

Cuisiner au gaz naturel

Le choix du chef





A woman with long brown hair, wearing a white and black striped knit sweater, is focused on cooking. She is holding a metal handle, likely for a pan or pot. In the background, a man with a shaved head is smiling warmly at her. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day indoors.

La cuisson plaisir

Le gaz permet une cuisine chaleureuse et conviviale. C'est la flamme autour de laquelle on peut se retrouver en famille ou entre amis pour préparer de bons petits plats. Une énergie qui s'adapte en un clin d'œil à tout type de cuisson pour réaliser chacune de vos envies !



Chaleur maîtrisée, saveurs sublimes

Avec le gaz naturel,
vos idées n'ont
aucune limite !
L'occasion de
mélanger un brin de
talent et un zeste
d'imagination pour
envoûter le palais de
vos hôtes.

Souple et puissante, la flamme que procure le gaz naturel vous permet de contrôler avec précision la température de cuisson pour un plus grand confort d'utilisation. Grâce à une montée en température progressive, vos aliments bénéficieront d'une cuisson qui révélera toutes leurs saveurs.

Casserole, poêle, wok, faitout... Toute votre batterie de cuisine peut être utilisée sur votre table de cuisson. Cuisiner au gaz naturel est aussi simple que pratique ! Pour saisir à feu vif ou faire mijoter un délicieux plat familial, le gaz naturel vous accompagne dans toutes vos inspirations culinaires. Le plaisir de cuisiner et de régaler vos convives sont au rendez-vous.



À RETENIR



Exemples de prix moyens constatés :

de **100 €**

à **600 €***

pour une plaque de 4 à 5 brûleurs.

de **300 €** à

4 000 €**

pour un piano de cuisson.

Pour retrouver ces équipements, rapprochez-vous de votre revendeur habituel.

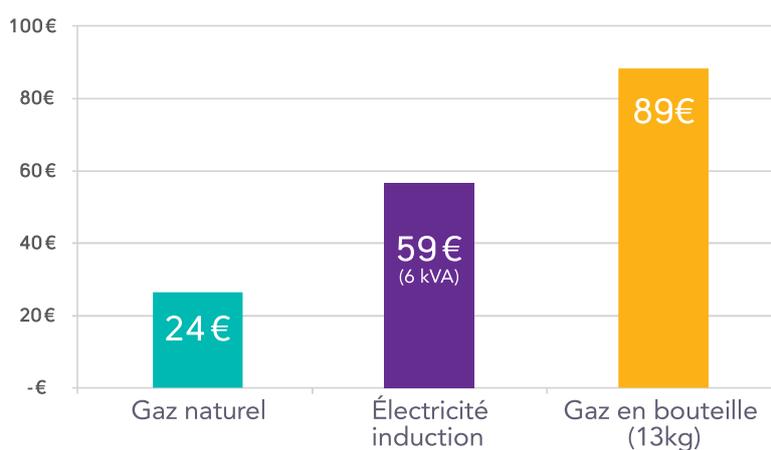
* Prix moyens constatés sur le site plaque-de-cuisson.ooreka.fr/comprendre/plaque-de-cuisson-gaz au 11/10/2017

** Prix moyens constatés sur le site plaque-de-cuisson.ooreka.fr/comprendre/gaziniere-piano au 11/10/2017

GRDF ne vend et n'installe aucun équipement, les prix sont définis de manière indépendante par le revendeur.

Une énergie de cuisson économique

Coût annuel indicatif de l'usage cuisson selon l'énergie en logement chauffé au gaz naturel – Août 2017



Avec un coût annuel d'énergie 2 à 3 fois inférieur à celui des solutions de cuisson alternatives, ce troisième usage du gaz naturel est un choix économique judicieux.

Évaluation du coût moyen annuel pour un usage cuisson intérieure sur la base d'un besoin annuel de 300 kWh – consommation gaz : 500 kWh PCS (rendement 60%) – consommation électrique : 400 kWh (rendement global induction 75 %, veille incluse) – dans un logement chauffé au gaz naturel.

