Fâites EN MARMITE !

Connaissez-vous
la marmite norvégienne ?
Ce mode de cuisson étonnant revient
au goût du jour pour vous permettre
de cuisiner des plats mijotés
avec simplicité, tout en économisant
de l'énergie. L'idée est de continuer
à faire cuire un plat hors du feu,
en toute sécurité. Prêt·e·s à vous lancer
dans l'aventure ? Découvrez notre
sélection de recettes !

9 782901 942139

shakti 21
énergie créatrice

Livre gratuit - ne peut être vendu

Fâites en MARMITE !

Fâites EN MARMITE !

Faites EN MARMITE !

Sommaire

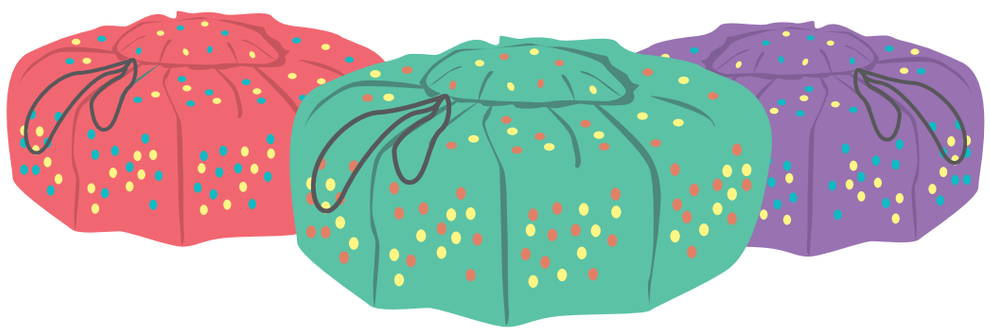
Félicitations ! ..... p. 4
Au fait, comment ça marche ? ..... p. 6
Un livret pour vous aider ! ..... p. 8
D'où viennent les recettes ? ..... p. 9
À savoir ..... p. 10

Blanquette de veau ..... p. 12
Bœuf bourguignon ..... p. 14
Chili végétarien ..... p. 16
Chorba – Soupe ..... p. 18
Cocotte de poulet aux champignons ..... p. 20
Curry de chou-fleur & pois chiches ..... p. 22
Curry de patate douce & épinard ..... p. 24
Dhal de légumes & lentilles ..... p. 26
Flan de coco ..... p. 28
Haricots de mouton ..... p. 30
Konkoe – Soupe de poisson fumé ..... p. 32
Lasagnes d'épinard & ricotta ..... p. 34
Lohikeitto – La soupe de Laponie ..... p. 36
Mafé au bœuf ..... p. 38
Minestrone à ma façon ..... p. 40
Sombi – Riz au lait crémeux ..... p. 42
Tajine d'agneau ..... p. 44
Tian de légumes aux pois cassés ..... p. 46

Index des recettes ..... p. 48
Repères des temps de cuisson ..... p. 50
Envie de plus de recettes ? ..... p. 52
En savoir plus sur la marmite norvégienne ? ..... p. 53
Remerciements ..... p. 54

Félicitations !

Vous allez tester la cuisson en marmite norvégienne.



Elle va vous aider de multiples façons pour : cuisiner des plats mijotés en toute simplicité, économiser de l'énergie, vous libérer du temps, bénéficier des avantages de la cuisson douce, et promouvoir ainsi un autre rapport à la consommation et au temps !

1 Aucun risque de brûlures et pas de fumée

2 Peu de temps passé en cuisine

3 Les aliments n'attachent pas, le nettoyage est facilité

4 Moins d'odeurs de cuisine dans la maison

5 Texture croquante des légumes

Redécouverte d'un mode de cuisson ancien

Le principe de la cuisson sans feu est connu depuis des millénaires, mais c'est à la fin du XIXe siècle qu'il est breveté pour la première fois par un Norvégien. Le nom de marmite « norvégienne » est d'ailleurs resté en France. On l'appelle « caisse à foin » en anglais (*hay box*), ou encore « caisse à cuire » en allemand (*Kochkiste*) et en italien (*cassetta di cottura*).

Ce mode de cuisson était bien connu des Français·e·s jusqu'à la fin de la Seconde Guerre mondiale. Effacé du quotidien dans les années 50 par l'arrivée de nouveaux équipements technologiques et un accès facilité à l'énergie, il réapparaît peu à peu dans les cuisines depuis le début des années 2000, dans un courant de promotion de la sobriété énergétique et des « basses » technologies (ou low-tech).

Un large champ des possibles !

La marmite norvégienne se présente sous la forme d'un gros coussin ou d'une caisse isolée. L'idée est de profiter de son isolation pour continuer à faire cuire un plat hors de la plaque ou du gaz. Ce mode de cuisson « douce » ou « longue » est propice à de nombreux plats (soupes, plats mijotés, poissons, viandes, féculents, légumineuses). La marmite norvégienne est aussi une véritable alliée pour lever les pâtes à pain ou faire ses propres yaourts. Elle est, par contre, inadaptée aux grillades ou aux fritures.

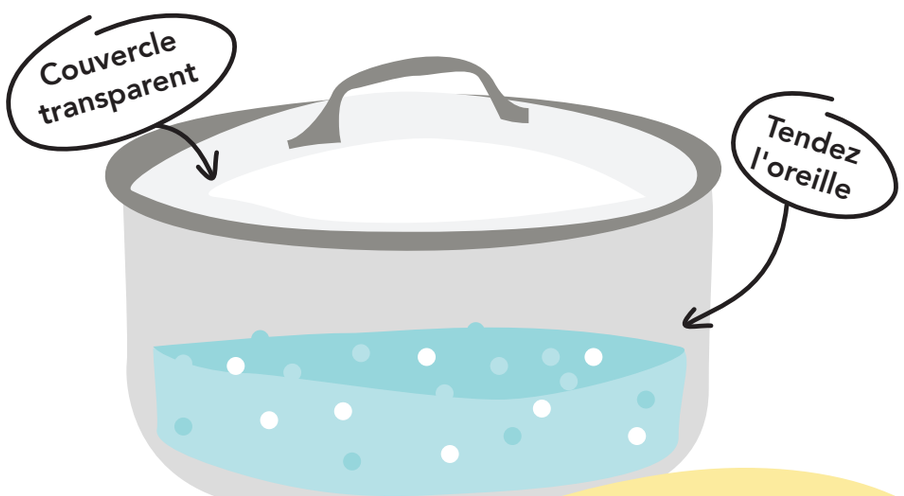
Son utilisation, assez simple, mérite cependant d'en comprendre les grands principes.

Au fait,
COMMENT ÇA MARCHE ?

Pour cuisiner en marmite norvégienne, vous avez besoin d'un faitout, de préférence approprié à la quantité du plat cuisiné.
Une casserole avec queue est peu adaptée à ce dispositif.

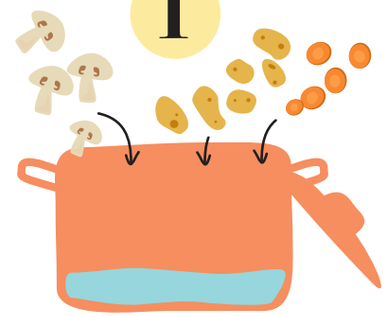
Si possible, préférez un couvercle transparent pour vous aider à voir quand ça bout.

Sinon, ce n'est pas grave, vous pourrez savoir à l'oreille si le plat est en ébullition.



« La clé du succès de la cuisson en marmite est de conserver la chaleur dans le faitout. Donc, ne soulevez pas le couvercle ! »

1

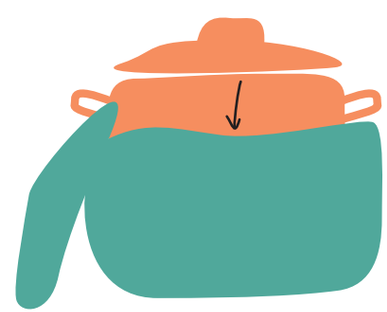


Mettez vos ingrédients dans le faitout avec un fond liquide (bouillon, sauce) qui les recouvrira en partie ou entièrement, selon la recette.

2

Montez à ébullition, puis, sans soulever le couvercle, maintenez l'ébullition pendant 3 à 15 minutes selon la recette.

3

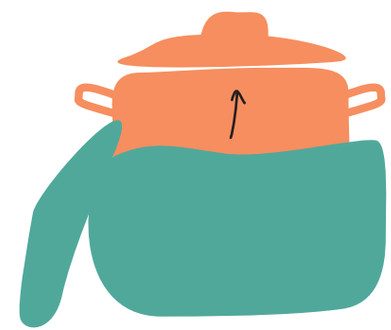


Mettez le faitout chaud, avec son couvercle, dans la marmite norvégienne.

4

Laissez cuire selon le temps indiqué dans la recette.

5



Sortez votre faitout.

6

Dégustez !

Un livret
POUR VOUS AIDER !

Ce livret, créé avec la maison d'édition associative La tête ailleurs, vous accompagne dans l'adoption de la marmite norvégienne. Même si elle n'est pas un outil 2.0, il faut en maîtriser les bases pour l'utiliser de manière performante et en être satisfait·e.

Aussi, nous vous proposons des recettes simples et illustrées pour débuter, avec peu d'ustensiles et aucun savoir-faire spécifique. Ensuite, à vous d'adapter vos recettes préférées !

D'où viennent
LES RECETTES ?

Les recettes sélectionnées ont fait l'objet de toutes nos attentions : du carné, du végétarien, des plats, des desserts, des spécialités d'ici et d'ailleurs… Un grand merci aux personnes qui ont contribué au choix de ces recettes et qui ont partagé avec nous leurs souvenirs et leur culture gastronomique. En particulier aux publics logés en hôtel social qui ont découvert la marmite norvégienne, cet outil qui peut aider à améliorer la qualité nutritive des repas.

Du curry de chou-fleur & pois chiches de Kali au tajine *mrouzia* de Bouchra, en passant par le bœuf bourguignon de Shakti21, découvrez des recettes variées, équilibrées, simples, mais époustouflantes.

Bon voyage culinaire !

