



LA CUISSON

La cuisson est un poste de consommation d'énergie à ne pas négliger. En effet, elle représente en moyenne 8 % des consommations quotidiennes d'un foyer. Voici quelques conseils pour diminuer ces pertes d'énergie :

- **Lorsque vous cuisinez** vous pouvez économiser jusqu'à 25% d'énergie en laissant le couvercle sur vos casseroles et peut être d'avantage car la mise en marche de la hotte ne sera plus nécessaire. Mieux qu'un couvercle, un récipient à pression permet un gain de 40 à 70 % de temps et d'énergie. Vous pouvez également diminuer la température une fois que l'eau boue.
- **Le micro-ondes** sera plus économe pour réchauffer un plat qu'un four traditionnel ou une bouilloire. Mais la cuisson des plats contenant beaucoup d'eau, comme les légumes, est à éviter et il vaut mieux décongeler les aliments en les laissant à l'intérieur du réfrigérateur, sans l'aide du micro-ondes. C'est moins rapide et il faut s'y prendre à l'avance mais cela ne consomme aucune énergie supplémentaire et en fait même économiser à votre réfrigérateur (en lui donnant du froid !).
- **Les plaques électriques** : Une casserole à fond plat, avec un diamètre adapté aux plaques, exploite au maximum les capacités de votre cuisinière, ainsi il est important d'adapter la taille de vos casseroles à celle de vos plaques électriques. Les plaques continuent de chauffer plusieurs minutes après leur extinction (sauf les plaques à induction). Cette chaleur, entièrement gratuite, peut être utilisée lors d'une cuisson longue. Pensez à couper vos plaques électriques 5 minutes avant la fin de la cuisson. Sachez enfin que les plaques à induction consomment en moyenne 30% d'électricité en moins que les plaques vitrocéramiques.
- **Le four** : Ouvrir la porte d'un four pendant qu'il fonctionne gaspille énormément de chaleur. Pour évaluer la cuisson de votre préparation, il vaut mieux se servir de l'éclairage de contrôle. De même, il est important de vérifier le joint de votre four, si celui-ci n'est plus étanche, le temps de cuisson peut être augmenté jusqu'à 30%.
Lors de son achat, sachez que les fours à air pulsé ou les fours combinés peuvent respectivement réduire votre consommation de 30% à 70%.
Enfin si votre four est équipé d'un système de nettoyage par pyrolyse, il est préférable de l'effectuer juste après la cuisson de vos aliments afin de profiter de la chaleur accumulée durant la cuisson et/ou en heures creuses car cette action est très énergivore.

Quelles énergies choisir dans sa cuisine?

La cuisson au gaz de ville est financièrement la plus intéressante, puis l'électricité et enfin le butane qui est la solution la plus chère et la plus polluante.

Pour ce qui concerne l'électricité la cuisson électrique à induction est la plus économique. Les

plaques à induction consomment environ deux fois moins d'énergie que des plaques classiques en fonte (environ 600 W/h contre 1200/h). Les plaques vitrocéramiques se situent entre ces 2 valeurs (1000 W/h). Méfiez-vous cependant de la consommation de veille des plaques à induction : de 8 à 18 W selon leur âge. Vérifiez bien avant tout achat !