Ce calcul ne prend en compte que le coût des consommations lié à la cuisson et de l'éventuel complément d'abonnement électrique nécessaire au-delà d'une puissance de 6 kVA.

Les prix de référence* utilisés pour l'évaluation du coût de cette consommation sont : le prix du kWh pour le gaz naturel au tarif réglementé B1, le prix du kWh pour l'électricité au tarif réglementé selon la puissance souscrite de 6 kVA ou 9 kVA et le prix du kWh butane en bouteille.

*Source : MTES / SDES – Données disponibles en août 2017.



JOY-ASTRID POINOT, CHEF CUISINIER

Âgée de 25 ans et fille du cuisinier Armand Poinot, Joy-Astrid a fait ses armes chez Paul Bocuse et Alain Ducasse et a débuté comme responsable traiteur au restaurant familial " Chez Camille ", en Côte d'Or. Elle a ensuite ouvert son propre restaurant, " Le Terminus ", dont elle tenait les cuisines. Quatre ans plus tard, elle décide de retourner dans le restaurant de ses parents et de voyager.

Parole de pro

Pourquoi avez-vous choisi le métier de cuisinier ?

Issue d'une famille de restaurateur, j'ai baigné dans l'univers culinaire depuis mon plus jeune âge. J'ai grandi dans cette grande famille, au milieu des marmites, des jardins de légumes et fruits gorgés de soleil. Cela m'a appris le goût des bonnes choses et étant de nature assez gourmande, embrasser cette profession m'est apparu comme une évidence.

Ma cuisine est en adéquation avec ma personnalité : fraîche, pétillante, colorée avec un soupçon d'audace mais tout en restant sur une base très traditionnelle avec des goûts francs et tranchés.

Quels sont pour vous les atouts de la cuisine au gaz ?

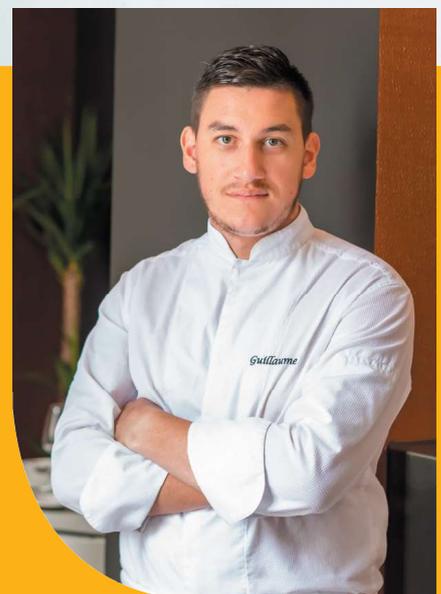
Le gaz naturel offre un confort d'utilisation maximal grâce à un contrôle parfait de la cuisson. Aujourd'hui, étant très mobile, je cuisine avec tout type de piano mais le gros avantage du gaz, c'est que l'on peut varier rapidement et facilement l'intensité de cette flamme bleue qui, à bas régime, nous permet de mijoter ; et en pleine puissance, nous offre la possibilité de saisir une viande ou de faire bouillir le contenant d'une casserole.

Dans le jargon culinaire, on emploie souvent l'expression " jouer avec le feu " et c'est bien ce que l'on fait au sens propre en venant titiller cette flamme qui nous permet de réaliser des flambages assez facilement.





Cette assiette m'inspire le mélange terre et mer grâce au côté terreux de la betterave. J'avais également envie de surprendre en rajoutant l'acidité de l'hibiscus qui apporte de la puissance à cette assiette."



Filet de maigre

cuit sur peau de betterave et hibiscus,
PAR LE CHEF GUILLAUME MOMBOISSE

RÉALISATION

- Pendant 45 minutes, cuire les betteraves dans l'eau, le vinaigre, le sucre et l'hibiscus. Les laisser refroidir, une fois cuits, pendant 20min environ.
- Tailler des cercles et utiliser les restes pour faire une purée en mixant les parures avec un peu de jus de cuisson.
- Cuire le poisson, côté peau, à feu moyen pendant 2 minutes environ. Ensuite, le retourner et le mettre au four à 160°C pour terminer la cuisson. Laisser reposer une minute.
- Utiliser les minis betteraves pour faire des chips et amener du croquant à l'assiette. Assaisonner les betteraves avec l'huile de noisette, du sel et du poivre.

