

Low-tech : la cuisine se réinvente

Moins de technologie, plus d'ingéniosité et de créativité...



Interreg



Cofinancé par
l'Union Européenne
Kofinanziert von
der Europäischen Union

Grande Région | Großregion

InteGRaVert



OPÉRATEURS FINANCIERS



CO-FINANCEMENTS





INTEGRAVERT

- Michel CINOSI – Intradel à Herstal (BE)
- Dorothee LUCZAK – Intradel à Herstal (BE)
- Lisa JABBAR – Intradel à Herstal (BE)

Objectifs de la formation

La formation a pour objectif d'aider les participants à **mieux comprendre** leur environnement et **leurs besoins essentiels**, afin de **faire des choix techniques et organisationnels plus simples, plus fiables et plus durables**.

Elle permet de découvrir **comment faire avec moins, mais mieux** : réduire les dépendances, privilégier des solutions faciles à utiliser, à maintenir et à réparer, et s'appuyer sur les ressources locales et les savoir-faire existants.

La formation vise aussi à **développer une capacité d'adaptation face aux imprévus** (pénuries, pannes, crises), en renforçant l'autonomie, la coopération et le bon sens collectif.

L'objectif final est de **donner à chacun des outils concrets pour agir**, gagner en confiance et **contribuer à des systèmes plus sobres, robustes et résilients au quotidien**.

Table des matières

1. Introduction – p.7

- 1.1 Pourquoi repenser la cuisine aujourd'hui ?
- 1.2 La cuisine low-tech : une autre manière de faire, pas un retour en arrière.

2. La cuisine moderne : un modèle à déconstruire – p.8

- 2.1 Une vision standardisée de la cuisine.
- 2.2 Procéder par étapes.

3. Partir des usages réels – p.9

- 3.1 Questionner ses pratiques.
- 3.2 Réparer, réemployer, simplifier.

4. Les principes de la cuisine low-tech – p.12

- 4.1 Simplicité, résilience et convivialité.
- 4.2 Sobriété énergétique et autonomie.
- 4.3 Cuisson & chaleur.
 - Rocket stove.
 - Four solaire.
 - Marmite norvégienne.
- 4.4 Conservation & froid.
 - Conserver ses aliments autrement.
 - Le garde-manger passif.
 - Techniques de conservation low-tech.
 - Le frigo du désert.

Table des matières (suite)

5. Concevoir une cuisine low-tech – p.21

- 5.1 Fondements à adopter.
- 5.2 Comparer sans moraliser.
- 5.3 Le tableau par usages (boire, conserver, cuire, préparer, nettoyer...).
- 5.4. Exemples de cuisines adaptées.

7. Conclusion – p.35

6. Tendre vers l'autonomie globale – p.31

- 6.1 La cuisine comme système.
- 6.2 Inscrire la cuisine dans :
 - L'habitat – lombricompost ;
 - Dans le jardin – compost et poules ;
 - Dans le territoire – dimension sociale et collective.

1 – Introduction

1.1 Pourquoi repenser la cuisine aujourd'hui ?

La vision actuelle de la cuisine est **standardisée** : réfrigérateur volumineux pour stocker beaucoup d'aliments froids ; four électrique encastré ; plaque de cuisson ; micro-ondes ; lave-vaisselle ; multiples appareils spécialisés ; etc.

Ces équipements sont devenus la **norme implicite** alors que les habitudes des utilisateurs sont diverses, évolutives et souvent plus sobres.

1.2 La cuisine low-tech une autre manière de faire, pas un retour en arrière.

Le low-tech propose de s'orienter vers des **pratiques plus simples, réparables et adaptées aux usages** du quotidien : moins dépendantes de la technologie, plus résilientes et centrées sur l'usage plutôt que sur l'objet. La cuisine doit devenir un espace vivant, façonné par ceux qui y vivent plutôt que par des standards industriels.

