barilla qui le confirme sur ses paquets : deux minutes dans l'eau bouillante puis douze minutes d'attente hors feu, sous couvercle, pour les farfalles... A ce jeu du frichti le plus maigre en énergie triomphent les initiés de la marmite norvégienne. Leurs rangs grossissent si l'on se fie à l'offre et à l'audience croissantes des blogs, groupes Facebook, recettes et autres tutoriels consacrés au sujet : 74 000 vues sur YouTube pour « Fabriquer une marmite norvégienne haute performance dans un tiroir », 14 000 pour « Cuisson d'un bœuf bourguignon dans une couverture de survie »...

Marmite norvégienne ? Une histoire de cuisson passive, à nouveau, plutôt que de faitout miraculeux inventé en Scandinavie. Ladite marmite consiste en un réceptacle hermétique très isolé qui accueille, une fois passée l'ébullition, la cocotte bien chaude : la cuisson s'y poursuit sans apport d'électricité ni de gaz, durant plusieurs heures. Une technique volontiers qualifiée d' ancestrale, faute de pouvoir la dater, maniée par les Hébreux pour manger chaud durant le shabbat, par tous les paysans du monde disposant de suffisamment de foin pour enfourer une marmite, présentée par les Norvégiens lors de l'exposition universelle de 1867 à Paris (d'où son nom), exhumée lors des deux guerres mondiales, puis refoulée tel un mauvais souvenir dès l'abondance énergétique revenue.

Jusqu'à ce qu'une conjonction peu réjouissante de facteurs transforme la boîte isolante en star des low-tech version 2023. Le renchérissement de l'énergie, les craintes de coupures de courant, l'érosion du pouvoir d'achat, accessoirement la réduction nécessaire des émissions de carbone, relancent la

DIY, en 3 étapes

1. Utiliser de préférence une cocotte en fonte ou en inox, pour une bonne inertie thermique, nécessairement chapeauté d'un couvercle.

2. La glisser dans un réceptacle extrêmement isolant. Ce peut être un simple coffre ou un panier rempli de couvertures. Ou, plus esthétique et efficace, une caisse en bois dont les parois intérieures et l'envers du couvercle sont doublés d'une couche épaisse de liège. Encore plus pratique : la marmite norvégienne directement intégrée dans un tiroir de cuisine.

3. La cocotte, remplie pour une bonne part de liquide, doit avoir passé le stade de l'ébullition, couvercle fermé. Nichée dans la caisse isotherme, elle poursuivra la cuisson de manière autonome. La durée du séjour en marmite norvégienne égale, au minimum, celle classiquement prévue pour la cuisson du plat (vite retiré du feu). Mais elle monte fréquemment jusqu'à deux heures, voire trois, pour les légumineuses, par exemple. Attention à la bonne qualité isolante de la marmite norvégienne : si la température baisse trop dans la cocotte qu'elle abrite, des bactéries peuvent se développer.

SOBRIÉTÉ

Faire bouillir la marmite... norvégienne

Utiliser ce caisson hermétique, qui cuit par inertie des aliments déjà chauds, est un moyen simple de cuisiner à l'économie en ces temps de disette énergétique

Pascale Krémer

cuisson à l'étouffée et à l'économie. Au lieu de cuire une heure et trente minutes, les pois chiches, par exemple, quittent le feu dès trente minutes pour un séjour moelleux de trois heures en marmite norvégienne.

Une offre commerciale émerge, bien entendu – une « couveuse culinaire en laine de mouton », à partir de 148 euros ; un « Cooking Bag » de la marque Solar Brother à 99,90 euros, en rupture de stock... Mais la version occidentale du Thermal Cooker prisé en Asie se bricole, le plus souvent, en piochant dans le bazar de la cave – vieux anoraks ou duvets, couvertures de laine ou de survie, plaques de liège, caisses en bois, en polystyrène, glacières souples ou rigides... Sur Facebook, des réceptacles hétéroclites s'affichent, dont les seuls points communs sont les propriétés isolantes et la fierté de leurs concepteurs. Leur stupéfaction, aussi, à la première utilisation. « Le plat est encore bouillant au bout de deux heures, il faut les maniques », témoigne Alexandrine Maes, 53 ans, une employée dans la logistique convertie à la marmite norvégienne il y a plus de dix ans. « Mais, depuis qu'on risque des coupures, les gens écoutent... D'autant que ça enlève une charge mentale. On ne surveille plus la cuisson, pas de risque que ça déborde ou brûle. »

Enseignante dans la Vienne, Sandra Morin l'utilise « pour tout ce qui cuit dans du jus, comme le cassoulet ou le bœuf bourguignon ». « On ne laisse sur le feu qu'un tiers du temps prévu pour la cuisson. Quand on a deux enfants, c'est génial. On arrive le midi, tout est déjà prêt ! Et l'été, en

pleine canicule, c'est beaucoup moins de chaleur en cuisine », vante la quadragénaire. « franchement, quand vous faites cuire vos légumes sans énergie, la première fois, c'est incroyable, se souvient Valentin Castelli-Kerec, 39 ans, consultant en innovation. On se demande pourquoi tout le monde ne le fait pas ! Cela demande juste un petit effort d'organisation, prévoir le repas trois ou quatre heures en avance. » Au gré des passages nuageux, cet habitant de la périphérie nantaise alterne marmite norvégienne et four solaire. « Les low-tech, je suis sûr à 100 % que ce sera notre quotidien, alors je préfère anticiper, je serai prêt quand nous n'aurons plus qu'un crédit carbone de 2 tonnes par personne, en 2050. »