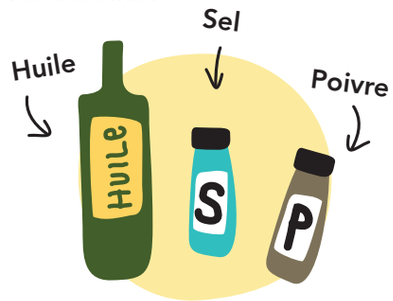
À savoir

Proportions

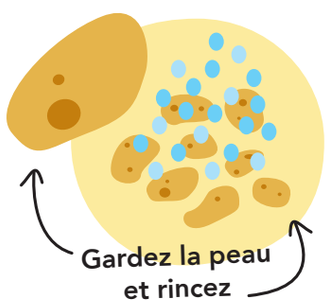
Les recettes proposées dans ce livret ont été conçues pour 4 adultes.
Ajustez les quantités selon vos besoins !

Les ingrédients indispensables

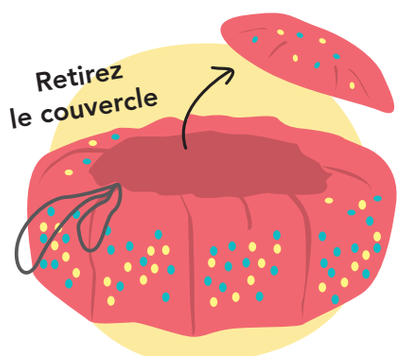
Pour l'ensemble des recettes, voici **les ingrédients de base** dont vous aurez besoin.



Les bonnes habitudes à prendre

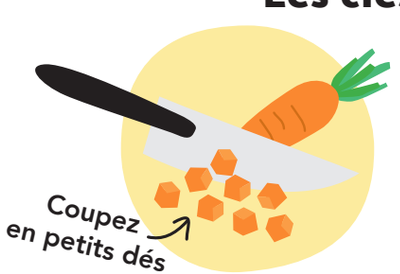


Pour la plupart des légumes, **nous vous conseillons de garder leur peau**, qui contient des vitamines, et **de juste les rincer** avant de les cuisiner.



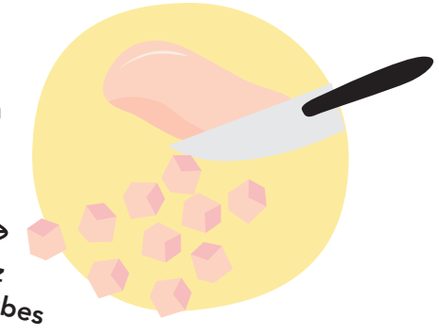
Après utilisation, surtout, n'oubliez pas de retirer le couvercle de votre marmite norvégienne, pour **bien l'aérer**.

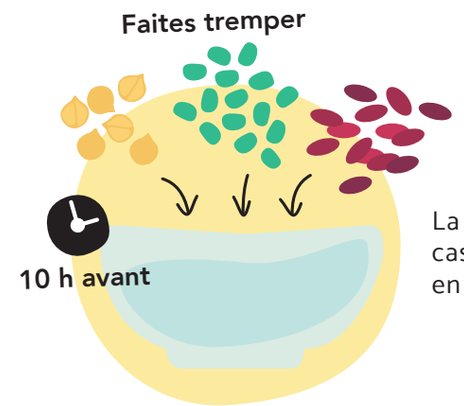
Les clés d'une bonne préparation



Plus les légumes sont coupés finement – idéalement en petits dés – plus ils cuiront vite !
Attention, la cuisson douce de la marmite norvégienne leur laissera une **texture croquante**, très agréable, mais qui peut surprendre !

Coupez la viande en morceaux d'environ 2 à 3 cm pour qu'elle reste tendre.

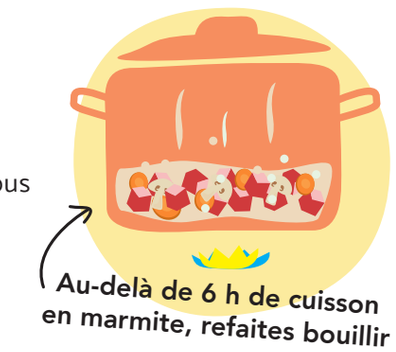




La cuisson des légumineuses (haricots, pois chiches, pois cassés…) sera plus rapide et leur digestion facilitée en **les faisant tremper 10 à 12 heures avant utilisation.**

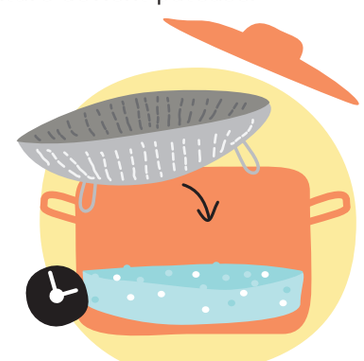
Les clés d'une bonne cuisson

Si vous dépassez la durée de cuisson indiquée sur chaque recette : rien de grave.
Mais au-delà de 6 heures de cuisson en marmite, nous vous conseillons de refaire bouillir votre plat afin d'éviter la prolifération des bactéries (qui se développent en dessous de 60°C).



Par contre, lorsque l'on utilise du riz (sombi, p. 42) ou des pâtes (minestrone, p. 40), il faut **respecter précisément le temps de cuisson**, sinon leur texture devient pâteuse.

Vous pouvez utiliser une marguerite afin de réaliser des cuissons vapeur. Placez la marguerite dans votre faitout de façon à ce qu'elle ait les pieds dans l'eau. Montez à ébullition de 1 à 5 minutes selon la texture voulue (croquant, mi-croquant, bien cuit) et laissez en marmite 15 minutes.



Blanquette de VEAU

« La blanquette est un des plats préférés de mon enfance ! On n'en mangeait pas souvent, mais quand je sentais l'odeur qui sortait de la cuisine lors de la préparation, j'imaginais déjà, ravie, mon riz noyé dans la sauce blanche… »
Stéphanie, Shakti21

TEMPS

Préparation
15 min

Cuisson sur plaque/gaz
15 min

Cuisson en marmite
2 h

Ingrédients

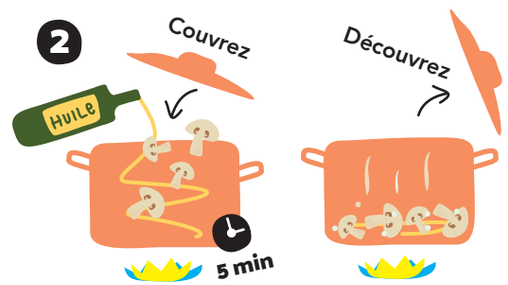
- 500 g de veau pour blanquette
- 250 g de champignons de Paris
- 3 carottes
- 1 oignon
- 40 cl d'eau
- 20 cl de crème fraîche
- 3 cuillères à soupe de farine
- ¼ de cube de bouillon

Trucs & astuces

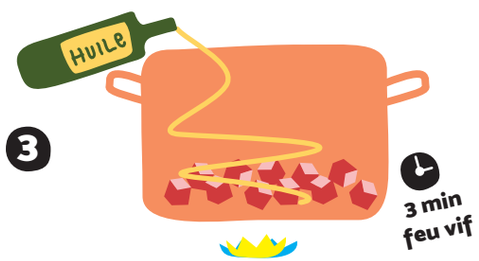
→ **Vous pouvez remplacer le veau par :**
de la dinde, du poulet, une autre volaille, du lapin, du porc, mais aussi de l'agneau ou du poisson (lotte, daurade).
→ **La blanquette fait partie des plats « meilleurs réchauffés » !**

En cuisine !

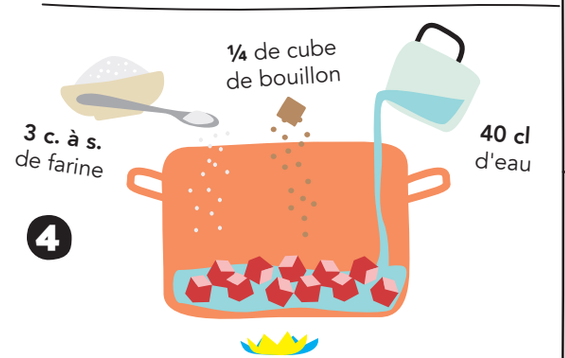
1 **Coupez** les carottes en rondelles.
Émincez les champignons et l'oignon.
Coupez la viande en morceaux de taille moyenne.



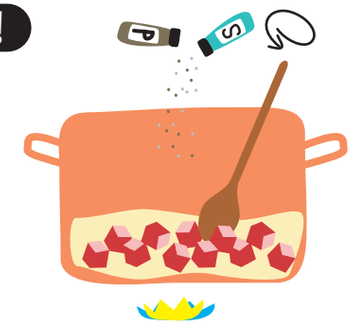
2 **Faites suer** les champignons.
Attendez l'évaporation de l'eau et **mettez-les** de côté.



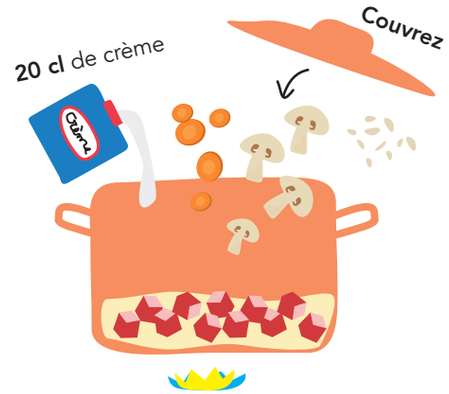
3 **Faites dorer** la viande.



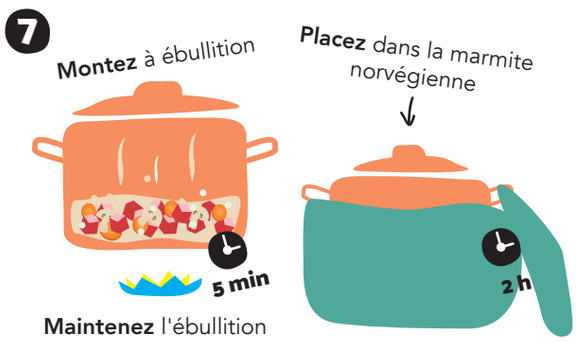
4 **Délayez** la sauce.



5 **Salez et poivrez.**
Remuez pour que la sauce s'épaississe.



6 **Ajoutez** la crème fraîche et les légumes émincés, puis **remuez**.



7 **Maintenez** l'ébullition avec le couvercle.

