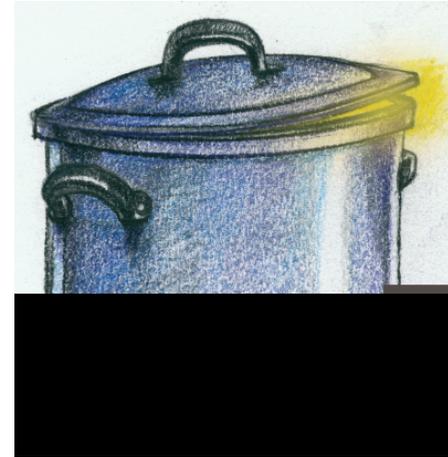
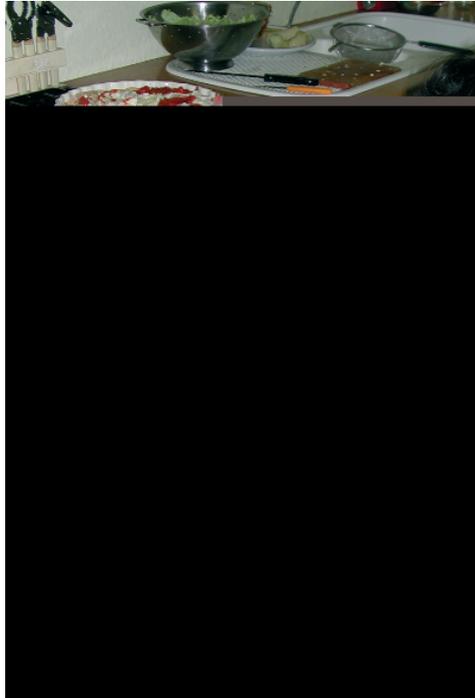




Évitez la production de CO₂!

Par exemple:

- On évite la production de 190 kg de CO₂ par an en utilisant une cuisinière à gaz au lieu d'une cuisinière électrique.

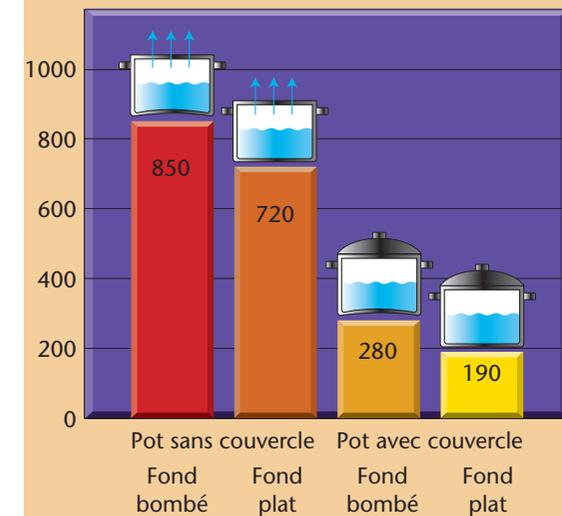


Celui qui utilise le four et la cuisinière d'une façon intelligente, est capable de préparer un bon menu sans toutefois devenir un gaspilleur d'énergie. Ci-après, quelques recettes pour économiser de l'énergie.

COMMENT CUISINER ÉCONOMIQUEMENT?

- Veillez à ce que le diamètre des casseroles soit le même que celui de la source de chaleur, afin que la chaleur soit utilisée de façon optimale.
- Évitez les pertes d'énergie inutiles en utilisant des casseroles à fond plat et épais, ainsi que des couvercles correspondants, pour usage sur cuisinières électriques.
- Une fois la plaque éteinte, utilisez la chaleur restante de la plaque ou du four.
- Pour une cuisinière électrique, éteignez au moins 10 minutes avant la fin de la cuisson.
- Utilisez un minimum de liquide pour cuire dans une casserole avec couvercle. Cela permet d'économiser de l'énergie, de l'eau et du temps.
- Pour des cuissons plus longues, utilisez une marmite à pression.
- Utilisez aussi souvent que possible les différents niveaux de chaleur des plaques de cuisson.

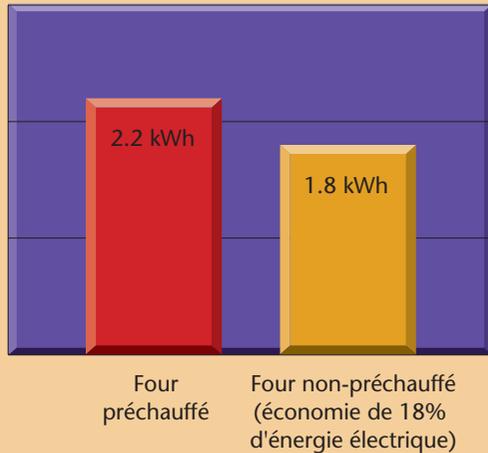
Energie nécessaire en Wh pour conserver 1,5 litres d'eau dans l'état bouillant



INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES



Surplus d'énergie consommée lors du préchauffage du four.