2 – La cuisine moderne : un modèle à déconstruire

2.1 Une vision standardisée de la cuisine actuelle :

- meubles modulaires présentés comme norme universelle ;
- encastrement des appareils ;
- hauteur du plan de travail identique ;
- organisation spatiale & triangle d'activité comprenant le frigo, l'évier et le mode de cuisson...
- **Cette vision ne correspond pas forcément à nos usages réels.**

2.2 Procéder par étape

- Faire l'état des lieux : cuisine existante, à restaurer ou à construire de A à Z ? Cuisine réalisée à partir de matériaux neufs ou à partir d'éléments existants ?
- Questionner ses besoins réels et ses habitudes ;
- Revisiter ses équipements et réduire ce qui est superflu ;
- Réparer ce qui est essentiel ou acheter en seconde main l'équipement utile.

3 – Partir des usages réels...

3.1 Questionner ses pratiques

- **Se demander** : « **de quoi ai-je réellement besoin** » pour cuisiner au quotidien ? Identifier l'essentiel et le superflu.
- **Questionner la place du confort et de la rapidité face aux enjeux** écologiques et énergétiques.
- Adapter ses pratiques culinaires aux **ressources locales, de saison et disponibles**.
- **Identifier les postes de consommation les plus énergivores** : cuisson, froid, électroménager. Réduire sa dépendance aux équipements énergivores et **explorer des techniques plus sobres**.
- **Envisager des équipements réduits à l'essentiel** : petit frigo ; garde-manger ; autres... en fonction de votre mode de vie...

- Repenser ses habitudes en cuisine pour **privilégier la simplicité, la sobriété et l'autonomie**.
- **S'interroger sur** l'origine des ingrédients et **les modes de transformation utilisés** au quotidien.
- Explorer **différents modes de conservation** des aliments **sans recourir** systématiquement **au froid ou à l'électricité** : frigo du désert ; meuble de conservation ventilé ; cave ; déshydratation (déshydrateur solaire – fruits, légumes, herbes + séchage à l'air, sur clayettes – légumes racines, champignons, aromatiques) ; conservation par fermentation (lactofermentation + fermentation vinaigrée – condiments, sauces + boissons fermentées – kéfir, kombucha) ; stockage par immersion (conservation sous huile ou graisse – légumes ou viandes + conservation sous sel/saumure) ; conservation par cuisson et sucre (confitures, gelées + conserves maison stérilisées) ; stockage sec (silos ou bocaux hermétiques pour céréales et légumineuses)...
- **Observer** ses consommations **pour identifier des pistes de réduction des impacts**.

3.2 Réparer, réemployer, simplifier

- Dans une démarche de cuisine low-tech, il s'agit de privilégier la réparation des équipements plutôt que leur remplacement, afin de prolonger leur durée de vie et limiter les déchets.
- Réemployer les objets et ustensiles existants — parfois en les détournant de leur usage initial — permet aussi de réduire la dépendance à des solutions industrielles.
- **Exemples :**
 - **Une passoire détournée en panier vapeur** en la plaçant au-dessus d'une casserole, pour cuire des légumes sans équipement spécifique.
 - **Une vieille râpe** réparée ou **affûtée plutôt que remplacée**, afin de prolonger son usage.
 - **Un bocal en verre** (comme un pot de confiture) **transformé en récipient de conservation**, ou en shaker pour sauces et vinaigrettes.
 - **Un vieux moulin à café** manuel remis en état **pour moudre** des épices ou des graines.
 - **Un reste de pain rassis réutilisé en chapelure, croûtons ou pain perdu**, évitant ainsi le gaspillage.
 - **Un four éteint** mais **encore chaud utilisé pour terminer une cuisson** ou maintenir un plat au chaud sans consommer d'énergie supplémentaire.

4 – Les principes de la cuisine low-tech

4.1 Simplicité, résilience et convivialité

- Dans nos foyers, la cuisine est souvent considérée comme un espace « équipé », un lieu où l'on accumule des appareils électriques censés nous simplifier la vie.
- Cependant, ces équipements ont un coût : **énergétique** (consommation énergivore suivant les appareils utilisés) ; **matériel** (équipement plus ou moins onéreux selon la provenance, la marque et les critères sélectionnés lors de l'achat) **et environnemental** (épuisement des ressources, impact lié au transport, pollution chimique, traitement du déchet en fin de vie).
- Pour tendre vers une cuisine low-tech, il faut tenir compte de **3 grands principes essentiels** : **utilité, accessibilité et durabilité**. **Sobriété énergétique** et **autonomie** sont les mots clés.
- Idéalement, les **solutions** apportées sont **appropriables par tous, robustes et réparables**. Elles répondent à **des besoins essentiels** à l'opposé du consumérisme et de l'obsolescence programmée.