DRESSAGE

- Disposer vos cercles de betteraves au fond de l'assiette en demi-cercle. Faire des points de purée à l'aide d'une pipette ou d'une poche à douille. Mettre les copeaux de betteraves sur les points de purée et déposer votre poisson en vous inspirant de la photo.

- NB DE PERSONNES : 4
- COÛT : abordable
- TEMPS DE PRÉPARATION : 90 mn
- TEMPS DE CUISSON : 25 mn
- TEMPS AU FOUR : 50 mn

INGRÉDIENTS :

- 300g de betterave
- 100g de vinaigre
- 200g d'eau
- 100g de sucre
- 4 portions de maigre de 100g
- 2 minis betteraves
- 10g d'hibiscus
- Sel
- Poivre
- Huile de noisette
- Huile d'olive

A kitchen scene featuring a black frying pan on a stove with food cooking inside. In the foreground, there is a basket filled with fresh vegetables, including green beans, lettuce, tomatoes, and onions. The text is overlaid on the top left of the image.

Une large gamme
de produits
pour répondre
à toutes
vos attentes



Modernité des formes et des matériaux, modularité des équipements... La cuisson au gaz naturel peut désormais être réalisée sur des appareils élégants et faciles d'entretien.



Retrouvez tout le plaisir de la cuisson traditionnelle avec les gammes de piano de cuisson.

Esthétisme et modernité

La cuisson au gaz naturel peut être réalisée sur des appareils élégants proposant jusqu'à sept feux. La disposition variée des brûleurs en dominos, en losange ou en ligne, apporte un effet esthétique et surtout d'ergonomie. Les nouvelles tables de cuisson sont en matériaux bruts ou colorés comme le verre trempé, l'inox, le chrome ou la fonte.



OÙ TROUVER CES PRODUITS ?

Les fabricants commercialisent ces produits via les réseaux classiques que sont :

- les **grandes enseignes** de distribution d'électroménager,
- les **cuisinistes**,
- les **grandes surfaces** de bricolage,
- **internet**,
- les **sites marchands**.

L'innovation au service de la performance

Les gammes de plaques sont très variées : avec un nombre de brûleurs allant de 2 à 7 et une modularité de puissance, elles s'adaptent à votre place et vos envies.

Les brûleurs

Pièces centrales de votre appareil de cuisson, les brûleurs gaz naturel allient aujourd'hui, précision, souplesse et facilité d'entretien.

Les brûleurs peuvent être en laiton, en aluminium, en tôle ou en fonte.

Brûleur ultra plat : parfaitement intégré à la plaque, ou affleurant, le brûleur ultra plat apporte une simplicité de nettoyage.

Brûleur ultra rapide : le brûleur à double ou triple couronne de flamme apporte une puissance importante rapidement (jusqu'à 5kW selon le modèle). L'utilisation séparée des couronnes de flamme permet une large modulation de la puissance.

Brûleur poissonnière : reconnaissable à sa forme oblongue, ce brûleur épouse les plats allongés afin d'assurer une cuisson homogène et parfaitement répartie.