8

Bœuf
BOURGUIGNON

FRANCE

“ Ce plat, qui fait partie des classiques du dimanche de mon enfance, est le premier que nous avons testé en marmite norvégienne. Il nous a étonnés par sa réussite en toute simplicité ! ”
Florian, Shakti21

TEMPS

Préparation
20 min

Cuisson sur plaque/gaz
20 min

Cuisson en marmite
2 h 30

Ingrédients

- 3 carottes
- 3 gousses d'ail
- 2 oignons
- 200 g de champignons de Paris
- 200 g de poitrine fumée (ou lardons fumés)
- 600 g de bœuf pour bourguignon (collier, macreuse ou tendron)
- 2 cuillères à soupe de farine
- 24 pommes de terre grenaille (entières et non pelées)
- 50 cl de vin rouge
- 25 cl d'eau
- 1 bouquet garni

Trucs & astuces

→ **Pour un bœuf bourguignon sans alcool**, il vous suffit de remplacer le vin par un cube de bouillon de légumes que vous aurez émietté et de couvrir la viande d'eau.

En cuisine !

1

Coupez les carottes en rondelles.

2

Émincez les champignons, l'ail et les oignons.

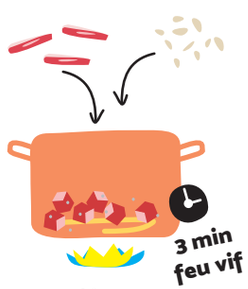
3

Coupez le bœuf en cubes de taille moyenne.

Si utilisation de poitrine fumée : **coupez-la** en lardons.

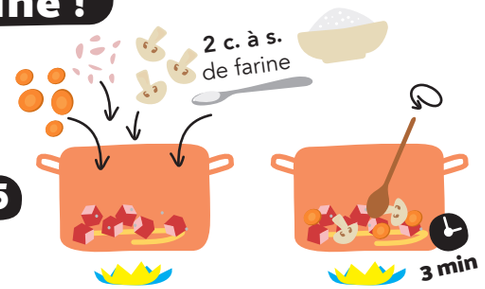
4

Faites revenir les cubes de bœuf. **Salez.**



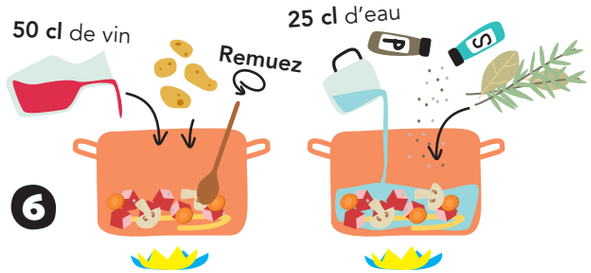
Ajoutez les lardons et les oignons.

5



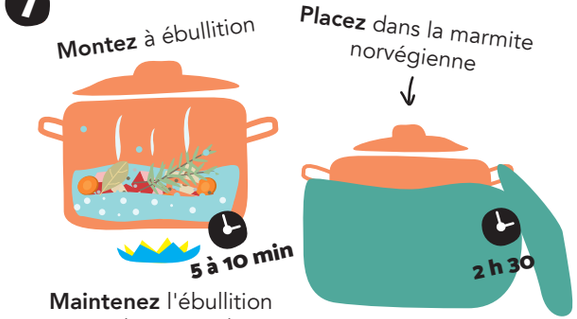
Ajoutez les carottes, l'ail, les champignons, la farine et **mélangez.**

6



Ajoutez les pommes de terre, le vin rouge, puis l'eau et le bouquet garni. **Salez et poivrez.**

7



Maintenez l'ébullition avec le couvercle.

8

Bonne dégustation !

ÉTATS-UNIS/MEXIQUE

Chili
VÉGÉTARIEN

« Eh oui, on peut faire un chili *sin* carne ! Pour cela,
il suffit d'enlever la viande et, évidemment, de garder le chili, c'est-à-dire les épices.
Une texture exceptionnelle grâce à la cuisson en marmite norvégienne ! »
Juliette

TEMPS

Préparation
20 min

Cuisson sur plaque/gaz
15 min

Cuisson en marmite
1 h minimum

Ingrédients

2 oignons

4 carottes

1 petite boîte
de concentré de tomates

1 grosse boîte
de tomates pelées

1 boîte de maïs

Eau

300 g de haricots
rouges secs
(à faire tremper
pendant 12 heures)
ou en conserve

Épices : curry pimenté, piment doux,
ail semoule, paprika, cumin

Trucs & astuces

→ **Les piments sont essentiels dans la recette du chili,**
mais pour apaiser le feu, vous pouvez ajouter du miel avant
de servir... avec des chips tortillas par exemple !

En cuisine !

1

Coupez les carottes en rondelles
et **émincez** les oignons.

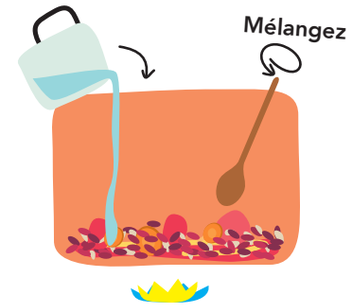
2

Faites revenir les oignons
avec l'huile. **Salez.**

3

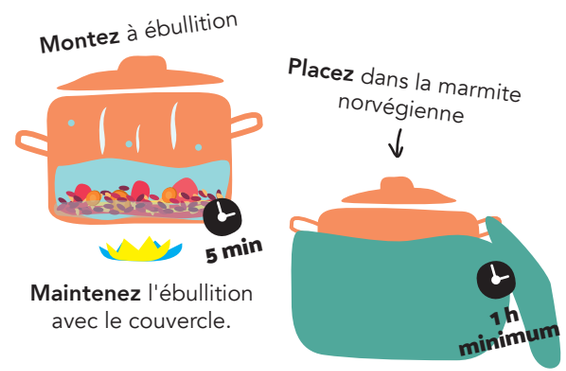
Ajoutez les épices et les carottes, puis le maïs,
les haricots, les tomates et le concentré de tomates.

4



Ajoutez de l'eau afin de recouvrir les haricots.

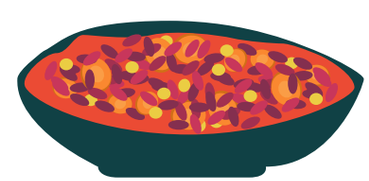
5



Maintenez l'ébullition
avec le couvercle.

6

**Bonne
dégustation !**



Chorba
SOUPE

« La chorba, c'est tout un symbole pour nous, car elle ouvre chaque repas pendant le ramadan. Du coup, j'adore imaginer les familles qui, dans tous les coins du monde, partagent cette soupe traditionnelle adaptée à toutes les cultures. »
Asma

TEMPS

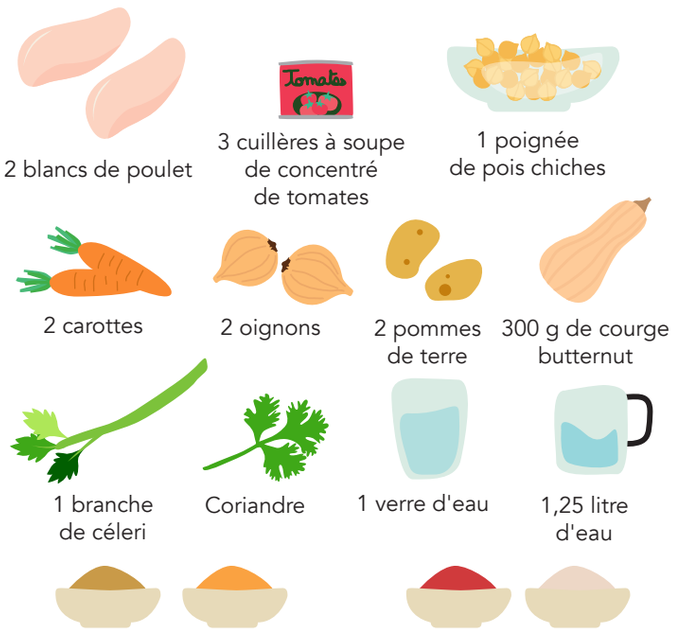
Trempage
10 h (la veille au soir par exemple)

Préparation
20 min

Cuisson sur plaque/gaz
10 min

Cuisson en marmite
1 h

Ingrédients



- 2 blancs de poulet
- 3 cuillères à soupe de concentré de tomates
- 1 poignée de pois chiches
- 2 carottes
- 2 oignons
- 2 pommes de terre
- 300 g de courge butternut
- 1 branche de céleri
- Coriandre
- 1 verre d'eau
- 1,25 litre d'eau
- 2 cuillères à soupe de ras el-hanout
- 1 cuillère à soupe de curcuma
- Autres épices selon les goûts (paprika, gingembre...)

Trucs & astuces

→ **Pour une chorba algéroise,** on peut ajouter du *frik* (blé vert concassé). Comme il est difficile à trouver, on peut le remplacer par une poignée de vermicelles.

En cuisine !

1

Faites tremper les pois chiches dans 4 fois leur volume d'eau.

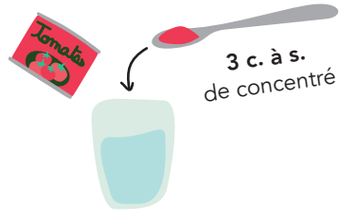
2

Coupez les carottes, les pommes de terre et la courge en dés, **taillez** finement le céleri, **émincez** les oignons et **ciselez** la coriandre.

3

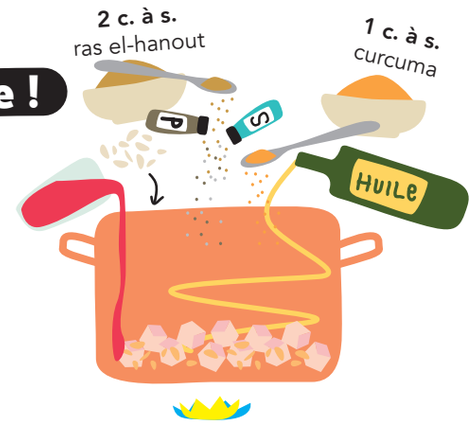
Coupez les blancs de poulet.

4



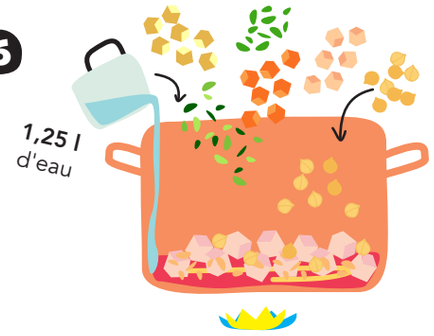
Diluez le concentré de tomates dans un verre d'eau.