4.2 Sobriété énergétique et autonomie

- Il faut prioritairement agir là où l'impact est le plus fort : Cuisson & chaleur / Conservation & froid.
- Il faut aussi sortir de l'idée qu'une cuisine doit être emplie d'appareils.
- **Moins d'appareils signifie :**
 - ✓ Moins de réparations impossibles ;
 - ✓ Moins de déchets électroniques ;
 - ✓ Moins de consommation ;
 - ✓ Plus d'autonomie.

Noter aussi que la cuisine low-tech permet aussi de réduire la pollution chimique, en utilisant des matériaux durables, réparables et sans plastique.

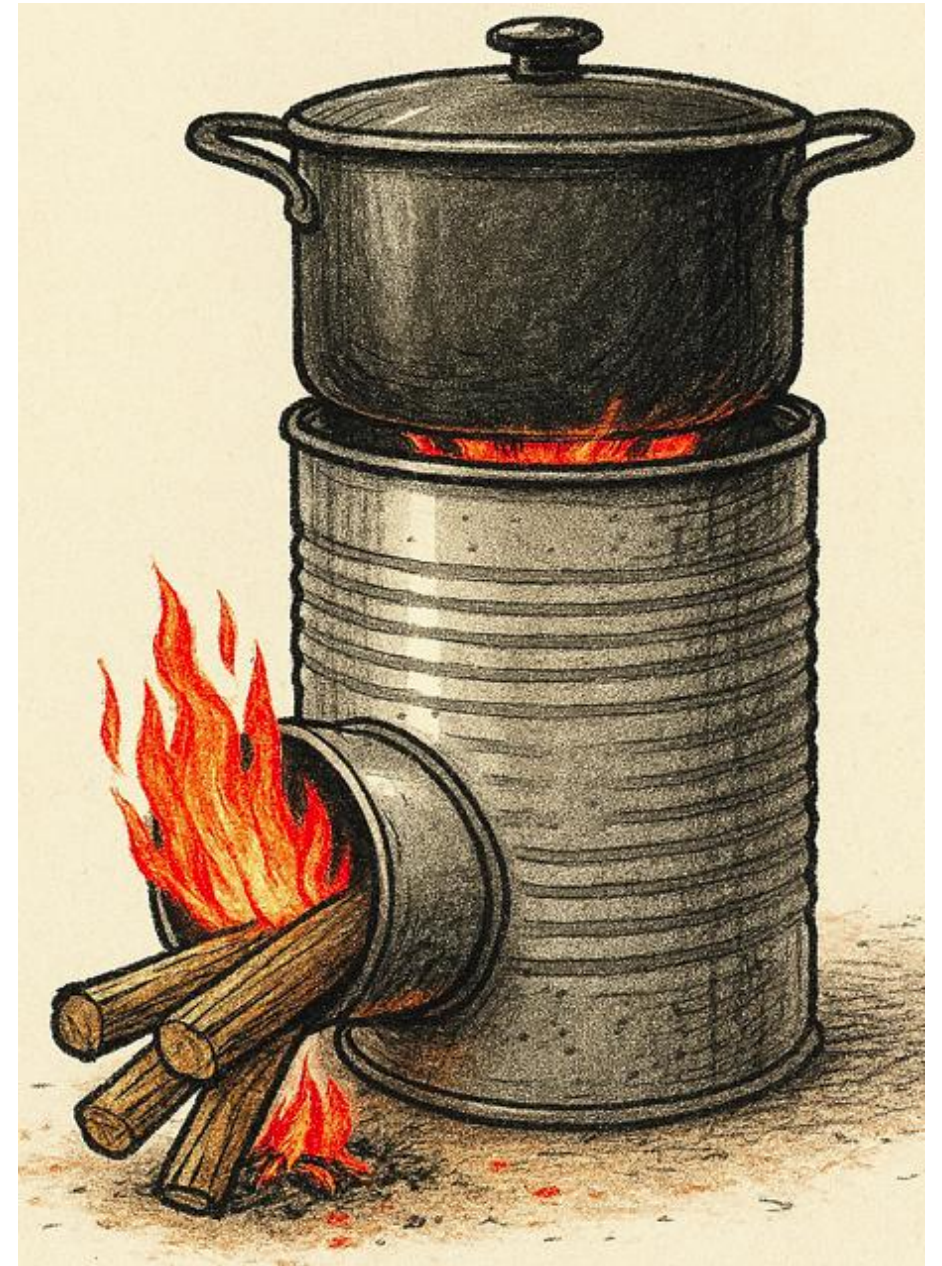
4.3 Cuisson & chaleur

En dehors du cycle de refroidissement, **la cuisson** occupe une place importante. **Découvrir et maîtriser les modes de cuisson low-tech** offrent des solutions accessibles et efficaces pour limiter les besoins en énergie. Rocket stove ; four solaire; marmite norvégienne ; cuiseur solaire parabole ou tubulaire ; plaque ou poêle en fonte (diffusion lente et homogène de la chaleur) ; cuisson à la vapeur sur plusieurs étages ; etc. Tous nous permettent de retrouver des gestes simples ainsi qu'un autre rapport au temps.

Le rocket stove comporte beaucoup d'avantages. Très simple à fabriquer soi-même, robuste, utilisant de petits branchages (déchets du jardin – tailles et coupes ; récoltes de branchettes lors de promenades ;...), il permet une combustion fort efficace, dégage très peu de fumée toxiques (réduction accrue des émissions de particules) tout en générant une chaleur intense.

Par rapport à un feu traditionnel, il permet d'économiser jusqu'à 80% de bois. Grâce à sa puissance thermique, on peut y cuire des soupes et des plats mijotés ; des légumes sautés ; de l'eau bouillante en quelques minutes et même – suivant sa taille – des repas entiers pour de grands groupes.

Les photos des différentes
formations seront ajoutées
en 2027



4.3 Cuisson & chaleur (suite)

