

FICHE SYNOPTIQUE N° 12

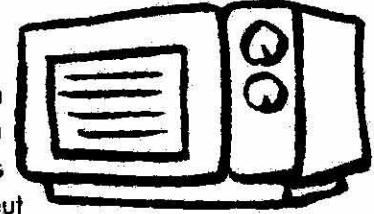
Maîtrise des consommations électriques

Dernière fiche synoptique relative à la diminution de la consommation électrique pour l'éclairage et la cuisson. Nous vous rappelons que cette étude a été réalisée par l'Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie (Ademe).

La cuisson

⇒ Constatations

● Les fours à micro-onde constituent une petite révolution énergétique car ils permettent souvent de réduire les temps de cuisson au quart des temps habituels tout en consommant moins d'électricité que des appareils classiques. L'utilisation raisonnée d'un four à micro-onde peut permettre de réaliser une économie de 75 % sur sa dépense électrique pour la cuisson. Malheureusement le micro-onde n'est pas très indiqué pour les fritures, certains gratins et les aliments panés.



● Les cuisinières et les plaques de cuisson sont souvent mal utilisées et engendrent des surconsommations d'électricité : une casserole à fond concave posée sur une plaque électrique augmente la consommation d'électricité nécessaire à la cuisson d'environ 50%.

⇒ Conseils

● Utilisez des casseroles offrant un fond rigoureusement plat et bon conducteur de la chaleur et dont le diamètre est égal ou légèrement supérieur au diamètre de la plaque de cuisson : une petite casserole sur une grande plaque engendre des pertes importantes d'électricité. Cuire dans une casserole non couverte triple la consommation d'électricité. Couvrez donc les cuissons qui peuvent l'être. Utilisez une cocotte minute à pression (autocuiseur) car elle réduit les temps de cuisson de 40 à 70%, d'où économie d'énergie.

● Ne laissez pas une plaque chauffer à "vide", et éteignez la plaque quelques minutes avant la fin de cuisson afin de récupérer la chaleur accumulée. Dans la plupart des cas il est possible d'éteindre son four environ 8 minutes avant la fin de la cuisson.

● En hiver ou mi-saison, immédiatement après utilisation du four, il est possible de laisser la porte du four entrouverte pour que la chaleur qui s'y est accumulée contribue au chauffage de la cuisine.

● Nettoyez régulièrement les plaque de cuisson et les parois du four car une pellicule d'aliment carbonisé constitue un bon isolant et provoque une surconsommation d'électricité.

● Evitez de faire décongeler les aliments au micro-onde ou au four : avant de les utiliser il suffit de les sortir un peu plus tôt du congélateur ou, encore mieux, de les mettre un peu en avance dans le réfrigérateur qui bénéficiera ainsi du froid dégagé par ces aliments.