



LECTURES POUR TOUS



LIRE :

*LES GRANDS CHEFS DU DESERT
AU SERVICE DE LA FRANCE*

15 FEVRIER
1947

50¢ NET



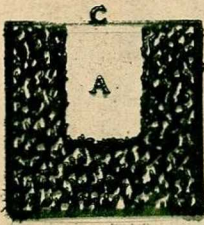
HACHETTE ET C^{IE}



LE POT-AU-FEU SANS FEU

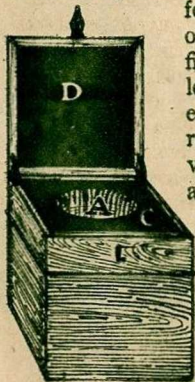
DE nombreux lecteurs nous écrivent pour nous dire : « Nous n'avons pas ou presque pas de charbon, peu de gaz, comment faire la cuisine désormais? »

Nous répondrons par un conseil d'utilité pratique immédiate : « n'hésitez pas à utiliser la « marmite norvégienne ». Ce nom désigne un ingénieux procédé de cuisine qui permettra à tous les ménages de réaliser une économie certaine de 60 pour 100 sur la consommation habituelle de combustible. L'appareil, que l'on peut aisément fabriquer soi-même, a cette propriété caractéristique que les aliments dont la cuisson a été commencée sur le feu achèvent d'y cuire sans aucune source de chaleur.



D'abord, comment le construire?

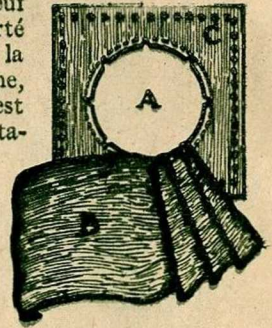
Rien de plus simple. Prenez une boîte de bois de forme carrée de 10 à 15 centimètres plus grande, sur chacun de ses côtés, que la marmite ou le pot-au-feu dans lequel vous faites généralement votre cuisine. Tapissez le fond et les côtés de journaux dépliés. Tassez ensuite, dans le fond et sur les côtés, soit du foin, soit du papier coupé en lamelles, soit du coton, soit de la fibre végétale (fig. 1). Ménagez, en faisant cette opération, la place exacte de votre marmite ou de votre pot-au-feu (A); c'est un moulage qui se fait facilement autour du récipient lui-même. Tapissez ensuite le « nid » ainsi confectionné avec de l'étoffe ou de la toile, dont vous fixerez les bords extérieurs sur les parois de la caissette (fig. 2 et 3). Tapissez de même matière isolante et d'étoffe le couvercle (D) que vous fixerez avec des charnières de cuir, de manière qu'il ferme hermétiquement (fig. 4). La marmite norvégienne est faite (fig. D).



économie certaine de 60 pour 100 sur la consommation habituelle de combustible. L'appareil, que l'on peut aisément fabriquer soi-même, a cette propriété caractéristique que les aliments dont la cuisson a été commencée sur le feu achèvent d'y cuire sans aucune source de chaleur.

à la mode? Préparez-le comme d'ordinaire sur votre fourneau. Laissez-le bouillir un quart d'heure, retirez-le du feu et introduisez-le rapidement dans le « nid » de votre appareil réservé au récipient. Fermez le couvercle (fig. 5) de votre boîte; faites votre ménage. Quatre heures après, votre bœuf à la mode est cuit à point.

Que s'est-il passé? Sur le feu, pendant le premier quart d'heure de cuisson, votre bœuf à la mode a été porté à 100 degrés. Dans la marmite norvégienne, cette chaleur s'est conservée presque totalement pendant quatre heures et le bœuf a continué à cuire, sans feu, exactement comme s'il était resté sur le feu.



Ce qui peut se faire pour le bœuf à la mode, peut se faire pour tous les aliments. C'est une question de durée. Voici quelques indications utiles à ce sujet :

Chou-fleur ou légumes frais : deux minutes d'ébullition sur le feu, un quart d'heure dans la boîte. Légumes secs : un quart d'heure d'ébullition, deux heures et demie à trois heures dans la boîte. Pommes de terre à l'eau : quatre minutes d'ébullition, une demi-heure dans la boîte. Viande à la casserole : un quart d'heure d'ébullition, deux à trois heures dans la boîte. Ragoûts, lapin sauté : un quart d'heure d'ébullition, deux heures dans la boîte. Pot-au-feu (complet et écumé) : un quart d'heure d'ébullition, cinq heures dans la boîte, etc., etc.

Ceux de nos lecteurs qui désireraient de plus amples renseignements n'auront d'ailleurs qu'à se reporter à l'instructive brochure qui vient de paraître à la librairie Hachette : « Cuisine économique : La Caisse norvégienne », par Mmes Faussemagne et Laugier.

(Prix 0 fr. 30).