Le four solaire permet de cuire grâce à l'énergie gratuite du soleil. Un simple four en carton avec de l'aluminium et une plaque de verre peut atteindre des températures suffisantes pour cuire légumes, pain et plats mijotés.

Gros avantages de la technique : vous ne brûler pas vos aliments et vous évitez les émissions de CO₂.

La marmite norvégienne est à utiliser comme un « cuiseur-passif ». Elle permet de poursuivre le processus de cuisson durant plusieurs heures et de maintenir au chaud le repas futur.



Les photos des différentes
formations seront ajoutées
en 2027

4.4 Conservation & froid

Conserver ses aliments autrement : du frigo repensé au garde-manger.

Réduire la dépendance au réfrigérateur ouvre la voie à des économies d'énergie significatives, tout en invitant à repenser en profondeur nos habitudes de conservation alimentaire.

Diminuer la taille de son frigo, voire envisager de s'en passer pendant plusieurs mois de l'année, devient possible en mettant en place des solutions alternatives adaptées.



12 mois / 12



2-5 mois / 12

Le garde-manger à ambiances s'impose comme une première alternative aboutie pour opérer cette transition. Appelé aussi « garde-manger passif », inspiré de pratiques anciennes et remis au goût du jour par les approches low-tech, il exploite les variations naturelles de température, d'humidité et de ventilation pour **conserver** efficacement différents types d'aliments **sans recourir à l'électricité**.

Il s'inscrit dans une démarche plus large visant à réduire notre empreinte énergétique tout en gagnant en autonomie.

Adopter **ces alternatives implique également une évolution de nos choix alimentaires et de nos modes de stockage**.

Il s'agit de privilégier des produits naturellement plus résistants à la conservation : légumes racines, céréales et légumineuses sèches, aliments fermentés, fruits séchés ou encore conserves maison. Cette approche encourage une alimentation plus saisonnière, moins dépendante de la chaîne du froid, et souvent plus riche en savoir-faire.

