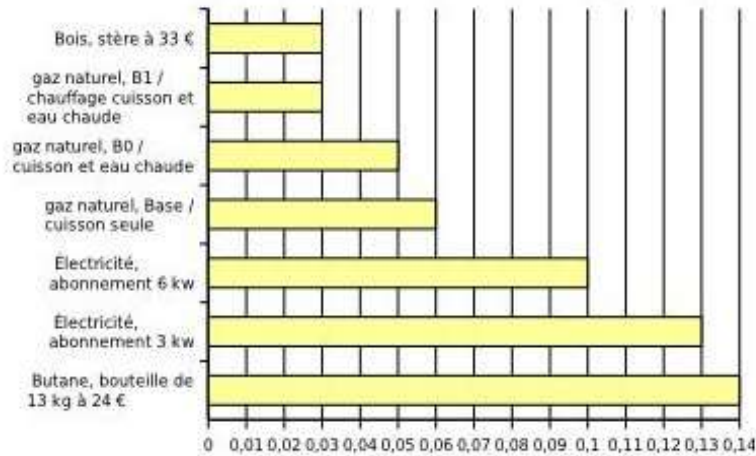


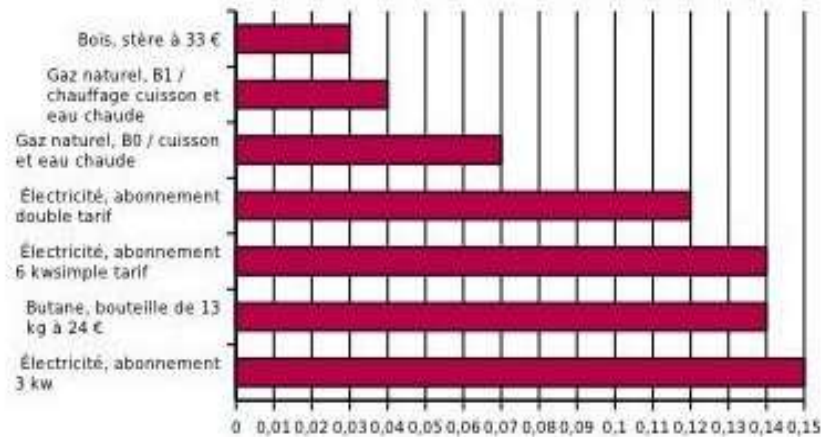
## Achats malins

- Préférez la cuisson au bois ou gaz naturel, moins polluante et trois fois moins coûteuse que l'électricité et le butan

Coût de la cuisson hors abonnements (E/kWh)



Coût de cuisson abonnements compris (E/kWh)



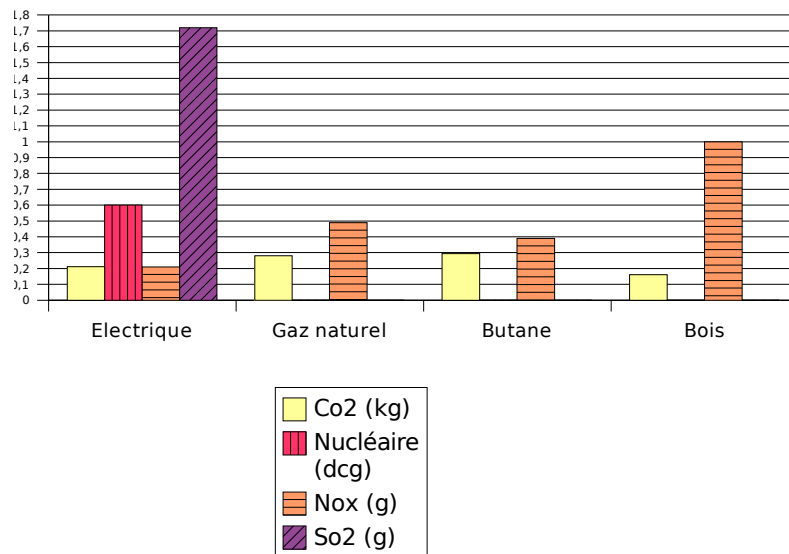
## La cuisson

**Selon l'utilisation et l'énergie choisie, sa consommation peut polluer et vous coûter du simple au double.**



Toutes les énergies ne provoquent pas les mêmes pollutions, et concernant l'électricité, cela dépend en plus de l'époque et du rythme auquel elle est consommée....

Contenu-pollution du kWh de cuisson



### Gestes simples

- Couvrez les cuissons...
- La flamme ou la plaque ne doit pas dépasser le fond de la casserole.
- Baissez la flamme dès l'ébullition, le temps de cuisson sera le même à gros ou petit bouillon,
- Ne faites bouillir que la quantité d'eau nécessaire,
- Utilisez une "cocotte-minute", la cuisson y est plus rapide,
- Limitez les ouvertures du four et groupez les cuissons, enclenchez le nettoyage à pyrolyse (très consommateur) après une utilisation,
- Réservez le micro-ondes au réchauffement de petites quantités, évitez les utilisations longues (décongélation, plats) où il consomme autant d'énergie qu'un four électrique,
- Évitez de réchauffer le café avec la cafetière électrique : sa puissance est souvent très élevée.