



## “MARMITE NORVEGIENNE” DE LA VIEILLE CHOUETTE

### ORIGINE ET USAGES

Chez les anciens peuples nordiques, souvent chasseurs ou pêcheurs nomades il n'était pas possible d'attendre à côté du feu la cuisson des aliments qu'il fallait pourtant consommer chauds pour "récupérer" des calories . L'eider, superbe canard sauvage local, fait le nid de ses petits avec du duvet qu'il s'arrache du poitrail pour les tenir au chaud . Nos vikings ont tout de suite compris l'intérêt que présentait ce duvet ... pour leurs "doudounes", leurs couettes ... et leurs marmites !

Dans une outre de peau pleine de duvet ils placent la marmite qui contient la préparation à grande ébullition . On y ajoutait parfois des pierres de marbre chauffées au rouge à la flamme si nécessaire (cela augmentant la température et la durée de cuisson )

On ferme le tout bien hermétiquement et ....on ouvre à midi : le déjeuner est prêt car il a mijoté tranquillement à température constante ! Économie de patience, de temps .. et de combustible !!!

Un "outil" très utile mais que l'on ne trouve pas dans le commerce vous pourrez vous en servir pour garder au chaud (ou au frais ...) !sur plusieurs heures et en plus

Vous allez faire de la "RECUPERATION ECOLOGIQUE "

### Matériaux

Une caisse carton, bois, ou plastique (note 1)  
adhésif double face (note 3)  
une marmite un peu plus petite que la caisse

Un vieux duvet (note 2)  
ancienne "bouillotte"(note 4)

### Méthode

Garnir soigneusement sur le fond et le pourtour votre caisse avec des morceaux de duvet que vous collez aux parois ( avec de l'adhésif double face par exemple )

Garnir de même le couvercle de façon à ce qu'il s'enclenche bien dans la base .

Prévoyez une ancienne bouillotte (note 4) en caoutchouc qui pourra bien se caler au fond :

### iapukacenservir

**NB** :DANS TOUS LES CAS ESSAYEZ DE TROUVER UN MOYEN QUI VOUS PERMETTE DE NETTOYER FACILEMENT VOTRE BOITE :

un grand sac en plastique qu'on pourra nettoyer facilement après usage (ou jeter si nécessaire) protégera la boîte et un sac intérieur en toile lavable (qui contient la marmite elle-même et lequel permettra aussi de l'extraire de la caisse lorsqu'elle est encore chaude )

### NOTES TECHNIQUES

(note 1) Vous pouvez par exemple , pour une marmite ronde, utiliser un ancien seau à couvercle de récupération ( demandez donc gentiment à votre charcutier un ancien seau à choucroute par exemple)

Pour une marmite carrée,( pour les yaourts ou les fromages par exemple ) une ancienne caisse à poissons ou un emballage de télévision en polystyrène fera très bien l'affaire .

(note 2) le vrai duvet est la matière traditionnellement utilisée mais on peut aussi actuellement utiliser les nouveaux isolants multicouches qui prennent moins de place, sont très faciles à découper et à utiliser et sont néanmoins très efficaces . Mais dans ce cas faire particulièrement attention aux "ponts thermiques" : il ne faut absolument pas de "fuites" de fentes entre les matériaux isolants car la température varierait en fonction de ces pertes soit de chaleur soit de froid selon le cas .

(note 3) avec du double face type "collant à moquettes" vous pouvez bien assurer les "coutures-joints" de votre isolant et être sûr qu'il ne bougera plus quand vous mettrez votre marmite à l'intérieur

(note 4) Si vous n'avez pas de vieille bouillotte, étalez au fond un sac de plastique solide et super bien fermé: cela fera l'affaire.

L'avantage d'une ancienne bouillotte et que vous pourrez selon le cas la remplir selon le cas :

- d'eau bouillante pour garder au chaud et la poserez au fond de la boîte
- d'eau glacée ( au besoin avec des glaçons ) pour garder au froid ! dans ce cas vous la mettez

dessus votre préparation

POURQUOI??

*parce que la chaleur monte et que le froid descend !!!*

Au fait :

Vous êtes un campeur convaincu ??? Alors vous aurez encore plus simple : convertissez votre glacière en "marmite norvégienne" avec quelques précaution car le plastique a souvent une grande propension à fondre ! Donc doublez-la à l'intérieur de plaques de polystyrène d'emballage . Doublez (côté de votre cocotte ) avec une feuille d'aluminium qui réfléchira la chaleur ... et sera facile à nettoyer ... voir à changer pour la prochaine fois . Testez donc avec un navarin d'agneau, une ratatouille etc... : c'est prêt à l'heure, ça attache pas ... et vous êtes en plein dans "l'écolo-économie" au goût du jour !