



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

Placer un couvercle sur les casseroles (50 % d'économie)



Manger cru, saignant



Éteindre quelques minutes avant la fin de la cuisson (sauf pour le gaz), voire même lorsque l'eau bouille pour la cuisson des pâtes



Utiliser un poêle pour réserver au chaud ou réchauffer un plat



Entretien des becs à gaz et les tuyaux d'alimentation pour que la flamme soit bleue



Utiliser des récipients à fonds plats et fonds épais pour maintenir la chaleur



Utiliser des récipients de même diamètre que les tagues



Choisir si possible une cuisinière de classe A, voire A+++



Ne pas mettre trop d'eau dans sa casserole, juste recouvrir



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

Faire des cuissons simultanées:
ex: recouvrir d'eau des pommes de terre, mettre un panier à vapeur, le remplir d'un légume au choix



Pour réchauffer des repas, d'un point de vue énergétique, privilégier l'usage du micro-onde



Utiliser tant que possible une casserole à pression (mais brûle les vitamines)



Diminuer la température lorsque l'eau bouille



Un poêle "crapaud" permet de chauffer son logement en cuisinant



Pour chauffer de l'eau: faire chauffer simultanément de l'eau dans une bouilloire et un fond dans une casserole. Une fois l'eau bouillante, verser le tout dans la casserole



Saler lorsque l'eau bouille pour ne pas ralentir l'ébullition



Les tagues au gaz consomment moins d'énergie que les tagues à induction que les tagues vitrocéramiques que les tagues électriques conventionnelles



Lorsqu'on fait bouillir de l'eau, plonger une cuillère en bois ou ajouter un peu d'huile pour éviter que l'eau ne déborde