5



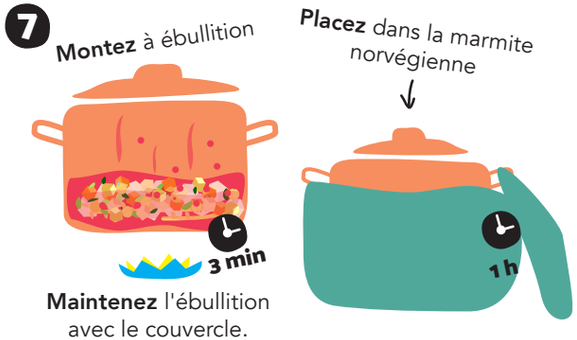
Faites revenir la viande et les oignons, puis **ajoutez** le concentré de tomates dilué et les épices. **Salez, poivrez.**

6



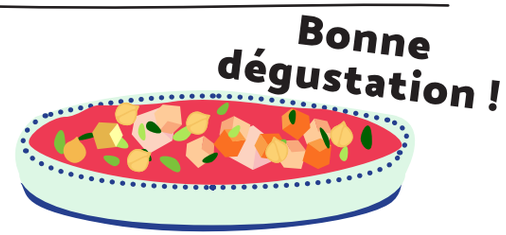
Ajoutez les légumes, la coriandre et les pois chiches, puis **versez** l'eau. **Ajustez** l'assaisonnement.

7



Maintenez l'ébullition avec le couvercle.

8



FRANCE

Cocotte
DE POULET AUX CHAMPIGNONS

« Nous avons retenu ce plat car le poulet est une viande blanche moins coûteuse que d'autres viandes, et qu'on trouve des champignons toute l'année (morilles, champignons de Paris, girolles…)
C'est bon pour la santé et les papilles ! »
Florian, Shakti21

TEMPS

Préparation
15 min

Cuisson sur plaque/gaz
20 min

Cuisson en marmite
2 h minimum

Ingrédients

- 3 cuisses de poulet
- 300 g de champignons variés
- 2 échalotes
- 2 oignons
- 10 cl de crème fraîche
- 3 cuillères à soupe de farine
- 1 cube de bouillon de légumes
- Eau

Trucs & astuces

→ **Vous pouvez** inciser vos morceaux de poulet pour qu'ils s'imbibent mieux de sauce.
→ **Aromatisez** ce plat avec du cerfeuil et du persil !

En cuisine !

1

Séparez le haut de la cuisse de poulet de son pilon.

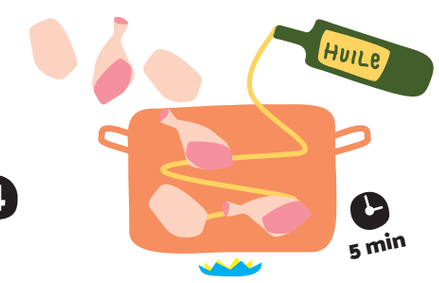
2

Émincez les champignons, les échalotes et les oignons.

3

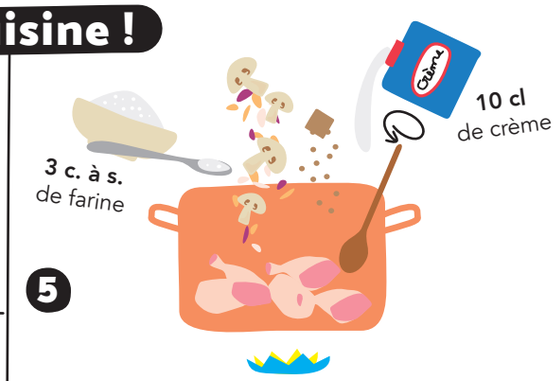
Faites suer dans un filet d'huile les champignons, les oignons et les échalotes avec le couvercle, **en remuant** de temps en temps.
Puis **mettez** de côté.

4



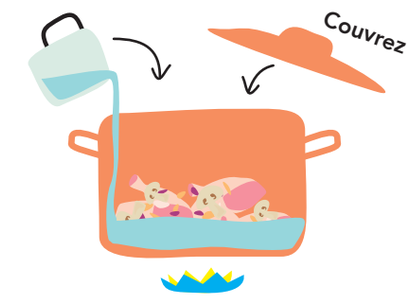
Faites cuire le poulet dans un filet d'huile.

5



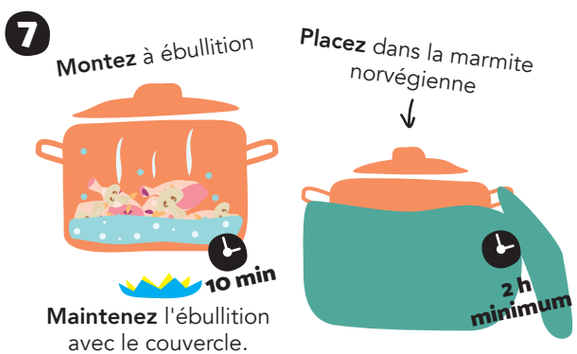
Remettez les champignons, échalotes, oignons.
Émiettez un cube de bouillon.
Ajoutez la farine et la crème. **Mélangez.**

6



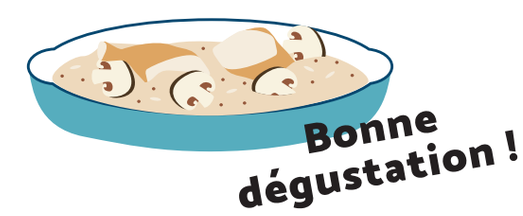
Versez de l'eau jusqu'aux 3/4 des aliments.

7



Maintenez l'ébullition avec le couvercle.

8



INDE

Curry
DE CHOU-FLEUR & POIS CHICHES

« Quand je pense à chez moi, je regrette les couleurs, les odeurs de ma région. Le masala m'apporte un peu de tout ça avec ses épices, ses herbes et ses piments qui abondent dans les meilleurs currys. »
Kali

TEMPS

Préparation
15 min

Cuisson sur plaque/gaz
15 min

Cuisson en marmite
1 h 30 minimum

Ingrédients

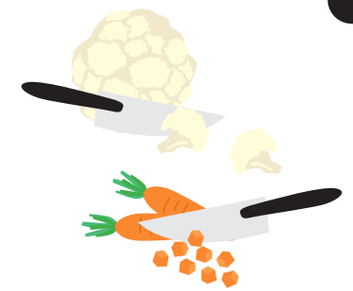
- 2 cuillères à soupe de garam masala
- 1 piment rouge
- 1 gros chou-fleur
- 2 carottes
- 1 oignon
- 40 cl de lait de coco
- 200 g de pois chiches en conserve
- 1 verre d'eau

Trucs & astuces

→ **Si vous ne trouvez pas de garam masala en sachet,** vous pouvez le faire vous-même en mélangeant cumin, curcuma, cannelle, clous de girofle, noix de muscade et coriandre.

En cuisine !

1

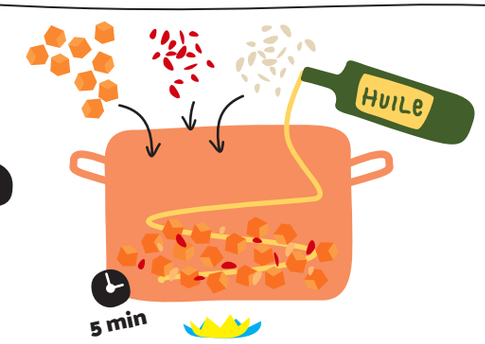


Découpez le chou-fleur en fleurettes.
Coupez les carottes en dés.

2

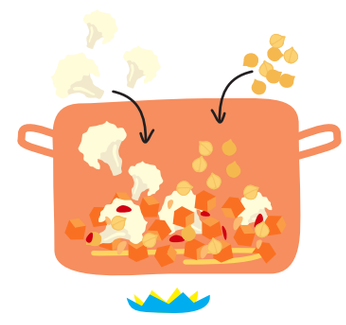
Émincez l'oignon et le piment.
Égouttez les pois chiches.

3



Faites revenir les dés de carotte, l'oignon et le piment dans l'huile.

4



Ajoutez le chou-fleur et les pois chiches.

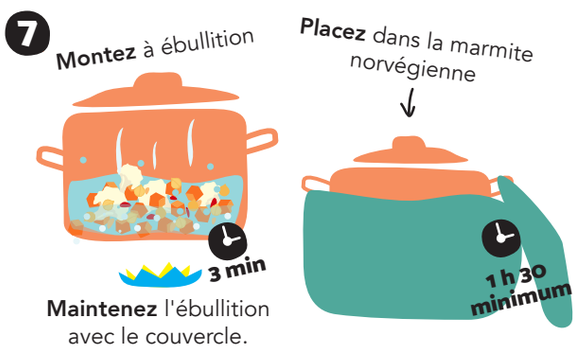
5

Ajoutez le lait de coco et l'eau.
La préparation doit être presque entièrement recouverte de liquide.

6

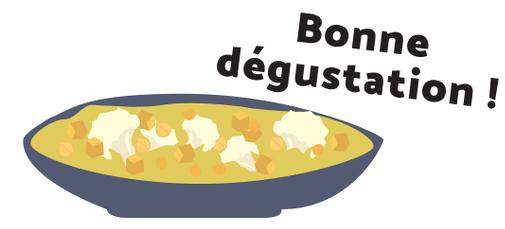
Saupoudrez de garam masala.
Salez et poivrez.

7



Maintenez l'ébullition avec le couvercle.

8



SRI LANKA

Curry
DE PATATE DOUCE & ÉPINARD

« J'ai adapté cette recipe pour vous, qui brûlez de la tête aux pieds quand il y a du piment ! *(rires)* »
Thaksika

TEMPS

Décongélation
quelques heures

Préparation
5 min

Cuisson sur plaque/gaz
5 min

Cuisson en marmite
40 min

Ingrédients

400 g d'épinards en branches surgelés

50 cl de lait de coco

1 patate douce de taille moyenne (250 g)

2 cuillères à soupe de curry

Trucs & astuces

→ **Le curry s'adapte à chaque saison !** À vous de varier les légumes, d'ajouter de la viande ou du poisson.

→ **Ajoutez** du curry et des épices selon vos goûts !

En cuisine !

