

# - Tuto -

## Marmite NORVÉGIENNE



Qu'est-ce qu'une marmite norvégienne et à quoi ça sert ?

Bien qu'on la redécouvre sous différents noms, **la Marmite Norvégienne (MN)** désigne communément – depuis la fin du XIXe siècle- une caisse isolée avec des matériaux mauvais conducteurs de la chaleur (liège, laine, feutre, foin, couverture...) dans laquelle un plat dont la cuisson a été commencée sur le feu va continuer de cuire... sans feu.

Ce procédé astucieux permet d'économiser au moins 50%, si ce n'est davantage, de l'énergie consacrée à la cuisson des plats...

### **Avantages :**

Pendant que le plat cuit tout seul, on peut faire autre chose, sortir...

Pas de risque d'évaporation, d'accrochage, de cuisson oubliée sur le feu etc. Et au retour le repas chaud est déjà prêt.

L'été, la cuisine ne sera pas surchauffée par de longues cuissons.

La MN permet également de garder quelque chose au chaud pour ceux qui prennent leur

repas en décalage : refaites bouillir le plat avant de le remettre en MN et assurez-vous qu'il soit très chaud à la sortie.

À l'inverse, on peut s'en servir de glacière (si la caisse s'y prête).

À l'usage, la MN permet des économies de gaz ou d'électricité dont les prix ne sont pas prévus à la baisse.

Même si c'est peu, c'est déjà une bonne chose pour l'environnement.

Il y a moyen de réduire les temps de cuisson en découpant plus finement les aliments et en faisant tremper les céréales ou légumineuses la veille. On peut aussi juste porter le plat à ébullition, puis au bout d'une heure le sortir de la MN et recommencer l'opération une fois ou deux. Les plats traditionnellement longuement mijotés sur le feu y gagnent en saveurs tout en consommant vraiment très peu d'énergie.

« **Inconvénients** » :

Il faut prévoir de préparer son plat à l'avance.

La MN ne convient pas pour ce qui gratine au four : gratins, tartes, ou bien des sauces qui demandent à être remuées sans cesse. Bien que ce système de cuisson soit parfait pour les plats mijotés et préserve les saveurs, le passage nécessaire par l'ébullition ne rend pas la MN attractive aux adeptes de la cuisson à basse température. On peut aussi lui reprocher d'être encombrante, mais les convaincu(e)s auront vite fait de lui trouver une place (dans un grand tiroir, un placard...ou pourquoi pas dans un grand four éteint). Le net regorge d'exemples et d'astuces).

Source : [http://www.marmite-norvegienne.com/p/blog-page\\_23.html](http://www.marmite-norvegienne.com/p/blog-page_23.html)

Alors si comme moi, vous êtes une écolo dans l'âme, si vos enfants rentrent manger le midi et si pour vous, surveiller les cuissons est un casse tête et une perte de temps, adoptez la marmite Norvégienne !!

Cette marmite convient pour des faitouts de 28 cm de diamètre maximum

(Cocotte-minute par exemple)

Pour des casseroles plus petites, utilisez le tissu en coton supplémentaire pour remplir le vide.

## Pour réaliser votre marmite Norvégienne, vous aurez besoin :



-Un coupon de coton de 2 mètres sur 1 mètre 50.

J'ai choisi du coton enduit, pour la facilité de nettoyage et le côté étanche de l'enduit. Un coton épais peut tout aussi bien convenir.

-Un pare soleil pour voiture en alu à bulles (150 x 83 cm)

-Une grosse quantité de ouatine épaisse ou de rembourrage.

J'ai opté pour de la ouatine de coton biologique, ce sont des coupons achetés à un prix très intéressant sur [biotissus.com](http://biotissus.com). Outre le fait qu'il est issu de l'agriculture biologique, le coton est moins sensible à la chaleur que des ouatine en synthétique. Toutefois, vous pouvez le remplacer par du rembourrage de vieux coussins, de couvertures, de foin même ;) tout ce qui peut être isolant.

-De la cordelette.

-Un coupon de coton supplémentaire (environ 1 x 1 mètre)

J'utilise de la polaire de coton biologique, acheté pas cher du tout sur biotissus (allez faire un tour, ça vaut le coup ;)). Ne craint pas la chaleur, il augmentera avantageusement l'isolation dans la marmite.

