

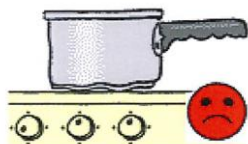


Lors de l'achat d'une nouvelle casserole il est utile de s'informer sur son efficacité, en se rappelant que le bon marché coûte souvent plus cher à la longue, puisqu'il demande davantage d'énergie. Mais sans changer sa batterie de cuisine, on peut réduire sa consommation d'électricité ou de gaz en appliquant ces

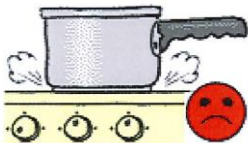
Conseils pour la cuisson

- **Choisir une casserole adaptée au volume de nourriture.**
Une casserole trop large ou trop haute laisse perdre beaucoup de chaleur par effet "radiateur".
Pour la même raison, éviter de cuire les aliments dans trop d'eau.

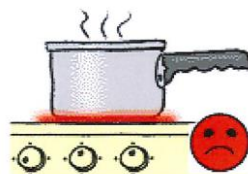
- Si on cuisine à l'électricité, **ne pas utiliser une casserole dont le fond n'est pas parfaitement plat.** Mauvais contact avec la plaque = perte d'énergie importante.



- Si on cuisine à l'électricité, **s'assurer que le dessous de la casserole est sec.** Si la casserole est mouillée, un film d'eau et de vapeur empêche la chaleur de la plaque de bien diffuser.



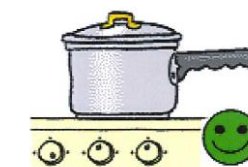
- **Ne pas placer la casserole sur une plaque plus large que son fond** (ou sur un feu trop grand).



- **Cuire en restant sous le point d'ébullition.**
Lorsque ça bout, la température maximale est atteinte, et l'énergie supplémentaire qu'on fournit à la casserole ne sert pas à accélérer la cuisson, mais à évaporer le liquide



- **Utiliser un couvercle bien adapté pour ne pas gaspiller la chaleur.** C'est très efficace, et si on reste sous le point d'ébullition, ça ne déborde pas.



- Si on cuisine à l'électricité, **éteindre la plaque quelques minutes avant la fin de la cuisson** pour profiter de la chaleur résiduelle. On peut aussi le faire sur le gaz, si on utilise des récipients en fonte (plus lents à chauffer, mais conservant mieux la chaleur que ceux en acier).

Les cuisinières fonctionnant au moment où la demande d'électricité est la plus forte (vers 12h et vers 19h), il est important de prendre conscience qu'on peut cuisiner avec moins d'énergie. Réduire ces pointes de consommation fait partie des objectifs prioritaires en matière de consommation d'électricité et permet d'assurer une fourniture plus stable et sûre.