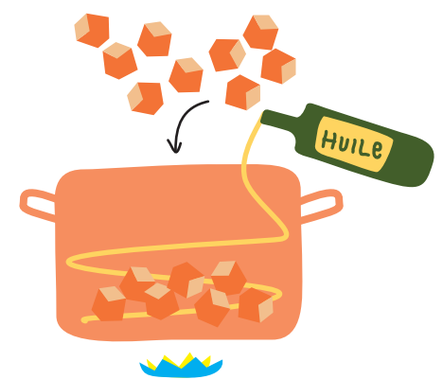
1

Laissez décongeler les épinards au réfrigérateur.

2

Épluchez et **coupez** la patate douce en petits cubes.

3

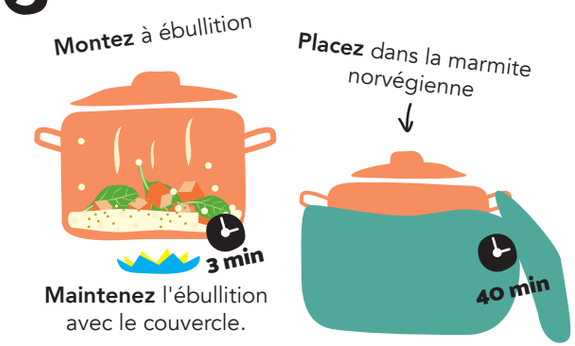


Versez-les dans le faitout avec un filet d'huile.

4

Ajoutez le lait de coco, les épinards et le curry. **Salez. Mélangez.**

5



Maintenez l'ébullition avec le couvercle.

6

Bonne dégustation !

À servir avec du riz.

INDE

Dhal
DE LÉGUMES & LENTILLES

« Le dhal est un plat à base de légumineuses comme les pois cassés, les haricots ou les pois chiches… Ici, j'innove un peu avec ce dhal de lentilles, relevé et crémeux ! »
Stéphanie, Shakti21

TEMPS

Préparation
10 min

Cuisson sur plaque/gaz
15 min

Cuisson en marmite
45 min

Ingrédients

1 petit chou-fleur

1 petit brocoli

2 oignons

3 gousses d'ail

2 brins de thym

1 petite boîte de tomates pelées au jus

200 g de lentilles vertes

2 petites courgettes (ou potiron, selon la saison)

Eau

Épices : 2 cuillères à café de curry,
1 cuillère à café de gingembre en poudre,
1 cuillère à café d'épices tandoori

Trucs & astuces

→ **Agrémentez ce plat** avec des chapatis, ces pains indiens que vous pouvez faire vous-même !
→ **Servez le dhal** dans un grand bol, accompagné de fromage blanc.

En cuisine !

1 **Découpez** le chou-fleur et le brocoli.

2 **Émincez** les oignons et l'ail.
Coupez les courgettes.

3 **Faites revenir** l'ail et l'oignon avec de l'huile.

4 **Ajoutez** le chou-fleur, le brocoli et les lentilles.

5 **Ajoutez** les tomates, les courgettes, les épices et le thym, **salez** et **poivrez.**

6 **Recouvrez** les aliments d'eau.

7 **Montez** à ébullition

3 min

Maintenez l'ébullition avec le couvercle.

Placez dans la marmite norvégienne

45 min

8 **Bonne dégustation !**

Flan
DE COCO

ANTILLES

“ Ce dessert est très facile à faire, et rapide en plus !
Je suis contente de l’avoir testé sans four, avec la marmite norvégienne,
qui lui donne une texture nouvelle ! ”
Berthe

TEMPS

Préparation
15 min

Cuisson sur plaque/gaz
10 min

Cuisson en marmite
1 h

USTENSILES EN +

Film alimentaire
Élastiques
4 petits pots
Passoire
Torchon

Ingrédients

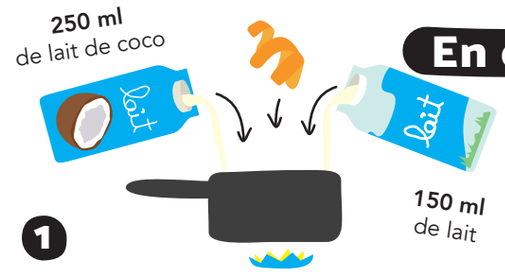
- 250 ml de lait de coco
- 150 ml de lait
- 3 œufs
- 3 ½ cuillères à soupe de sucre roux
- 100 g de noix de coco râpée
- Zeste d’½ orange
- Eau chaude

Trucs & astuces

→ **Préférez la noix de coco fraîchement râpée** (et non en sachet) qui est bien plus forte en goût !

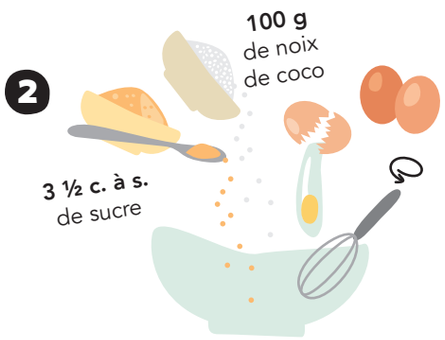
En cuisine !

1



Mettez le lait de coco et le lait dans une casserole avec le zeste d’½ orange. **Montez** à ébullition.

2



Dans un saladier, **mélangez** les œufs, la noix de coco et le sucre roux.

3

Quand les laits bouillent, **versez-les** dans le saladier en filtrant les zestes. **Mélangez.**

4

Remplissez les petits pots.

Couvrez-les de film alimentaire entouré d’un petit élastique.

5

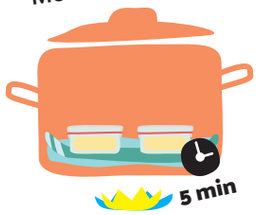
Mettez un torchon dans le fond d'un faitout. **Ajoutez** un peu d’eau chaude.

6

Déposez les pots dans le fond du faitout. **Mettez** de l’eau jusqu’à 1 cm en dessous du haut des pots.

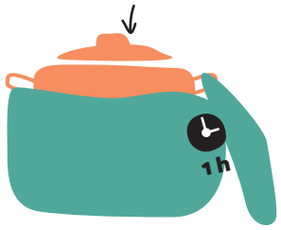
7

Montez à ébullition



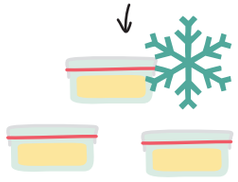
Maintenez l'ébullition avec le couvercle.

Placez dans la marmite norvégienne



8

Laissez refroidir avant de placer au frais



Bonne dégustation !

Haricots de MOUTON

« La cuisson en marmite norvégienne donne une texture incomparable aux haricots blancs, rouges… Et pour le constater, rien de tel qu'un plat emblématique de cette légumineuse, à savoir les haricots de mouton ! »
Stéphanie, Shakti21

TEMPS

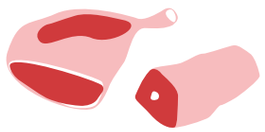
Trempage
10 h (la veille au soir par exemple)

Préparation
10 min

Cuisson sur plaque/gaz
15 min

Cuisson en marmite
2 h

Ingrédients


700 g d'agneau (épaule, collier)

300 g de haricots blancs secs ou mogettes

2 bouquets garnis

2 gousses d'ail

4 tomates

75 cl d'eau

1 cube de bouillon de volaille

Trucs & astuces

→ **Les haricots sont pleins de protéines**.
Vous pouvez vous passer de viande en les cuisinant à la provençale (purée de tomates, romarin, courgettes, relevés avec du paprika, du curcuma ou de la purée de piment).

En cuisine !

1

Faites tremper les haricots dans 4 fois leur volume d'eau.

2

Coupez les tomates en cubes et les gousses d'ail en deux.

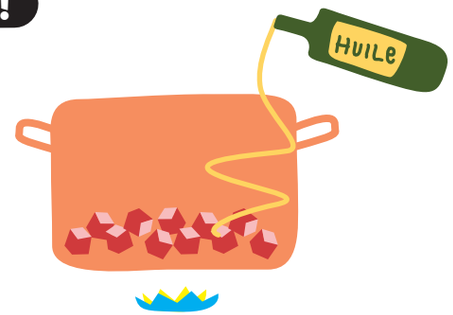
3

Préparez le bouillon de volaille.

4

Coupez la viande en morceaux.

5



Faites colorer la viande.

6

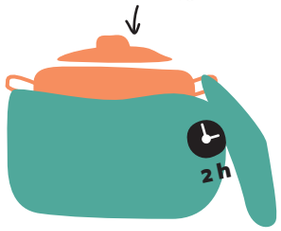
Ajoutez l'ail, les bouquets garnis, les tomates, les haricots égouttés et le bouillon. **Salez et poivrez.**

7

Montez à ébullition

Maintenez l'ébullition avec le couvercle.

Placez dans la marmite norvégienne



8

Bonne dégustation !

GUINÉE

Konkoe

SOUPE DE POISSON FUMÉ

“Nous voulions proposer une recette à base de poisson, mais sa cuisson en marmite est fastidieuse car il finit souvent en purée… Cette recette de poisson fumé, offerte par la cuisine guinéenne, est une bonne alternative ! ”
Florian, Shakti21

TEMPS

Préparation
10 min

Cuisson sur plaque/gaz
10 min

Cuisson en marmite
1 h minimum

Ingrédients

- 2 poissons fumés
- 2 tomates (fraîches ou en boîte)
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- 1 cube de bouillon
- 3 piments frais
- 1 oignon
- 2 gousses d’ail
- Légumes : 1 carotte, 2 pommes de terre et 1 petite aubergine
- 75 cl d'eau

Trucs & astuces

→ **Selon la saison,** vous pouvez remplacer la petite aubergine par un demi-potiron.

En cuisine !

1

Émincez l’ail et l'oignon.
Coupez les piments en deux et les tomates en morceaux.

2

Préparez la sauce **en mélangeant** les tomates, le concentré, l’oignon, l'ail et le poivre.

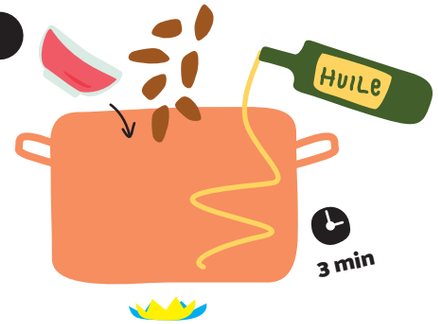
3

Rincez les poissons sous l’eau chaude et **découpez-les** en gros morceaux.