Résister aux sirènes du Thermomix pour cuisiner à la marmite norvégienne ? « C'est mettre un premier pied » dans le plat des low-tech, confirme Pierre-Alain Lévêque, ingénieur de 32 ans et président de l'association Low-tech Lab : « La marmite est très simple, pas chère, réalisable par n'importe qui, utilisable en contexte rural comme urbain. On comprend facilement son fonctionnement et son intérêt. » Elle satisfait au triptyque utilité-durabilité-accessibilité qui définit ces objets et techniques de basse technologie répondant aux besoins fondamentaux, utilisant le moins de ressources et d'énergie possible, aisés à fabriquer et à réparer.

Auteurs du livre *Objets low-tech du quotidien* (Ulmer, 2022), fondateurs de l'association Chemins de faire, Alizée Perrin et Yoann Vandendriessche, la petite trentaine, ont parcouru la France

pendant quatre ans au volant d'un camion de pompiers reconverti en atelier, avant de s'installer en Ariège. Après d'eux, le public s'initie à la marmite norvégienne, découvre le frigo du désert (qui reproduit la fraîcheur d'une cave grâce à deux pots en terre cuite séparés de sable mouillé), le germe à graines, le bokashi (compost de cuisine japonais), le blender à pédale. Et même les vertus du garde-manger de grand-mère.

« La cuisine est intéressante, dans nos sociétés occidentales, car elle est l'un des derniers lieux de fabrication, d'expérimentation, remarque Yoann Vandendriessche, designer industriel de formation. Cela permet de montrer que les low-tech sont à la portée de tous, sans devoir disposer d'un espace énorme ni remplacer les appareils existants mais en complément, pour tendre vers un mode de vie plus sobre, retrouver une autonomie, revoir notre rapport au temps. Sans baisser le curseur du confort. » Utiliser une marmite norvégienne, « c'est le moyen de faire des économies sans privation », une « illustration de l'inventivité à laquelle nous devrions tous être appelés », « source éminente de joie », plaçait le 29 octobre 2022, dans une tribune au Monde, un collectif

fort du soutien de l'ancien commissaire au Plan Jean-Baptiste de Foucauld.

Au début de l'été 2022, le festival du Low-tech Lab a drainé à Concarneau (Finistère) 15 000 visiteurs en neuf journées qui toutes s'ouvraient par des démonstrations de cuisine low-tech, four solaire en vedette. Par la convivialité gourmande (et peu énergivore) : voilà comment infusent les low-tech, concept né dans le monde anglo-saxon des années 1970, longtemps associé, en France, aux ingénieurs écolos bidouilleurs d'objets moches. Mais depuis son poste d'observation du Low-tech Lab, créé fin 2013, Pierre-Alain Lévêque voit « l'intérêt du grand public qui monte, carément ! ». En témoigne le succès des tutoriels mis en ligne (en open source) par l'association. Et l'émergence de communautés de passionnés, dans nombre de villes. « Dans cette phase d'anxiété, poursuit-il, les low-tech permettent de se remonter les manches pour passer à l'action. De se forger un imaginaire du futur. »

Sur YouTube, près de 300 000 vues ont été engrangées en deux semaines par la vidéo « Ils créent des objets du quotidien qui fonctionnent sans électricité » du média en ligne Brut, consacrée à Alizée Perrin et Yoann Vandendriessche. Après avoir « été pris pour des fous furieux » à leurs débuts il y a dix ans, ces derniers « hallucinent de presque passer pour des sauveurs, aujourd'hui », avec leurs objets au design soigné « qui peuvent s'adresser aux citadins ». Collectivités locales, entreprises, écoles, les voilà sollicités de toutes parts. C'est aussi le quotidien de Paul Mouraz, à Saint-Nazaire, ce jeune ingénieur fondateur de L'Avant d'après, société conceptrice de solutions basse technologie adaptées aux entreprises – des déshydrateurs solaires, par exemple.

Depuis peu, la région Bretagne a intégré les low-tech dans

« CELA DEMANDE JUSTE UN PETIT EFFORT D'ORGANISATION, PRÉVOIR LE REPAS TROIS OU QUATRE HEURES EN AVANCE »

Valentin Castelli-Kerec, 39 ans, consultant en innovation

sa stratégie de soutien à l'innovation : elle forme et expérimente à tour de bras. La Ville de Bordeaux étudie une climatisation de rue faite de drains en argile poreux, avec le Low-tech Lab local. Celle de Paris, comme le département de Seine-Saint-Denis et l'Etat, subventionnent l'association Skakti21 qui prête des marmites norvégiennes aux personnes hébergées en hôtels sociaux, afin qu'elles recommencent à se concocter de vrais plats.

Et l'Agence de la transition écologique (Ademe) promeut cette « nouvelle façon d'innover », désormais pleinement intégrée aux scénarios prospectifs visant la neutralité carbone en 2050. L'« eXtrême Défi » est même lancé, appel à projets pour une voiture low-tech, véhicule intermédiaire entre automobile et vélo. Juste un peu plus corsé que la cuisine hors feu des pois chiches.