

La marmite norvégienne

Un atout dans votre cuisine



Principe de base

La marmite norvégienne est une technique de conservation de la température, qui permet la cuisson à basse température, sans surveillance.

La casserole placée en MN garde sa chaleur (grâce à l'isolation de la MN), il n'est plus nécessaire de compenser la perte de chaleur qui se produit lors d'une cuisson traditionnelle.

Avantages de cette technique

Cuisson sans surveillance

- Liberté du (de la) cuisinier(e)
- Pas de stress au moment de passer à table
- Parfaite pour les cuissons délicates
- Plus de plats pas assez cuits ou trop cuits ou attachés

Cuisson à basse température

- Cuisson sans bruit
- Moins d'odeurs - Moins de condensation
- Aspect de l'aliment préservé - Goût et vitamines préservés

Economique

- Economie d'énergie - Economie sur votre facture
- Facile à fabriquer vous-même - Petit prix (ou gratuit)

Polyvalente

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| Cuisson d'appoint | Frigo d'appoint |
| Yaourtière | Transport de surgelés |
| Machine à pain | |

Les règles à respecter

Efficacité de l'isolation

Pour que l'isolation soit efficace, il doit y avoir le moins d'air possible, l'isolation doit être suffisamment épaisse, et sans fuite de chaleur possible.

Choix de la casserole

La casserole doit être pleine et de la même taille que la MN. Si la casserole est trop petite, il faut compléter le vide avec par exemple un linge

Début de la recette

Toutes les recettes cuites à l'eau ou mijotées peuvent être adaptées en MN. La cuisson démarre normalement, en commençant par les ingrédients qui demandent la plus longue cuisson, et en terminant par les ingrédients les plus fragiles. Les ingrédients peuvent être ajoutés rapidement les uns après les autres. Quand tout est dans la casserole, laisser un peu mijoter (il faut être sûr que tout soit à 100° pendant au moins 5', pour l'hygiène). Puis on place la casserole rapidement dans la MN, où la cuisson se termine par sa chaleur propre.

Règles particulières

Si les aliments "flottent", il faut placer une assiette (poids) au dessus pour être sûr qu'ils soient immergés. La placer avant que ce ne soit chaud, tout doit être immergé, assiette comprise.

Temps de cuisson

Cuire normalement pendant $\frac{1}{4}$ du temps requis, placer en MN et laisser au moins $\frac{3}{2}$ du temps restant. Dans une MN très bien isolée, les aliments restent très chauds plusieurs heures, sans être pour autant trop cuits.

Pour les cuissons normalement très longues (3h au moins), il faut toutes les 2 à 3H sortir la casserole de la MN, remettre le tout à bouillir 15' et replacer en MN.

Entretien de la MN

Après chaque utilisation, il faut la laisser sécher, il y a toujours un peu de condensation à l'intérieur. Si l'isolant se tasse, il faut en rajouter au besoin.

Abréviations:

MN = marmite norvégienne

30' = 30 minutes

Quelques recettes

Pommes de terre

En robe des champs ou pelées et coupées en gros morceaux: immerger les pdt lavées, porter à ébullition, garder 5' juste au point d'ébullition, placer en MN au moins 30'

En rata: peler et couper les pdt et les légumes en morceaux de max 1.5cm d'épaisseur. Faire revenir les oignons, ajouter les légumes, les pdt, les épices, mélanger régulièrement pour porter le tout à température. Laisser 10' à température puis placer en MN.

Soupe de légumes

Quand tous les ingrédients ont bouilli 5', placer en MN. Mixer au sortir de la MN. Ajouter la crème, les croûtons, le persil ...

Viandes mijotées/bouillies: lapin, osso bucco, hochebot, carbonnades, langue ...

Démarrer avec les ingrédients les plus longs à cuire (viande, légumes fermes, épices, liquide), laisser mijoter 20' à partir de l'ébullition. Ajouter ensuite les légumes fragiles, laisser mijoter encore 10'. Placer en MN pour 2h au moins. Au besoin, après 2-3H, redonner un 5' d'ébullition et replacer en MN.

Légumes secs: haricots, pois chiches, ...

Tremper les légumes secs au moins 12H. Cuire les haricots/pois au moins 1/2H avant de les placer en MN, sinon la pelure reste trop coriace. 2 à 3H en MN.

Plats à base de riz

1.5 à 2 volume d'eau pour 1 volume de riz, selon le type de riz. Mettre moins d'eau que pour une cuisson normale, sinon le riz éclate en MN.

Toujours tremper le riz avant cuisson (riz blanc: 15' à 30'; riz complet: 1-2H)

Risotto, riz pilaf: faire revenir dans la matière grasse oignons puis riz trempé et égoutté, ajouter l'eau déjà chaude et les légumes coupés finement, mélanger, laisser mijoter 5', placer en MN.

Riz à l'eau: porter à ébullition eau et riz, laisser mijoter 2', placer en MN

Yaourt

A base de lait frais: faire bouillir 1L de lait, laisser tiédir (pour contrôler la t°, il faut pouvoir tenir la main sur la casserole et compter jusque 10 avant de dire 'aie'), mélanger 2 cuillères à soupe de yaourt, mettre en pots, placer en MN 8H.
A base de lait stérilisé: tiédir, puis idem ci-dessus.

Légumes cuits à l'eau.

Laisser bouillir au moins 5' avant de placer en MN. Ne pas oublier de mettre un poids pour les légumes qui flottent. L'eau de cuisson peut être gardée pour diluer une soupe.

Lait végétal (riz / avoine)

Faire tremper 8 cuillers à café de grains pendant 12H. Rincer, ajouter 1L eau, faire bouillir, laisser mijoter 5', puis placer en MN pour au moins 1H. Mixer, filtrer. Ce qui reste dans le filtre peut être mis dans un pain ou un muesli.

Pain

Faire lever du pain: placer la pâte à faire lever en MN avec une bouteille d'eau chaude.

Cuisson du pain: placer la pâte dans un double sac graissé fermé / une boîte de conserve graissée avec couvercle / un moule refermable graissé, placer dans une casserole avec un fond d'eau tiède pour lever. Quand le pâton a levé, porter le tout à ébullition 10', puis en MN pour au moins 1H30. Le pain obtenu n'a pas de croûte.

Porridge

2 tasses flocons d'avoine, 4 tasses eau. Mélanger eau bouillante et flocons, placer en MN pour au moins 15'. Mélanger avant de servir.

Frigo de secours

Placer les aliments et une bouteille d'eau surgelée dans la MN.

Plus de documentation, de photos, de recettes sur le site
www.marmite-norvegienne.com