4

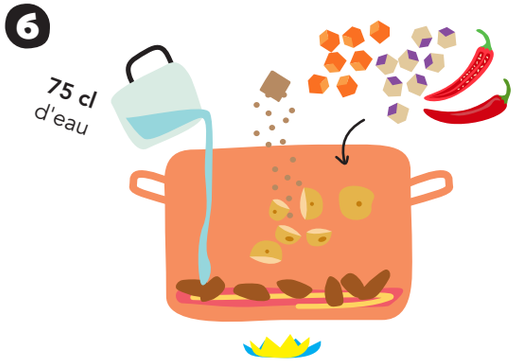
Coupez les légumes en morceaux.

5



Faites chauffer l’huile dans un faitout.
Ajoutez-y le poisson fumé et la sauce tomate.

6



Ajoutez l’eau, puis les légumes, les piments et le cube de bouillon.

7

Maintenez l'ébullition avec le couvercle.

8

Bonne dégustation !

ITALIE

Lasagnes d'ÉPINARD & RICOTTA

« Nous aimons ces lasagnes qui s'éloignent de la recette traditionnelle et qui s'accommodent à tous les goûts. Nous avons trouvé original de pouvoir cuisiner des lasagnes sans four, en s'appuyant sur les pouvoirs de la marmite norvégienne ! »
Stéphanie, Shakti21

TEMPS

Préparation
15 min

Cuisson sur plaque/gaz
10 min

Cuisson en marmite
1 h 30 minimum

Ingrédients

350 g d'épinards hachés (en boîte)

280 g de champignons

750 ml de purée de tomates

6 feuilles de lasagnes

240 ml de ricotta

360 g de mozzarella râpée

Trucs & astuces

→ **Chaque recette peut s'adapter aux légumes de saison.** En été, optez pour des aubergines, vous vous régalerez !

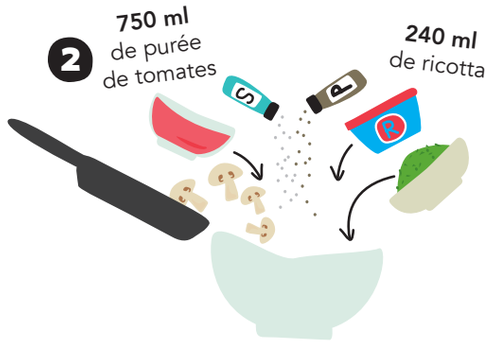
→ **Vous pouvez utiliser** des épinards surgelés à faire décongeler en amont.

En cuisine !

1

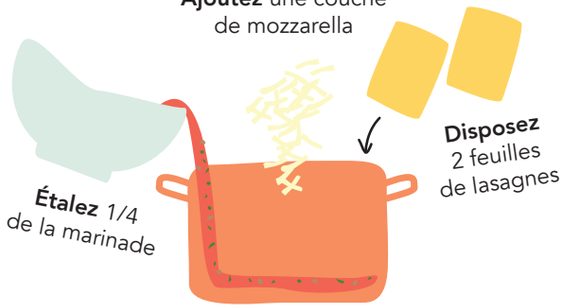
Émincez les champignons, puis **faites-les cuire** dans l'huile.

2



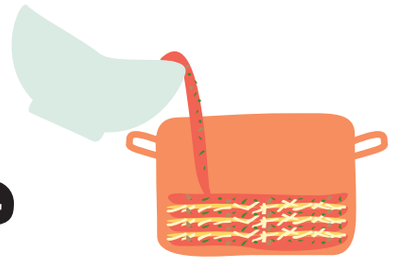
Dans un saladier, **préparez** votre marinade **en mélangeant** les épinards, les champignons cuits, la purée de tomates et la ricotta. **Salez et poivrez.**

3



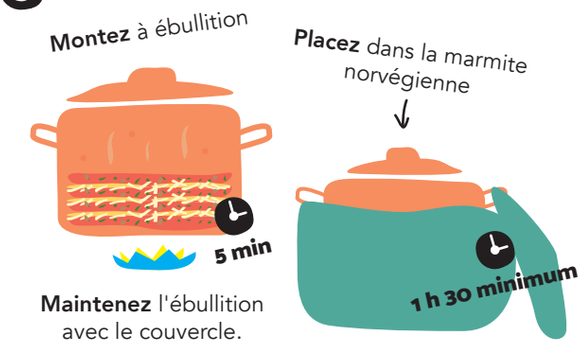
Répétez plusieurs fois ces mêmes étapes à l'identique (marinade - mozzarella - lasagnes).

4



Recouvrez les lasagnes avec la fin de la marinade.

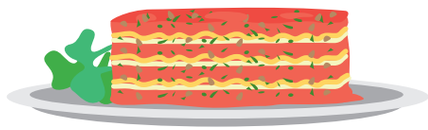
5



Maintenez l'ébullition avec le couvercle.

6

Bonne dégustation !



Lohikeitto

LA SOUPE DE LAPONIE

« Rempli d'oméga-3, de vitamines D et B, riche en magnésium et en fer, et bien sûr en protéines, le saumon est un poisson aux bienfaits incontournables ! Alors, quoi de mieux que de le déguster dans une soupe typique du pays du saumon, la Finlande ? Bon appétit ! »
Florian, Shakti21

TEMPS

Préparation
20 min

Cuisson sur plaque/gaz
15 min

Cuisson en marmite
1 h

Ingrédients

230 g
de saumon frais

7 pommes de terre
de taille moyenne

1 oignon

1 carotte

2 cuillères
à soupe d'aneth

20 cl de crème
fraîche

1 cuillère à soupe
de beurre

1 pot de fromage
à tartiner nature

Poivre blanc

75 cl d'eau

Trucs & astuces

→ **Pour un repas typiquement finlandais,** accompagnez cette soupe de saumon avec du pain de seigle beurré, et même un verre de lait !

En cuisine !

1

Épluchez les légumes.

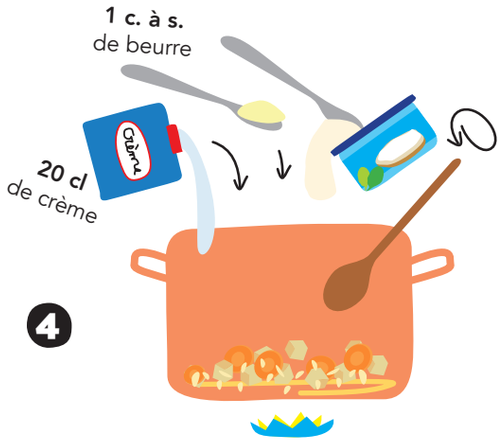
2

Coupez les pommes de terre en gros dés, la carotte en rondelles et **émincez** l'oignon.

3

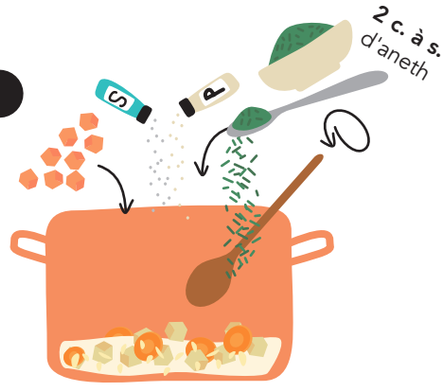
Coupez le saumon frais en gros cubes.

4



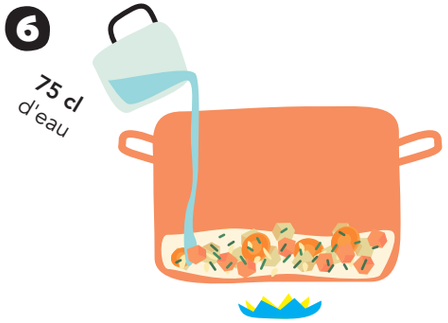
Faites rissoler les légumes dans un filet d'huile. **Ajoutez** la crème, le beurre et le fromage frais. **Remuez.**

5



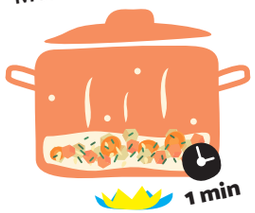
Ajoutez le saumon et l'aneth. **Salez, poivrez, remuez.**

6



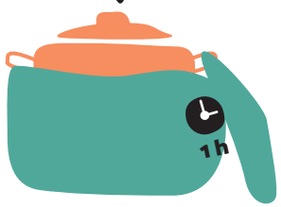
Ajoutez l'eau.

7



Montez à ébullition

Maintenez l'ébullition avec le couvercle.



Placez dans la marmite norvégienne

8

Bonne dégustation !

Mafé
AU BŒUF

“Le « tiga dèguè na » (ou mafé), c’est notre plat national au Mali, mais c’est aussi une recette typique d’Afrique de l’Ouest : un ragoût mijoté dans une délicieuse sauce à l’arachide. Moi, je le préfère avec du bœuf, mais on peut aussi en faire avec du poisson, du poulet ou de l’agneau…”
Adama

TEMPS

Préparation
20 min

Cuisson sur plaque/gaz
10 min

Cuisson en marmite
1 h

Ingrédients

- 500 g de bœuf
- 250 g de pâte d’arachide
- 2 oignons
- 2 gousses d’ail
- 2 carottes
- 8 pommes de terre (ou patates douces)
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- ½ cube de bouillon
- 2 cuillères à café de poudre de piment doux
- 40 cl d'eau

Trucs & astuces

→ **Le mafé se prépare différemment selon les pays :** vous pouvez par exemple y ajouter des aubergines, des gombos ou des courgettes. Et accompagner le mafé d'un riz.

En cuisine !

1

Coupez la viande en morceaux de taille moyenne.

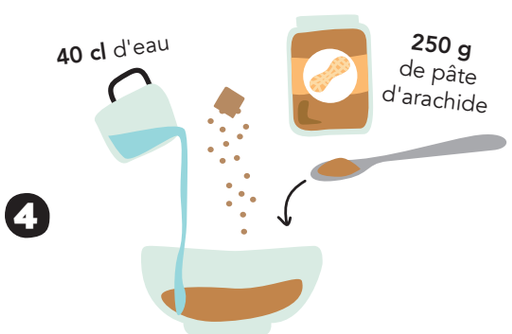
2

Coupez les carottes en fines rondelles et les pommes de terre en dés moyens.