Au-delà des économies réalisées, ces pratiques participent à une redécouverte de techniques simples, durables et accessibles, qui réconcilient écologie, bon sens et plaisir de consommer autrement.

Ambiances sèches et aérées

1 → 4

Condition lumineuse de conservation

- ✓ Abricot, avocat, banane, citrouille, mangue, pastèque, poire, poivron, tomate...
- ✓ Ananas, cerise, mandarine, orange, pêche, pomelo, raisin...
- ✓ Aubergine, concombre, kiwi...

5 → 6

Environnement sombre

- ✓ Ail, graines en bocal, coriandre, cumin, échalotte, mures, oignon, patate douce, pêche, pomme de terre...
- ✓ Melon, poires, pommes...



Le garde-manger, appelé aussi le **meuble de conservation passif**, conçu pour prolonger la durée de vie des aliments sans réfrigérateur.

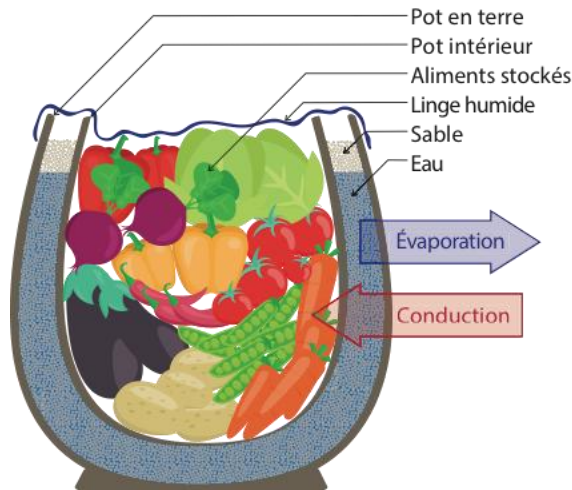
Ambiance humide et sombre

→ 7 Le frigo du désert

- ✓ Artichaut, asperge, betterave, bette, brocoli, céleri, champignon, chou-fleur, chou-pommé, courgette, endive, fraise, haricot vert, navet, panais, poireau, salade, radis, roquette...



Deux pots de fleurs emboîtés pour conserver au frais, sans électricité.



Le sable et l'eau maintiennent la fraîcheur.

5 – Concevoir une cuisine low-tech

5.1 Fondements à adopter

- Très peu d'appareils électriques ;
- Multifonctionnalité maximale ;
- Matériaux simples, durables (inox, fonte, bois)
- Simple à réparer et à nettoyer ;
- Établir une liste d'appareils & ustensiles VRAIMENT indispensable.

5.2 Comparer sans moraliser

- Opter pour une transition progressive possible.
- Garder toujours à l'esprit qu'il existe plusieurs chemins pour y parvenir.
- Établir un tableau comparatif par usage (boire, conserver, cuire, préparer, nettoyer, ...).

5 - Cuisine standard

Alternatives

Structuration par usages

1. Boire – Café, thé...

Objectif : préparer des boissons chaudes/froides sans électricité ; limiter les consommables jetables.

Bouteille / cannettes jetables

- Gourdes.

Cafetière espresso électrique

- Cafetière italienne.
- Cafetière à piston.
- Cafetière à filtre.

Moulin à café électrique

- Moulin à café manuel.
- Marc de café (réemploi ensuite au jardin).

Sachet de thé jetable

- Sachet de thé réutilisable.
- Boule à thé.
- Filtre réutilisable.

- Thermos : pour le maintien de boissons froides et/ou chaudes.

Cuisine standard	Alternatives
2. Conservation & Froid	<u>Objectif</u> : réduire la dépendance au froid électrique.
Frigo électrique	• Frigo du désert. • Frigo sans électricité sous terre. • Caisson passif saisonnier – très bien isolé – placé dehors (automne-printemps). • Meuble de conservation passive à ambiances.
CONSEIL : veillez à organiser votre frigo (anti-gaspi) et à le structurer (en vue du batch cooking). Optimiser le frigo, sans équipement en plus, c'est déjà accéder à la sobriété par l'organisation.	
Congélateur électrique	• Lactofermentation. • Déshydratation. • Bocaux en verre.
Emballage à collation à usage unique	• Bock n'roll. • Contenants réutilisables en tissu. • Film alimentaire en cire d'abeille DIY.

