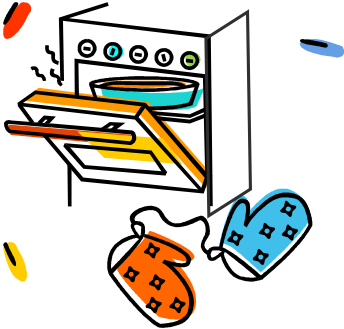


# L'ÉLECTROMÉNAGER



## Le four

- 😊 Ouvrez votre four le moins souvent possible pendant la cuisson et jamais lors du préchauffage, car vous perdez à chaque fois plusieurs degrés.
- 😊 Décongelez à l'avance vos aliments **à l'air libre** (ou **dans le frigo** : vos aliments vont ainsi décongeler tout en réduisant la consommation du frigo !) : vous économiserez ainsi la consommation du micro-ondes.