3

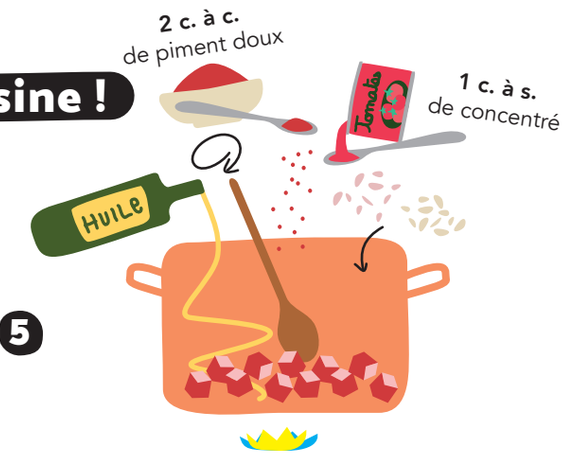
Émincez les oignons et les gousses d'ail.

4



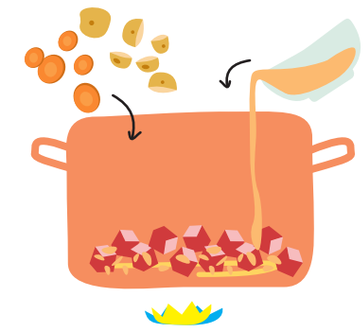
Préparez la sauce d’arachide.
Diluez la pâte d’arachide et le ½ cube de bouillon dans 40 cl d’eau.

5



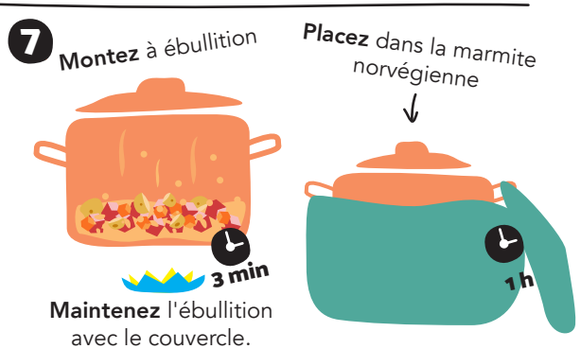
Faites chauffer l'huile dans un faitout et **faites-y revenir** la viande. **Ajoutez** les oignons, l’ail, le concentré de tomates et le piment doux.

6



Ajoutez les carottes et les pommes de terre, puis **versez** la sauce d’arachide. **Mélangez** régulièrement et **attendez** l'ébullition.

7



Maintenez l'ébullition avec le couvercle.

8

Bonne dégustation !

Minestrone
À MA FAÇON

« La cuisson en marmite norvégienne prend tout son intérêt quand il s'agit de préparer des soupes non mixées. Ce mode de cuisson exhale incroyablement les saveurs et le bouillon est délicatement infusé, élevant une simple soupe au rang de plat gastronomique. »
Marine

TEMPS

Trempage
10 h (la veille au soir par exemple)

Préparation
20 min

Cuisson sur plaque/gaz
15 min

Cuisson en marmite
1 h 30

Ingrédients

2 petits oignons jaunes

1 carotte

80 g de pâtes (coquilles)

1 gros champignon de Paris

2 petites pommes de terre

30 g de haricots secs

Herbes aromatiques

2 litres d'eau salée

+ Selon saisons

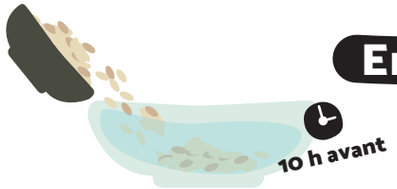
1 courgette, 1 poivron, chou vert (100 g), 1 aubergine, 1 poireau, céleri (1 branche avec quelques feuilles tendres), courge, petits pois, brocolis…

Trucs & astuces

→ **La tradition veut que les légumes soient mis dans l'eau froide, puis portés à ébullition.** C'est ce que je vous propose dans cette recette !

En cuisine !

1



Faites tremper les haricots dans 4 fois leur volume d'eau.

2

Coupez les légumes en dés.
Hachez les feuilles de céleri, si c'est la saison !

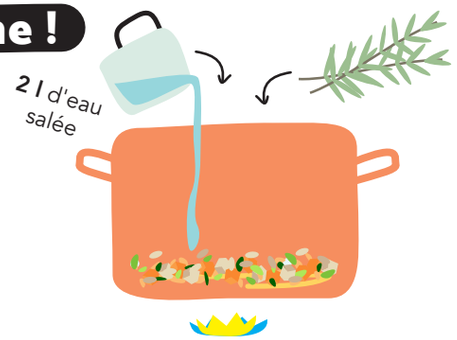
3

Faites revenir les oignons avec l'huile. **Salez.**

4

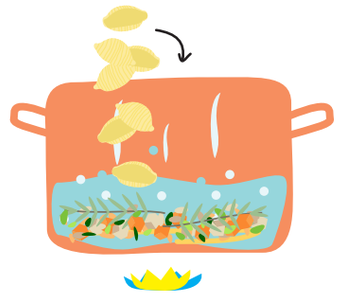
Ajoutez tous les légumes et les haricots égouttés.

5



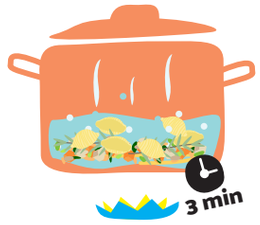
Versez l'eau salée.
Ajoutez les herbes aromatiques.

6



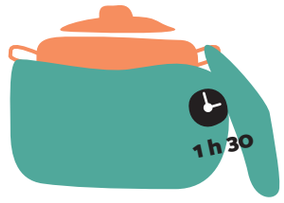
Quand l'eau bout, **ajoutez** les pâtes.

7



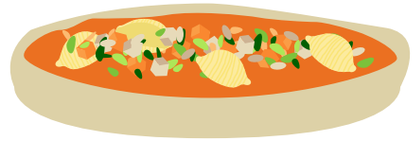
Montez à ébullition

Maintenez l'ébullition avec le couvercle.



Placez dans la marmite norvégienne

8



Bonne dégustation !

Sombi

RIZ AU LAIT CRÉMEUX

“ Le riz sombi, c’est le goûter des enfants au Sénégal, parmi mes meilleurs souvenirs… Pour cette recette en marmite, j’ai proposé une version simple sans crème, ni lait caillé (ou fromage blanc), mais le résultat est garanti ! ”
Kady

TEMPS

Trempage
10/15 min

Préparation
10 min

Cuisson sur plaque/gaz
10 min

Cuisson en marmite
45 min

Ingrédients

300 g de riz rond (à dessert)

20 cl de lait concentré non sucré

5 cuillères à soupe de sucre en poudre (selon les goûts)

50 cl de lait entier

1 cuillère à café de cannelle

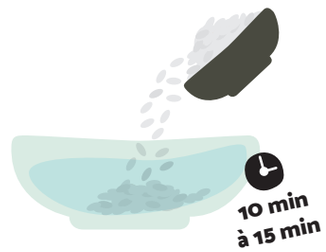
Eau

Trucs & astuces

→ **Le riz sombi s’accompagne** habituellement de lait caillé ou de fromage blanc que vous pouvez ajouter au moment de servir.

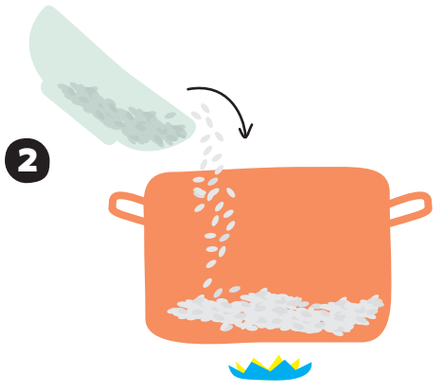
En cuisine !

1



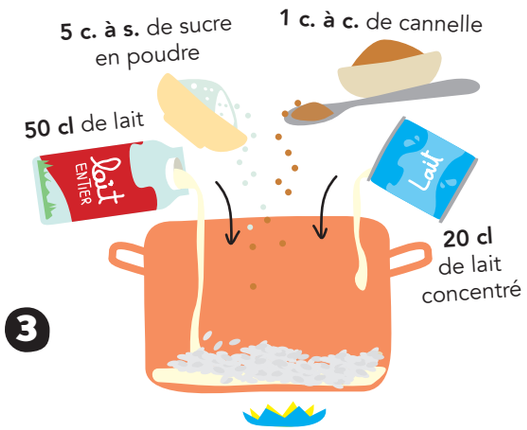
Faites tremper le riz dans un grand volume d’eau.

2



Versez le riz égoutté dans le faitout.

3

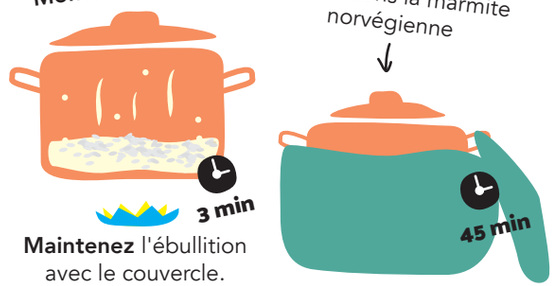


Ajoutez la cannelle, le sucre, le lait concentré non sucré et le lait entier.

4

Attendez l’ébullition **en remuant** régulièrement.

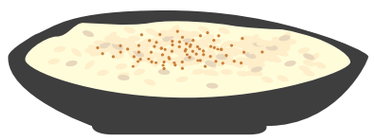
5



Maintenez l'ébullition avec le couvercle.

6

Bonne dégustation !



Tajine d'AGNEAU

« Il y a autant de types de tajines que de régions du monde. D'où je viens, on aime ces différences, mais on a aussi nos préférences et, pour ma part, mon tajine préféré est la *mrouzia* pour son côté sucré-salé. »
Bouchra

TEMPS

Préparation
20 min

Cuisson sur plaque/gaz
20 min

Cuisson en marmite
1 h 30 minimum

Ingrédients

600 g d'agneau (épaule, collier) — 1 oignon — 250 g de pruneaux dénoyautés

1/2 cube de bouillon — 60 g d'amandes grillées — 1 cuillère à soupe de miel liquide — Eau

Épices (au choix) : cannelle, ras el-hanout, curcuma, safran, cumin

Trucs & astuces

→ **Le tajine peut être fait avec des pois chiches**, comme c'est le cas en Tunisie. Ils sont bien adaptés à la cuisson en marmite norvégienne.

