

En cuisine, j'adopte des gestes simples pour réduire mes dépenses d'énergie.

10 La cuisson pas compliquée en 7 leçons

Pour dépenser moins d'énergie en cuisine, **voici quelques gestes à faire au quotidien.** C'est une simple question d'habitudes.

1. Je pose un couvercle bien ajusté sur la casserole afin d'éviter les déperditions et je fais 30 % d'économies d'énergie.
2. Je dose bien la taille de la casserole et la quantité d'eau en fonction de la quantité de pâtes, de riz, de lentilles à faire cuire.
3. Je (re)découvre la cuisson à l'étouffée.
4. Je pense à faire tremper mes céréales et légumineuses 8 à 10 heures avant de les faire cuire, ce qui réduit d'un tiers leur temps de cuisson.
5. J'ajuste la taille du feu à la taille de la casserole afin qu'il ne soit pas plus grand que celle-ci, et je fais encore 30 % d'économies d'énergie.
6. Je ne fais pas préchauffer le four : ça ne sert à rien, sauf pour la boulangerie et la pâtisserie.
7. Je limite le nombre d'appareils de cuisson : des plaques de cuisson et un four suffisent pour tout faire.

EURÉKA! J'AI TROUVÉ LA
TECHNIQUE LA PLUS ÉCOLO
POUR CUIRE LES PÂTES!

TROP TARD.. ON A
ACHETÉ DES PIZZAS.