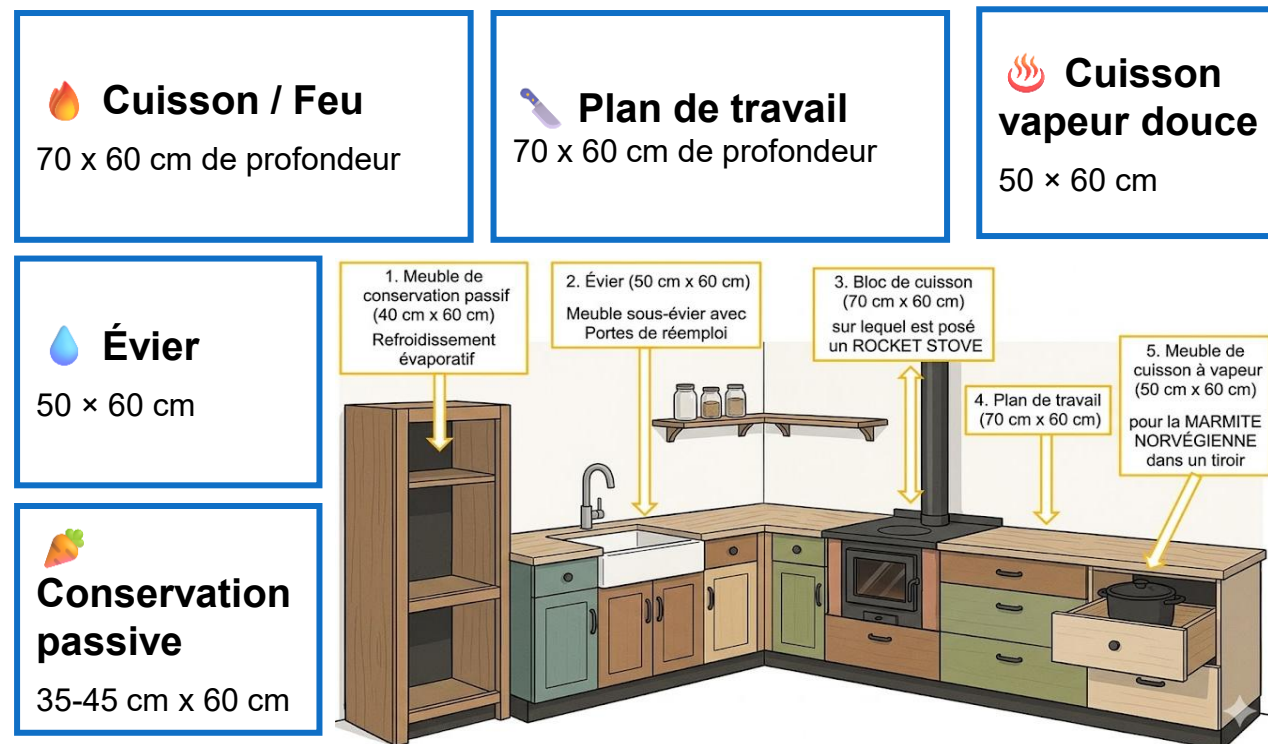
Cuisine standard	Alternatives
3. Cuisson & Chaleur	<u>Objectif</u> : cuire avec peu ou pas d'énergie, favoriser l'inertie thermique et les systèmes passifs.
Cuisson électrique	• Cuisson au bois, rocket stove par exemple, barbecue,... • Fours solaires (parabolique, portable, DIY,...) • Poêle à la bougie (usage ponctuel)
Cuiseur vapeur électrique	• Marmite norvégienne en complément. • Cuisson douce prolongée, une marmite en fonte. • Marmite classique sur feu de bois & bain-marie.
Boiler électrique	• Chauffe-eau sur feu. • Rocket stove et thermos pour conserver la chaleur.
Raclette électrique	• Raclette à la bougie.
Four électrique	• Four solaire, réserver cette cuisson aux journées ensoleillées, adapter ses recettes selon la météo.