En cuisine !

1

Coupez l'agneau en gros dés.

2

Faites revenir l'oignon, puis les dés d'agneau dans l'huile.

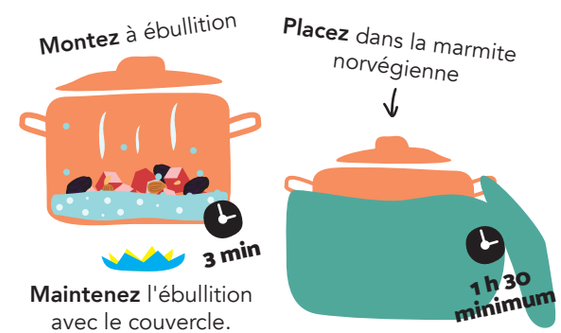
3

Ajoutez les pruneaux, les épices, les amandes, un filet de miel et **faites revenir.**

4

Émiettez 1/2 cube de bouillon, **versez** de l'eau jusqu'à mi-hauteur de la viande et **couvrez**.

5



Maintenez l'ébullition avec le couvercle.

6

Bonne dégustation !

Tian de légumes
aux POIS CASSÉS

FRANCE

“ Le tian me rappelle le Sud et mes vacances chez mes grands-parents. J’aime beaucoup la texture croquante des pois cassés alliée à la texture fondante des légumes. ”
Marine

TEMPS

Trempage
10 h (la veille au soir par exemple)

Préparation
20 min

Cuisson sur plaque/gaz
20 min

Cuisson en marmite
1 h 30 minimum

Ingrédients

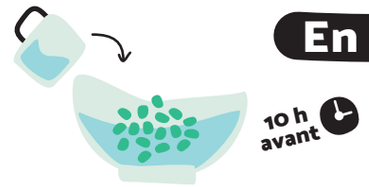
- 160 g de pois cassés secs
- Eau
- 1 aubergine
- 2 courgettes
- 3 tomates
- 5 oignons jaunes
- 5 gousses d’ail
- 3 feuilles de laurier sec
- Herbes aromatiques

Trucs & astuces

→ **Épluchez les aubergines une lanière sur deux**, pour permettre au bouillon d’imbiber la chair au maximum tout en conservant la tenue de l’aubergine… Et en plus, c’est joli !

En cuisine !

1



Faites tremper les pois cassés secs dans 4 fois leur volume d’eau.

2

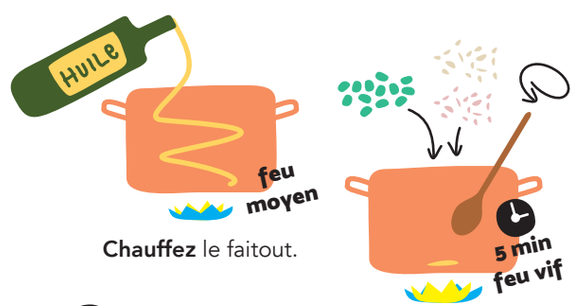
Détaillez les légumes en rondelles épaisses et **étalez-les** dans un grand plat.

3

Frottez l'intérieur du faitout avec une gousse d'ail coupée en deux.

Hachez le reste des gousses d'ail et le dernier oignon.

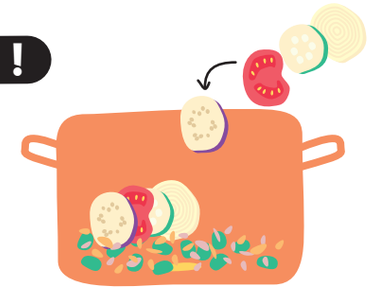
4



Chauffez le faitout.

Ajoutez les pois cassés rincés et égouttés, l'oignon et l'ail. **Mélangez.**

5

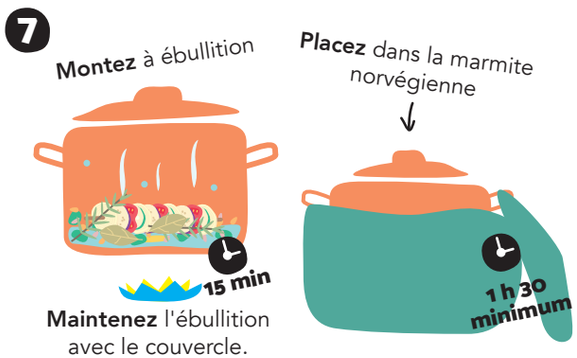


Superposez les rondelles de légumes (tomate, oignon, aubergine, courgette).

6

Ajoutez les herbes et l’eau jusqu’à mi-hauteur des légumes.

7



Maintenez l'ébullition avec le couvercle.

8

Bonne dégustation !

Index DES RECETTES

	PRÉPARATION	PRÉCUISSON	CUISSON EN MARMITE	ÉCONOMIE D'ÉNERGIE	
Blanquette DE VEAU	15 minutes	15 minutes	2 h	87 %	p. 12
Bœuf BOURGUIGNON	20 minutes	20 minutes	2 h 30	90 %	p. 14
Chili VÉGÉTARIEN	20 minutes	15 minutes	1 h	70 %	p. 16
Chorba SOUPE	20 minutes	10 minutes	1 h	60 %	p. 18
Cocotte DE POULET AUX CHAMPIGNONS	15 minutes	20 minutes	2 h	60 %	p. 20
Curry DE CHOU-FLEUR & POIS CHICHES	15 minutes	15 minutes	1 h 30	60 %	p. 22
Curry DE PATATE DOUCE & ÉPINARD	5 minutes	5 minutes	40 minutes	30 %	p. 24
Dhal DE LÉGUMES & LENTILLES	10 minutes	15 minutes	45 minutes	66 %	p. 26
Flan DE COCO	15 minutes	10 minutes	1 h	80 %	p. 28
Haricots DE MOUTON	10 minutes	15 minutes	2 h	87 %	p. 30
Konkoe SOUPE DE POISSON FUMÉ	10 minutes	10 minutes	1 h	75 %	p. 32
Lasagnes D'ÉPINARD & RICOTTA	15 minutes	10 minutes	1 h 30	60 %	p. 34
Lohikeitto LA SOUPE DE LAPONIE	20 minutes	15 minutes	1 h	60 %	p. 36
Mafé AU BŒUF	20 minutes	10 minutes	1 h	80 %	p. 38
Minestrone À MA FAÇON	20 minutes	15 minutes	1 h 30	25 %	p. 40
Sombi RIZ AU LAIT CRÉMEUX	10 minutes	10 minutes	45 minutes	80 %	p. 42
Tajine D'AGNEAU	20 minutes	20 minutes	1 h 30	66 %	p. 44
Tian de légumes AUX POIS CASSÉS	20 minutes	20 minutes	1 h 30	66 %	p. 46

Repères des TEMPS de CUISSON

	TRUCS ET ASTUCES	DURÉE D'ÉBULLITION AVANT MARMITE NORVÉGIENNE	DURÉE DE CUISSON EN MARMITE NORVÉGIENNE
Pommes de terre entières	Recouvrir d'eau.	**10 minutes**	**50 minutes**
Légumes à l'étouffée	Ajouter 5 cuillères à soupe d'eau pour la cuisson.	**1 minute**	**40 minutes**
Blé, épeautre, seigle, orge, avoine	Faire tremper une nuit, égoutter. Pour la cuisson, mettre 1,5 volume d'eau pour 1 volume de céréale.	**5 minutes**	**50 minutes**
Riz	1,5 volume d'eau pour 1 volume de riz.	**1 minute**	**60 minutes**
Sarrasin, quinoa, millet	1,5 volume d'eau pour 1 volume de céréale.	**1 minute**	**30 minutes**
Haricots (coco, lingots, rouges, noirs, flageolets…)	Faire tremper une nuit. Recouvrir d'eau.	**15 minutes**	**60 minutes**
Pois chiches, pois cassés	Faire tremper une nuit. Recouvrir d'eau.	**10 minutes**	**40 minutes**
Lentilles	Faire tremper une nuit. Recouvrir d'eau.	**1 minute**	**30 minutes**
Cuisson à la vapeur	Utiliser une marguerite (ou le panier vapeur d'une cocotte). La placer avec les légumes coupés dans le faitout et ajouter de l'eau de façon à ce qu'elle ait les pieds dans l'eau.	**1 à 5 minutes selon le résultat souhaité (croquant, mi-cuit…)**	**15 minutes minimum**

Envie
DE PLUS DE RECETTES ?

Scannez les QR codes !

Marmite norvégienne, mon amie

Mireille Saimpaul

Recettes avec la « Marmite norvégienne »

Christine Ackermann

Les recettes de SHAKTI21

En savoir plus
SUR LA MARMITE NORVÉGIENNE ?

Cuisiner en toute simplicité, Mireille Saimpaul, Dangles éditions, mars 2011

La Marmite norvégienne, Mireille Saimpaul, Moi-même éditeur, mars 2013

Histoire de cuire sans feu ou presque… La marmite norvégienne à travers les siècles, Mireille Saimpaul, M-M éditeur, 2015

Lien Facebook

Lien vidéo YouTube

Remerciements

Merci à La tête ailleurs d'avoir accepté de nous suivre sur ce projet.

Merci à Mireille Saimpaul dont les nombreuses productions
sur le sujet ont largement nourri ce livret.

Merci à Inti énergies solidaires de nous avoir fait découvrir la marmite norvégienne.

Nous remercions aussi les cuisiniers gastronomes et Marine de « Chez Marine ».
Merci enfin à nos financeurs : le Département de la Seine-Saint-Denis
et l'État (Fonds pour le Développement de la Vie Associative - FDVA).

Découvrez

la boutique de Shakti21

Suivez-nous sur

Idée originale et textes
Florian Gougeon
Stéphanie Musso

Conception graphique et maquette
David Benoussaïd

Coordination éditoriale
Luna Granada

Relecture
Eva Arca
Clémence Brunet
Eva Estephe
Bonnie Lobry

Imprimé en France sur du papier 100 % recyclé
Achevé d'imprimer en décembre 2023 sur les presses de Grafik Plus à Rosny-sous-Bois (93)

Dépôt légal : janvier 2024
ISBN : 978-2-901942-13-9

@ 2024 La tête ailleurs - 93200 Saint-Denis
www. lateteailleurs.org - contact@lateteailleurs.org