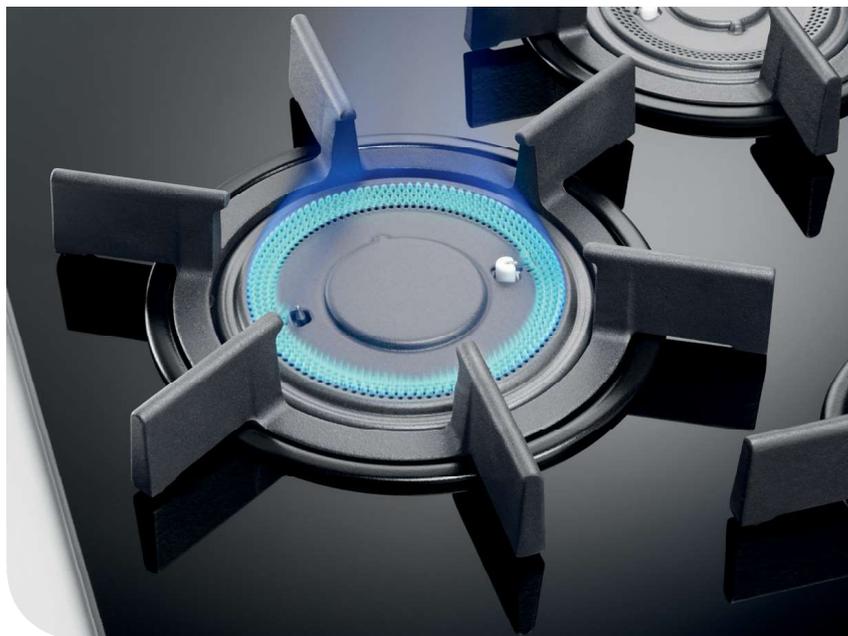
Brûleur "Wok" : avec sa forme spécifique, et sa forte puissance, ce brûleur vous permet d'élargir vos aspirations culinaires.

Flamme verticale : les brûleurs à flamme verticale produisent une flamme presque verticale qui réduit la déperdition de chaleur et augmente la puissance transférée à la casserole. Ceci permet une cuisson plus rapide qu'avec un brûleur traditionnel, tout en économisant de l'énergie, en optimisant le rendement énergétique, grâce à une optimisation du rendement énergétique de 20 %*.

* Résultats obtenus suite à des essais effectués sur une plaque de cuisson équipée de la technologie de flamme verticale. Cette performance est comparée à la performance minimale exigée par la Directive Européenne Ecodesign (ou ErP pour Energy related Product) 2009/125/CE qui est de 52 %. Les essais ont été réalisés selon la norme en vigueur EN 30-2-1.

Des accessoires de cuisson pour une expérience polyvalente

Atout supplémentaire pour le gaz naturel : de nombreux accessoires peuvent s'adapter aux brûleurs. Ces équipements viennent s'ajouter à la grille ou la remplacent directement. Vous pourrez ainsi profiter d'un grill, d'une plaque teppanyaki, de supports de wok,...



Exemple de brûleur ultra plat - flamme verticale



Facilité d'entretien

Dessinées pour faciliter leur nettoyage, les nouvelles tables de cuisson au gaz naturel présentent des surfaces planes, sans vis apparentes ni joints.

Les brûleurs intégrés totalement ou affleurant permettent un nettoyage simple et rapide. Les manettes et les brûleurs se retirent facilement pour leur entretien périodique. Ainsi, les chapeaux émaillés se démontent et se nettoient facilement à la main, ils peuvent même aller au lave-vaisselle, comme les grilles individuelles des brûleurs.

Les nouveaux revêtements issus des nanotechnologies permettent de protéger les matériaux de l'usure du temps, des salissures et des rayures. Fonte, verre trempé, inox, chrome, les matériaux haut de gamme s'invitent au menu. L'utilisation de ces matériaux sur les plaques de cuisson gaz témoigne de l'attention des industriels pour créer du matériel non seulement esthétique, mais aussi fonctionnel et facile à nettoyer.





Cuisez en toute **sérénité**

Une installation simple,
qu'un professionnel
peut réaliser sans
difficulté et dans les
règles de l'art pour
vous assurer une
sécurité optimale.

Un système de sécurité sur chaque brûleur

Les systèmes de sécurité sont aujourd'hui intégrés aux nouvelles plaques de cuisson au gaz naturel. Depuis juillet 2010, pour l'ensemble des plaques de cuisson commercialisées, chaque brûleur est équipé d'un système thermocouple coupant l'alimentation en gaz naturel dès que la flamme s'éteint.

Des règles de base garantissent une installation sécurisée.

Les robinets de commande d'appareil sont aujourd'hui équipés systématiquement d'un système coupant automatiquement l'alimentation de gaz en cas de débranchement ou de sectionnement du tuyau d'alimentation.