Cuisine standard	Alternatives
3. Cuisson & Chaleur (suite)	
Friteuse électrique	• Casserole / Sauteuse fonte. • Rocket stove.
Grille pain électrique	• Grille-pain flamme • Poêle / fonte. • Plaque sur rocket stove.
Mixer et/ou boiler électrique	• Hachoir manuel • Fouet à manivelle. • Mortier & pilon. • Blender à pédale.
4. Préparation & Découpe	<u>Objectif</u> : transformer les aliments sans motorisation électrique.
Balance électronique	• Balance avec tare manuelle.
Couteau électrique	• Couteau manuel / Fusil-aiguiseur.
Trancheuse électrique	• Trancheuse manuelle.
Ustensiles en plastique	• Ustensiles en métal et bois (seconde main).

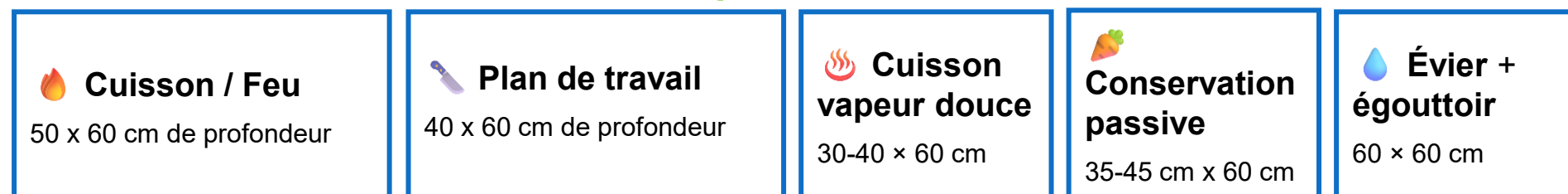
Cuisine standard	Alternatives
5. Nettoyage & Entretien	<u>Objectif</u> : entretien sans jetables ni produits industriels.
Brosse à vaisselle jetable	• Brosse à vaisselle réutilisable
Essuie-tout jetable	• Serviettes en tissus.
Marc de café (déchet)	• Réemploi = désodorisant ; gommage ; valorisation au jardin.
Produits d'entretien classiques	• Produits naturels pour récurer, nettoyer et désinfecter une cuisine de manière low-tech en mode « Do It Yourself ». • Savon mural.
Éponge jetable	• Une éponge végétale naturelle dite LUFFA (fruit séché d'une plante grimpante de la famille des courges et que l'on peut cultiver sous nos climats en serre). • Éponge en mode « Do It Yourself ».

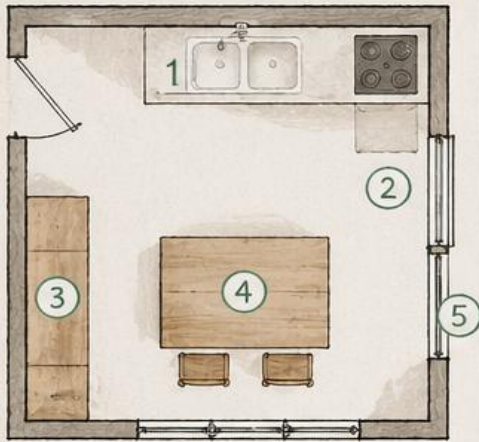
Cuisine standard	Alternatives
6. Gestion des déchets	<u>Objectif</u> : réduire nos déchets et mieux les trier.
Poubelle classique (tout venant)	• Poubelle de tri. • Lombricomposteur. • Compost. • Poules pour la réduction des déchets (voir formation spécifique à ce sujet).
7. Ventilation & Infrastructure	<u>Objectif</u> : limiter les équipements motorisés.
Hotte électrique	• Ventilation naturelle (fenêtre). • Conduit / chapeau de toiture (effet cheminée). • Filtre charbon passif.
Évier	• Réducteur de débit. • Bac de récupération (réemploi de l'eau).
À compléter par les participants	

