RECETTES

La Marmite Norvégienne, quasiment absente des livres de cuisine actuels, offre de vastes possibilités à explorer. Le plus souvent, vous n'aurez qu'à adapter une recette classique qui se prête au mijotage et juste à interrompre la cuisson sur le feu au bout de quelques minutes. Si vous aimez les plats longuement mijotés, vous augmenterez un peu les temps de cuisson ou, si vous en avez la possibilité, vous reporterez le plat à ébullition au bout d'une heure ou deux et le remettrez aussitôt dans la Marmite.

Elle séduira aussi les végétariens : ils découvriront une cuisson économique, douce et goûteuse avec des aliments qui restent un peu fermes et gardent leur parfum.

Les ingrédients sont sous-entendus frais, bio ou cultivés sainement.

Difficile de donner des indications très précises car chacun aura une Marmite Norvégienne différente. Les recettes sont pour la plupart prévues pour un récipient de 4 litres. N'oubliez pas le couvercle lors de la cuisson. Veillez à toujours refaire bouillir le plat s'il n'est plus assez chaud à la sortie. S'il en reste, réfrigérez-le. Voici quelques pistes et conseils sur des bases connues. Bonnes découvertes et expérimentations avec votre Marmite Norvégienne (M.N) !

Entrées

Œufs marbrés

Placez 6 œufs dans une casserole d'eau froide. Portez à ébullition, éteignez le feu, posez un torchon adapté à la casserole, couvrez et attendez au moins 10 minutes.

Égouttez-les. Ne les écalez pas. En les tapant contre quelque chose de dur, vous les lézarderez sur toute leur surface.

Mettez les œufs à la coquille fendue dans la cocotte qui ira dans la M.N, recouvrez-les largement d'eau et ajoutez au moins :

4 cuillerées à soupe (c.à.s) de thé noir
4 c.à.s de sauce soja ou 1 c.à.s de gros sel
4 ou 5 clous de girofle
2 bonnes c.à.s de quatre épices ou d'un mélange personnel : gingembre, cannelle, anis, cumin, etc. du poivre grossièrement moulu...

Portez à ébullition, cuisez à couvert 5 minutes, puis oubliez-les dans la M.N pendant 2 heures.

Ôtez les coquilles et nettoyez les œufs à l'eau fraîche, puis égouttez-les : parfumés aux épices, ils seront marbrés là où ils étaient fêlés.

Purée de pois chiches ou de haricots secs

Faites cuire un bol de pois chiches, rincés et égouttés après trempage d'une nuit, dans un grand volume d'eau, avec quelques feuilles de sauge et un peu de sel. Après une quinzaine de minutes d'ébullition, direction la M.N pour 2 heures. Égouttez-les en récupérant le liquide. Passez les pois chiches au moulin à légumes ou au mixer et, à la pâte obtenue, ajoutez le jus d'un citron, un filet d'huile d'olive, du liquide de cuisson si besoin, un peu de persil, de basilic ou de sauge avec 3 gousses d'ail pilées. Rectifiez l'assaisonnement et placez au frais, décorez avec des olives noires... (On peut remplacer les pois chiches par des haricots secs).

EXTRAIT DE « *La Marmite Norvégienne* », Mireille Saimpaul, M-M éditeur, 2013. ISBN 978-2-9544846-0-0
Tous droits réservés. http://marmite-norvegienne.com

Les soupes

***Soupes de légumes** : on gagnera du temps en préparant les légumes pendant que l'eau chauffe. Lavez et tronçonnez les légumes épluchés ou simplement brossés. Recouvrez d'eau si besoin et salez. Comptez 5 à 10 minutes après l'ébullition, puis placez en M.N au moins 30 minutes. Pour servir, passez la soupe brûlante au moulin à légumes ou au mixer.*

Soupe au pistou

Prévoir un bol de haricots coco frais égrenés, assez de légumes pour remplir la cocotte : courgettes, oignons, poivrons, tomates, carottes, pommes de terre moyennes, quelques haricots verts, des gousses d'ail, des pâtes... Plus du basilic, de l'ail, de l'huile d'olive et du parmesan pour le pistou.

Au moins 2 heures avant le repas prévu, faites bouillir de l'eau dans la cocotte en tenant compte des légumes. Égrenez les haricots cocos et cuisez-les en premier. Coupez finement tous les légumes et versez-les dans la cocotte; veillez à ce qu'il y ait beaucoup d'eau. Salez, poivrez, refermez et maintenez l'ébullition encore 10 minutes.
Ôtez du feu et placez tout de suite la cocotte fermée dans la M.N pour 2 heures environ.
Au moment du repas, pour les pâtes, remettez la cocotte sur le feu et ajoutez deux poignées de pâtes (coquillettes ou spaghetti sectionnés). Pendant les 5 à 10 minutes nécessaires à leur cuisson, préparez le pistou : pilez du basilic, de l'ail, un peu de sel dans un mortier en y versant de l'huile d'olive ; ajoutez le parmesan râpé à ce moment-là, ou présentez-le à part.

