



**Le four a une puissance
située entre
2000 W et 2500 W**

Illustration extraite de l'outil "L'énergie, je maîtrise" - Equipes populaires

*Ouvrir le four le moins
possible pendant la
cuisson mais l'ouvrir
lorsque la cuisson est
terminée pour stopper
la ventilation et
récupérer la chaleur*



*Couper le four 5'-10'
avant la fin de la
cuisson*



*Ne pas préchauffer
lorsque ce n'est
pas nécessaire*

*Utiliser les bons
programmes selon
la préparation*



*Utiliser la bonne
température selon la
préparation*



*D'un point de vue
énergétique,
privilégier l'usage du
micro-onde pour
réchauffer*



*Si plusieurs
préparations,
s'organiser pour tout
cuire en une fois*



*Entretenir son four
et les joints
isolants*

*Débrancher l'appareil
ou utiliser
une prise unique à
interrupteur*