## Découpez :

### **Attention marges non comprises !**

Donc, pensez à ajouter 1 cm autour de chaque pièce à la découpe.

#### -Découpez dans le coton enduit :

\* 1 rectangle de 100 x 10 cm

\* 4 côtés 25/45 x 62 cm

N'hésitez pas à reproduire le patron sur une grande feuille,  
pour faciliter le marquage du tissu et avoir 4 pièces identiques

\* 2 ronds de 32cm de diamètre

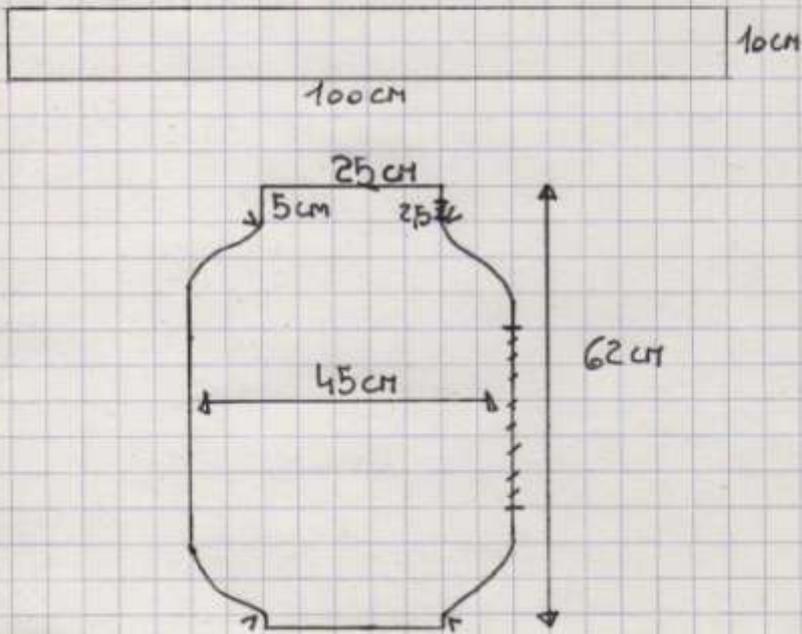
#### -Découpez dans le pare soleil :

