

Cuisiner / laver la vaisselle

Cuisiner

Quel four consomme le moins d'énergie ?

Un four est utilisé environ 80 heures par année en moyenne. Sa consommation d'énergie est modeste par rapport à celle d'une cuisinière. Cuire un plat au four consomme cependant beaucoup plus d'énergie qu'à la casserole.

Les meilleurs fours figurent sous www.topten.ch

Choisir si possible un four à air chaud

Un four devrait offrir la possibilité de cuire à l'air chaud. Un four avec appareil à micro-ondes intégré est plus onéreux. Les minuteriers et autres équipements électriques intégrés influencent peu la consommation d'énergie.

Petit four, petites pertes

Plus les surfaces chauffées sont petites, plus la puissance consommée pour maintenir la température est faible. Quelques fabricants offrent des séparateurs de secteurs de cuisson insérables, qui permettent de diviser en deux l'intérieur du four. Un secteur de cuisson réduit suffit dans la plupart des cas. Ceci permet d'économiser jusqu'à 20% d'énergie.

Maîtriser l'outil

L'utilisateur peut réduire la consommation d'énergie par une manipulation correcte : préchauffage aussi court que possible, pas d'ouverture pendant la cuisson, arrêt quelques minutes avant la fin de la cuisson.

Quels sont les critères pour choisir un « bon » plan de cuisson ?

Etablir le profil de l'appareil le plus économique est difficile puisque la consommation d'énergie dépend du comportement de l'utilisateur.

La consommation d'énergie pour cuire des aliments dépend largement de la durée du processus. L'énergie nécessaire au chauffage de la plaque, de la casserole et de la nourriture n'est consommée qu'en début de cuisson. Les pertes de chaleur sont réparties par contre pendant tout le processus de cuisson.

Plaques de fonte

Les plaques de cuisson en fonte sont les plus économiques à l'achat. Il est indispensable qu'elles soient équipées d'une sonde thermostatique.

Vitrocéramique

Les plans de cuisson en vitrocéramique sont légèrement plus coûteux que les plaques de fonte. Ils présentent les avantages suivants : nettoyage facile, décalage plus simple des casseroles pendant la cuisson, meilleur réglage, plus faible consommation d'énergie pour la cuisson.

Plans de cuisson à induction

Les cuisinières à induction ne chauffent pas la surface de cuisson, mais seulement le récipient, ce qui permet d'économiser beaucoup d'énergie et de temps. Elles sont cependant plus coûteuses et nécessitent l'emploi de casseroles adaptées.

Principe applicable à toutes les cuisinières

Toutes les plaques de cuisson devraient être équipées de thermostats.

À côté d'une ou deux plaques de cuisson normales de 18 cm de diamètre, une petite plaque de 14 cm pour les petites casseroles devrait être disponible. Une plaque de 22 cm n'est nécessaire que pour les cuisines où de grandes casseroles sont utilisées régulièrement.

Quand l'utilisation d'un four à micro-ondes est-elle utile ?

Dans un four à micro-ondes, ce sont les molécules d'eau contenues dans les aliments qui sont chauffées directement par le rayonnement électromagnétique. Les appareils à micro-ondes peuvent économiser de 10 à 20% d'énergie par rapport à une cuisson conventionnelle. Les appareils à micro-ondes ne sont toutefois avantageux que pour de petites quantités (moins de 400 grammes), par exemple pour réchauffer des plats déjà cuits.

Comment chauffer de l'eau plus efficacement ?

Pour chauffer de l'eau, une bouilloire est plus efficace qu'une plaque électrique. Choisissez les modèles avec thermostat d'arrêt.

Laver la vaisselle

Lave-vaisselle : oui ou non?

Du point de vue énergétique, un lave-vaisselle utilisé correctement présente un bilan intéressant. Laver la vaisselle à la main utilise en effet beaucoup plus d'eau chaude que les machines modernes. Toutefois, les détergents et les produits de rinçage d'un lave-vaisselle sont plus néfastes pour la qualité de l'eau.

Degré de remplissage

Le lave-vaisselle devrait être mis en service uniquement s'il est plein. En effet la consommation d'énergie par lavage est presque identique, que l'appareil soit plein ou partiellement vide !

Choix du programme

Presque tous les lave-vaisselle offrent plusieurs programmes à choix. Généralement, plus le programme est court et la température basse, moins grande est la consommation d'eau et d'électricité.

Liste des appareils les plus économes : www.topten.ch

Avant l'achat, consultez les performances énergétiques sur l'étiquette Energie

Quel lave-vaisselle choisir?

Pour un appareil de grande taille, la consommation d'eau et d'énergie par objet lavé est plus faible qu'avec un petit, à condition que l'appareil ne soit mis en service qu'une fois plein.

Dimension optimale de l'appareil

Pour un petit ménage, il est plus intéressant d'acheter des couverts supplémentaires et un appareil de taille normale que de choisir un petit appareil.

Raccordement à l'eau chaude

Un raccordement du lave-vaisselle à l'eau chaude peut être justifié du point de vue énergétique, particulièrement si l'eau chaude est produite par de l'énergie renouvelable (capteurs solaires, bois, pompe à chaleur). Avec ce type de raccordement, l'eau chaude est utilisée pour tous les programmes. La température de l'eau ne devrait pas dépasser 55°C. Il est possible d'installer un mitigeur pour introduire de l'eau tiède. La conduite d'amenée ne doit pas être trop longue, afin de limiter les pertes de chaleur, ou alors il convient de l'isoler.