

- Mode d'emploi -

wonderbag

(U)

Marmite NORVÉGIENNE



Le passage par le stade de l'ébullition est indispensable pour que le plat puisse continuer de cuire à température décroissante. Donc, vous portez votre plat à ébullition (de 1 minute -légumes coupés fins par exemple- à 30 minutes maxi pour les légumineuses, ce temps d'ébullition préalable s'estime à l'usage), couvercle fermé. Puis vous le placez aussitôt dans la MN (ou emmitoufflez votre récipient bouillant dans une doudoune ou autre) avec toutes les précautions d'usage. C'est tout. Le plat finira de cuire tout seul : ça va de 30 minutes (certains légumes par exemple) à 2 ou 3 heures (légumineuses, certaines viandes...). 2 ou 3 heures après, si votre MN est isolée comme il faut et conserve bien la chaleur, le plat est cuit, bien sûr, et suffisamment chaud pour être consommé sans risque. D'ailleurs, attention à ne pas vous brûler en sortant le plat ! Par contre, la MN se transformera en nid à microbes si les plats y séjournent trop longtemps.

Après l'utilisation de la marmite norvégienne, laissez-la ouverte pour bien l'aérer.

Attention, la marmite est étroite, donc soyez prudent en mettant et en retirant votre cocotte. L'utilisation d'une cocotte minute avec un couvercle à visser facilite beaucoup la manœuvre !

Voici le lien d'un [livret d'explications](#) (format PDF) sur l'utilisation de la marmite norvégienne, avec plein de recettes !

A titre d'informations voici un mode de calcul [des amis de la terre](#) :

Comme pour la cuisson habituelle, il faut l'adapter à ses habitudes alimentaires (bien cuit, à peine cuit, etc.). Pour le premier essai avec un nouvel aliment, un nouveau plat, nous vous conseillons de stopper la cuisson (*comprenez l'ébullition*) après environ un quart du temps habituel, puis de placer la casserole (ou cocotte) dans le caisson isolant et de la laisser le double du temps normalement nécessaire pour achever la cuisson. Par exemple, si la cuisson normale est de 20 minutes, avec la marmite norvégienne, cuisez pendant 5 minutes (20 Minutes divisées par 4) Et laissez dans le caisson pendant 30 minutes (15 minutes multipliées par 2).

Soupe de courge Butternut aux 4 épices :

-1 courge Butternut (ou 2 si elles sont petites)

-3 pommes de terre

-2 oignons

-3 gousses d'ail

-1 bouillon cube

-100 ml de lait de coco

-1 cc de mélange 4 épices

-Huile d'olive

Dans une cocotte minute, ou un faitout à fond épais, faire revenir les oignons émincés dans l'huile d'olive, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajoutez l'ail écrasé, la courge et les pommes de terre épluchées et en petits morceaux. Ajoutez de l'eau, pour recouvrir à peine les légumes. Mettre le bouillon cube, le lait de coco et les épices.

Laissez sur feu fort jusqu'à l'ébullition et laissez bouillir 5 minutes.

Eteindre le feu, fermez le couvercle (mais pas à fond, dans le cas d'une cocotte minute). **Mettre un dessous de plat dans le fond de la marmite.**

Entourez la cocote avec le tissu en coton supplémentaire.



La marmite est étroite, ce tissu empêche le métal bouillant d'entrer en contact avec l'alu à bulles.

Il augmente l'isolation et comme il n'est pas inclus dans la marmite, il s'enlève facilement, pour l'aérer ou le laver.



Placez la cocotte dans la marmite, mettez au dessus le couvercle, serrez le tout avec les cordelettes pour créer l'étanchéité.



Au bout de 2 heures, (et surement bien avant) la soupe est cuite et encore brûlante.

Vous n'avez plus qu'à mixez et servir ;)

Pommes de terre à l'eau ou à la vapeur :

Lavez et épluchez (ou pas) vos pommes de terre, les couper en morceaux.

À la vapeur :

Mettre environ 1 litre d'eau salée à bouillir, mettre le panier à vapeur dans la cocotte, couvrir et laisser bouillir 10 min (avec 5min, les pommes de terre étaient cuites mais encore fermes). Eteindre le feu, fermez le couvercle (mais pas à fond, dans le cas d'une cocotte minute).

Mettre un dessous de plat dans le fond de la marmite.

Entourez la cocote avec le tissu / torchon en coton supplémentaire et mettre dans la marmite pendant 1 heure au minimum.

À l'eau :

Mettre environ 1 litre d'eau salée à bouillir avec les pommes de terre. Laissez bouillir 5 à 10 minutes (j'ai testé avec 7min d'ébullition). Eteindre le feu, fermez le couvercle (mais pas à fond, dans le cas d'une cocotte minute).

Mettre un dessous de plat dans le fond de la marmite.

Entourez la cocote avec le tissu / torchon en coton supplémentaire et mettre dans la marmite pendant 30 minutes au minimum.

Poulez au pot

Faire revenir 2 gros oignons émincés dans l'huile d'olive. Quand ils sont dorés, mouiller avec 3 litres d'eau. Ajoutez votre poule (j'ai utilisé une petite poule, environ 1kg⁷, donc temps de cuisson à modifier en fonction du poids de la poule). Ajoutez une poignée de gros sel, du poivre, 4 gousses d'ail, du thym, du laurier, du romarin et 4 clous de girofle (le romarin et les clous de girofle, je les mets dans une boule à thé). Couvrir et mettre sur feu fort.

Pendant ce temps, lavez, épluchez vos légumes et coupez-les en morceaux. Vous pouvez y mettre ce que vous voulez : carottes, poireaux, céleri, navets, chou... Ajoutez-les à la poule. Eventuellement, ajouter de l'eau pour couvrir le tout. Une fois le plat à ébullition, laissez bouillir 30min.

Eteindre le feu, fermez le couvercle (mais pas à fond, dans le cas d'une cocotte minute).

Mettre un dessous de plat dans le fond de la marmite.

Entourez la cocote avec le tissu / torchon en coton supplémentaire et mettre dans la marmite pendant 1h. Au bout d'une heure, remettre la poule à bouillir 5 min (l'ébullition apparait au bout de quelques minutes à peine, donc la cocotte n'avait quasiment pas perdue de chaleur !). Puis remettre dans la marmite pour une heure supplémentaire minimum.

Servez, dès que vous le souhaitez, avec du riz et de la sauce béchamel.

Ce tuto vous est offert, pour un usage personnel uniquement, par :

Aurélie PELTIER

Léonie et Cie

Créations textiles, retouches, broderies

Port: 07 81 39 98 47

email:leonieetcie@orange.fr

Blog: www.leonieetcie.canalblog.com

Facebook: www.facebook.com/leonieetcie

Boutique en ligne: <http://leonie-et-cie.alittlemarket.com>

<http://barrette-pince-moi-je-reve.alittlemarket.com>

Tous droits réservés.