Côté ventilation, les règles sont identiques quelle que soit l'énergie de cuisson. Il suffit de s'assurer d'une bonne ventilation de la cuisine: une entrée d'air en point bas et une extraction d'air en point haut (naturelle ou mécanique).

La cuisson côté jardin

Avec le barbecue ou la plancha au gaz naturel, découvrez de nouveaux équipements design et ergonomiques pour une cuisson maîtrisée et des saveurs préservées ; une nouvelle façon de cuisiner en extérieur qui allie convivialité et facilité.

À RETENIR



Barbecue gaz naturel



Exemples de prix moyens constatés pour un barbecue de 70€ à 2500€*



Plancha gaz naturel



Exemples de prix moyens constatés pour une plancha de 200€ à 1000€**

* Source : Prix moyens constatés sur le site barbecue.ooreka.fr/comprendre/prix-barbecue au 11/10/2017.

** Source : Prix moyens constatés sur plancha.ooreka.fr/comprendre/plancha-gaz au 11/10/2017.

GRDF ne vend aucun produit, les prix sont définis de manière indépendante par le revendeur. Prix donnés à titre indicatif

Vos avantages

Un appareil économique, simple et sûr

L'appareil s'allume en une seconde grâce à un simple bouton. Il suffit de relier l'appareil à l'installation au gaz naturel de la maison par une prise de gaz.

Avec leur surface plane, les planchas au gaz naturel se nettoient en un tour de main.

Une cuisson maîtrisée et savoureuse

La chaleur est fournie par un ou plusieurs brûleurs, réglables indépendamment pour une grande souplesse.

Les aliments montent rapidement à de très hautes températures, ce qui révèle toutes leurs saveurs.

Avec la plancha, les aliments sont chauffés uniformément sur une surface lisse, sans jamais être en contact avec les fumées.



LA PRISE GAZ NATUREL

Grâce à la prise gaz naturel, vous pouvez désormais raccorder facilement et en toute sécurité un appareil gaz naturel en intérieur comme en extérieur (plancha, barbecue...).

Qui sommes-nous ?

Principal gestionnaire de réseau de distribution de gaz naturel en France, GRDF distribue, chaque jour, le gaz naturel à plus de 11 millions de clients, pour qu'ils disposent du gaz quand ils en ont besoin. Pour se chauffer, cuisiner, se déplacer, et bénéficier d'une énergie pratique, économique, confortable et moderne, quel que soit leur fournisseur. Pour cela, et conformément à ses missions de service public, GRDF conçoit, construit, exploite, entretient le plus grand réseau de distribution d'Europe (198 886 km) et le développe dans plus de 9 500 communes, en garantissant la sécurité des personnes et des biens et la qualité de la distribution.

GRDF VOUS INFORME SUR VOTRE PROJET GAZ NATUREL

Quel que soit votre fournisseur, nos conseillers sont à votre écoute du lundi au vendredi de 8h à 17h.

SERVICE CLIENT

▶ **N°Cristal** 09 69 36 35 34

Pour en savoir plus, rendez-vous sur projetgaz.grdf.fr



L'énergie est notre avenir, économisons-la !

GRDF, Société Anonyme au capital de 1 800 745 000 euros.
Siège social : 6 rue Condorcet, 75009 Paris. RCS Paris 444 786 511.
Référence : 2RDB0117.

Crédits photos : p. 1 : 123RF@Racorn ; p. 2 : Shutterstock ; p. 4 : Shutterstock ; p. 5 : Gettyimages ; p. 6 : Joy-Astrid Poinsot (en haut), Sophie Juby, Gerenme (en bas) ; p.7 : Mehdi-Berkouk-Agence-Wcom ; p. 8 : Shutterstock ; p. 10 : Rosières (en haut), Sneg (en bas) ; p. 11 : Electrolux (en haut), Sneg (en bas) ; p. 12 : Shutterstock ; p.13 : Gettyimages ; p. 14 : Weber ; p. 15 : Weber (en haut), Eno (en bas), Culture Energy France (en bas à droite)