A. Vers un plan idéal de cuisine, dessinez le vôtre...



B. Plan de cuisine low-tech ultra compact : 2-3 m linéaires, à définir selon vos besoins ...





- ① Plan de travail avec évier
- ② Zone de cuisson (four à bois / rocket stove)
- ③ Rangement ouvert (paniers, bocaux, vaisselle)
- ④ Table de préparation / repas
- ⑤ Fenêtre pour lumière naturelle et ventilation croisée



Les photos de la cuisine low-tech installée
dans l'habitat léger (container maritime
aménagé en habitat) seront insérées en 2027

6 – Tendre vers l'autonomie globale

Élargir la réflexion

- Après avoir repensé les usages, simplifié les équipements et conçu une cuisine low-tech adaptée à vos besoins, une étape essentielle consiste à **élargir la réflexion au-delà de la seule cuisine**. La cuisine n'est pas un espace isolé : elle s'inscrit dans un système plus vaste, en interaction directe avec l'habitat, l'extérieur et le territoire.

6.1 La cuisine comme système

- Dans une approche low-tech, la cuisine devient un nœud de flux :
 - ✓ Flux des matières (alimentaires, déchets organiques) ;
 - ✓ Flux d'énergie (chaleur, eau, électricité ou alternatives) ;
 - ✓ Flux de temps et de gestes du quotidien.

Cette **vision systémique** permet de gagner en autonomie sans ajouter de complexité technique, simplement **en articulant mieux les éléments existants**.

6.2 Inscrire la cuisine dans son environnement + photos réelles en 2027

La cuisine low-tech dialogue naturellement avec les autres espaces de la maison :

- **Dans l'habitat**

- ✓ Installation d'un **lombricomposteur** pour valoriser les déchets organiques en intérieur ;
- ✓ Récupération et réemploi de certaines eaux (selon le contexte et les responsabilités) ;
- ✓ Organisation globale favorisant la sobriété énergétique et la diminution des équipements motorisés.

- **Dans le jardin**, lorsque c'est possible, la cuisine se prolonge à l'extérieur.

- ✓ **Compost** pour les déchets végétaux ;
- ✓ **Poulailler** comme solution complémentaire de réduction des restes alimentaires ;
- ✓ **Conservation locale** (potager, aromatiques) qui influence directement les modes de conservation, de préparation et les habitudes culinaires.

La cuisine devient alors le point de jonction entre l'alimentation et le cycle du vivant.

Les photos des différentes formations
seront ajoutées en 2027

6.2 Inscrire la cuisine dans son environnement (suite)

Enfin, la cuisine low-tech s'inscrit dans une dimension collective et sociale.

- **Dans le territoire**

- ✓ **Partage** de savoir-faire (conservation, fermentation, cuisson sobre) ;
- ✓ **Mutualisation d'équipements** peu utilisés ;
- ✓ **Échanges** alimentaires, de semences, de pratiques ;
- ✓ **Inscription dans des démarches locales** (collectifs, ateliers, formations, glanage,...).

L'autonomie recherchée n'est pas un isolement mais une autonomie coopérative, fondée sur les liens et la transmission.

7 – Conclusion

Repenser la cuisine à travers le prisme du low-tech, ce n'est pas revenir en arrière, ni renoncer au confort. C'est **changer de regard** : passer d'une cuisine standardisée, suréquipée et énergivore à une cuisine **vivante, sobre et appropriable**.

- **La démarche proposée invite à :**

- ✓ Partir des usages réels plutôt que des normes ;
- ✓ Privilégier la simplicité, la réparabilité et la durabilité ;
- ✓ Réduire les dépendances tout en gagnant en autonomie ;
- ✓ Redonner du sens aux gestes du quotidien.

La cuisine low-tech n'est pas un modèle figé, mais un **chemin adaptable**, évolutif, propre à chaque foyer, chaque contexte, chaque territoire. Elle ouvre la voie à une alimentation plus résiliente, plus consciente, et surtout **plus en lien avec le vivant et les personnes qui la pratiquent**.