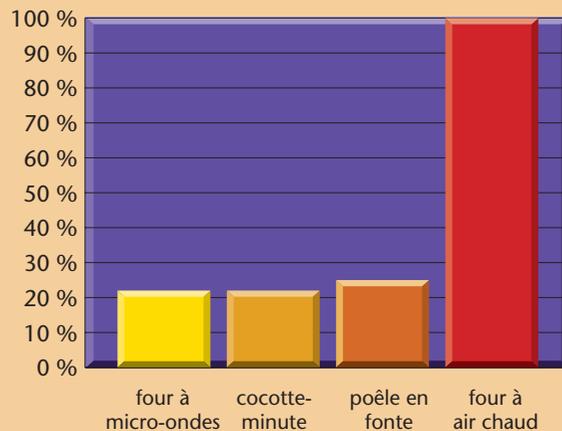


- Une cuisinière et un réfrigérateur ou un congélateur côte à côte ne font pas bon ménage. En effet, la chaleur dégagée par la cuisinière fait que le réfrigérateur consomme plus d'énergie pour la production de froid.
- Renoncez au pré-chauffage de votre four, ce n'est pas nécessaire pour la plupart des plats à cuisiner.
- Utilisez la chaleur tournante de votre four. En effet on peut cuire sur plusieurs niveaux, la chaleur est bien répartie et on peut travailler à basse température. Vous pouvez par exem-

ple préparer un menu complet dans le four. L'énergie est utilisée de façon optimale si vous cuisez en même temps des légumes, des féculents et de la viande.

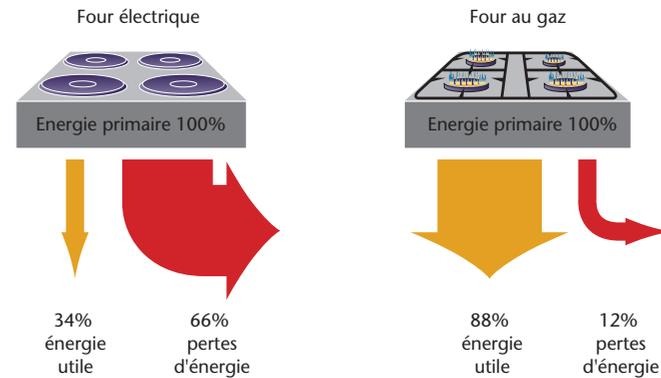
- N'ouvrez pas la porte du four inutilement.
- Ne faites cuire au four que des morceaux de viande de plus de 1kg; pour des morceaux plus petits, utilisez plutôt la cuisinière, c'est plus économique.
- Préparez le café si possible dans une cafetière (avec thermos) – c'est plus économique que de faire bouillir de l'eau dans une casserole. D'autres appareils spécifiques sont également très économiques, comme par exemple un cuit œufs, un grille-pain.
- Employez les bons instruments de cuisson.

Consommation énergétique de différents systèmes de cuisson



CUISINER AU GAZ – UNE ALTERNATIVE QUI RESPECTE L'ENVIRONNEMENT!

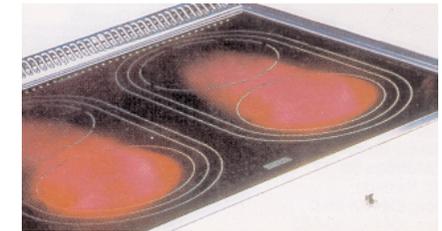
Comme le montre le graphique ci-dessous, la cuisson au gaz est considérablement plus économique et respecte plus l'environnement que la cuisson à l'électricité.



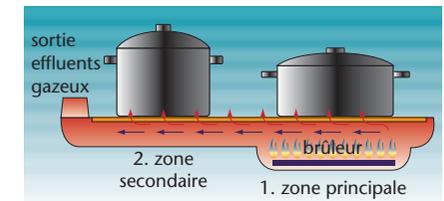
Il existe plusieurs sortes de plaques de cuisson au gaz: les plaques en inox, en émail, en vitrocéramique. Pour les cuisinières au gaz on distingue les cuisinières à plaques ouvertes de celles à plaques fermées en vitrocéramique. Ci-après quelques exemples de cuisinières au gaz:



cuisinière ouverte



cuisinière à plaques en vitrocéramique



De nos jours, le branchement d'une cuisinière au gaz ne pose plus de problèmes de sécurité, grâce à l'utilisation d'un tuyau à gaz de sécurité et d'une prise à gaz.