\* 1 rectangle de 100 x 42 cm

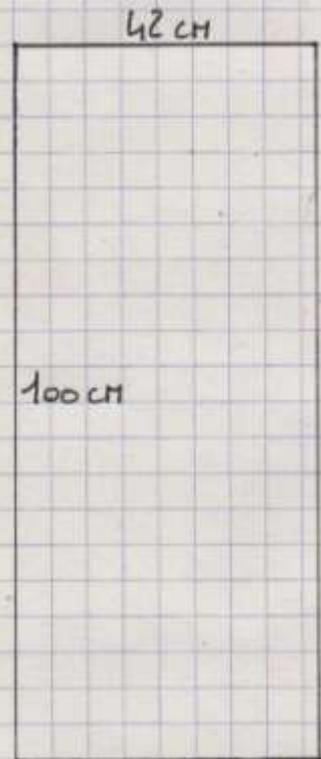
\* 2 ronds de 32cm de diamètre

# MARMITE NORVÉGIENNE

Coton Enduit

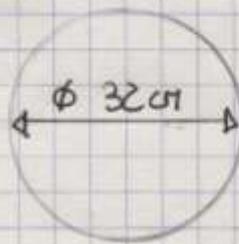


PARE Soleil



↖ ↗ → CRANTER LES ANGLES

⌈ → LAISSEZ UNE OUVERTURE  
À LA DERNIÈRE  
COUTURE



x2 DANS TISSU ENDUIT

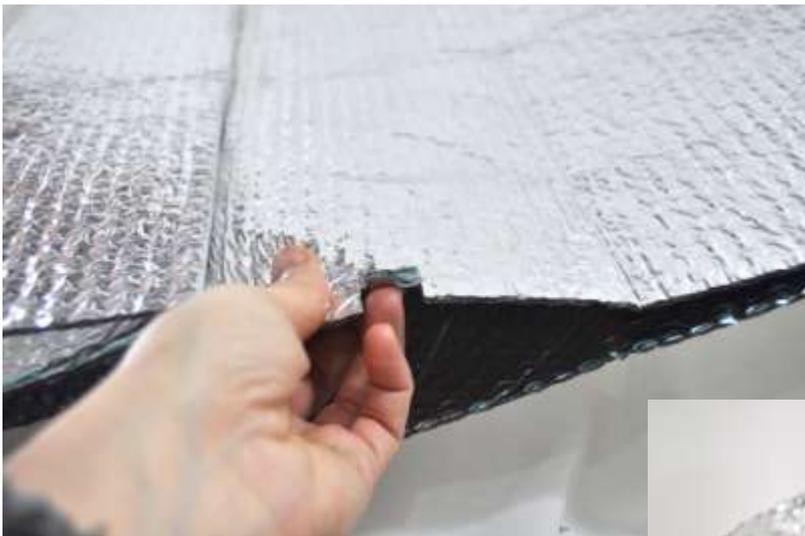
x2 DANS PARE SOLEIL

## Couture intérieure :

Pour marquer sur le pare soleil, utilisez un marqueur à tableau blanc, ça marche très bien ;).



Pliez en deux le rectangle 100 x 42 cm, faire coïncider les bords et piquez pour former un tube. Crantez de 0,50 cm sur l'un des côtés du tube. Puis épinglez le rond avec le côté cranté.



Piquez ( c'est la partie la plus pénible ; )



On obtient ceci :



## Couture Tissu extérieur :

Coudre les 4 côtés, pour former un tube (un peu bizarre, mais un tube ;)), endroit contre endroit, en laissant une grande ouverture sur le dernier côté et sur la partie supérieure (voir patron).

Crantez les angles.

Coudre le rond, endroit contre endroit avec le bas du tube.

## Couture des 2 tubes :

Retournez sur l'endroit et glissez le tube de coton enduit dans le tube du pare soleil, endroit contre endroit (donc les 2 envers visibles). Épinglez les 2 bords et piquez.



Retournez les 2 tubes par le trou laissé sur le côté.



Relevez de 2,5 cm le tissu enduit au dessus du pare soleil (la partie plate).



On crée ainsi la coulisse où l'on insérera la cordelette.



On obtient ça !



Rembourrez au maximum, en n'oubliant pas le dessous !



Pour faciliter le rembourrage, mettez un grand faitout dans la marmite, cela évitera que le tube intérieur s'affaisse.



Fermez l'ouverture au point glissé.



Faire glisser la cordelette, à l'aide d'une épingle à nourrice dans la coulisse du haut de la marmite.



Faire des nœuds au bout de chaque extrémité de la cordelette.



# Couture du couvercle :

Il vous faut :



- Le cercle en tissu enduit
- Le cercle en pare soleil
- La bande de tissu enduit de 100 x 10 cm
- Du rembourrage

Pliez, endroit contre endroit le rectangle de tissu sur la longueur. Faire coïncider les bords et piquez.

Epinglez le cercle de tissu sur la bande cousue, endroit contre endroit et piquez en laissant une ouverture d'environ 10 cm.



Epinglez le cercle de pare soleil de l'autre côté de la bande cousue, piquez.  
Retournez par l'ouverture, rembourrez et fermez avec un point glissé.





Glissez votre couvercle au dessus de votre faitout et serrez avec la cordelette.

**Et voilà votre marmite norvégienne !!**



Ce tuto vous est offert pour un usage personnel uniquement par :

***Aurélie PELTIER***

**Léonie et Cie**

**Créations textiles, retouches, broderies**

*Port: 07 81 39 98 47*

*email:*[leonieetcie@orange.fr](mailto:leonieetcie@orange.fr)

*Blog:* [www.leonieetcie.canalblog.com](http://www.leonieetcie.canalblog.com)

*Facebook:* [www.facebook.com/leonieetcie](http://www.facebook.com/leonieetcie)

*Boutique en ligne:* <http://leonie-et-cie.alittlemarket.com>

<http://barrette-pince-moi-je-reve.alittlemarket.com>

Tous droits réservés.