Soupe aux pois cassés

Dans une cocotte, faites blondir 2 oignons émincés, 3 gousses d'ail et, en saison, 2 tomates dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez un bol de pois cassés : touillez quelques secondes, puis recouvrez-les largement d'eau (jusqu'à 2 doigts du bord). Assaisonnez (sel, poivre, aromates), maintenez l'ébullition au moins une dizaine de minutes, puis comptez 2 heures de M.N.

Soupe de poissons

Dans un filet d'huile d'olive, faites revenir rapidement un gros oignon et un poireau émincés, une grosse tomate mûre (ou son équivalent en conserve), quelques gousses d'ail. Ajoutez environ 1 kg de poissons dits « soupe de chalut ». La cocotte sera remplie aux 3/4. Remuez régulièrement pour les réduire en bouillie (une dizaine de minutes). Salez, poivrez, ajoutez du fenouil, du laurier... Complétez avec de l'eau sans les noyer, juste que ça les recouvre. Portez une minute à ébullition et laissez la M.N se charger du reste pendant une petite heure. Passez la soupe avec un moulin à légumes grille fine. Reportez sur le feu et servez avec des tranches de pain grillé frotté d'ail.

EXTRAIT DE « *La Marmite Norvégienne* », Mireille Saimpaul, M-M éditeur, 2013. ISBN 978-2-9544846-0-0
Tous droits réservés. http://marmite-norvegienne.com

Plats principaux

Couscous

Prévoyez : un verre de pois chiches mis à tremper la veille et égouttés, des légumes de saison (oignons, carottes, panais, courges, courgettes, tomates... selon les disponibilités), viande (poulet ou agneau...) éventuellement.

Rincez les pois chiches et égouttez-les.

Dans la cocotte destinée à aller dans la M.N, saisissez les morceaux de viande dans un peu d'huile d'olive; réservez-les.

Faites revenir les oignons émincés, ajoutez les pois chiches recouverts d'eau (2 doigts au dessus du niveau), salez, couvrez et portez à ébullition.

Pendant ce temps, coupez les légumes en assez grosses tranches.

Mettez la viande dans la cocotte, puis les légumes, quelques raisins secs, des épices (cumin, épices à couscous...), complétez avec de l'eau, que tout baigne bien. Laissez bouillir 5-10 minutes puis conservez le plat 2 heures environ dans la M.N.

Juste avant le repas, préparez de la semoule pour couscous :

Dans un saladier, versez 2 bols d'eau bouillante sur autant de couscous, couvrez et faites gonfler la semoule pendant 5 minutes environ.

Un tout petit bol de coulis de tomate, égoutté, auquel vous ajouterez du sel, des épices à couscous, un peu d'huile d'olive, et suffisamment de piment, servira de harissa-minute.

Choucroute

Dans une cocotte, faites blondir un gros oignon émincé dans un filet d'huile d'olive, puis ajoutez la choucroute crue. Remuez quelques secondes et recouvrez largement le tout avec du vin blanc sec ou de l'eau additionnée de quelques gouttes de vinaigre de cidre.

Assaisonnez (le chou est déjà salé), ajoutez les légumes (pommes de terre, carottes, panais...) coupés en tranches moyennes, ainsi qu'une pomme en quartiers, plus les viandes (saucisse à cuire, jambonneau etc. au choix...) et quelques baies de genièvre. Vérifiez que tout baigne dans le liquide. Après l'ébullition, faites cuire doucement encore 1/4 d'heure, puis mettez la cocotte en M.N pour une heure environ.

EXTRAIT DE « *La Marmite Norvégienne* », Mireille Saimpaul, M-M éditeur, 2013. ISBN 978-2-9544846-0-0
Tous droits réservés. http://marmite-norvegienne.com

Côtes de porc aux légumes d'été

Coupez les légumes (poivron rouge, piment doux, aubergine, courgette...) en dés ou en tranches assez fines (sauf le piment qu'on laissera plutôt entier...). Faites revenir 2 oignons, ajoutez les légumes, plus un demi-verre d'eau. Couvrez. Au bout de 5 minutes, voyez s'il y a suffisamment de liquide, rajoutez-en si besoin. Posez les côtes de porc par dessus les légumes, couvrez, maintenez encore l'ébullition une minute et placez une petite heure en M.N.

Bœuf en daube

La veille au soir, faites mariner 1 kg de viande (bœuf bourguignon...) dans 75 cl de vin rouge avec des épices (clous de girofle, écorce d'orange, poivre...) et quelques feuilles de sauge.

Le lendemain, égouttez en récupérant le liquide. Faites revenir la viande dans un peu d'huile d'olive avec 2 ou 3 oignons émincés. Ajoutez la marinade, une carotte coupée en rondelles. Maintenez l'ébullition une trentaine de minutes à couvert, puis mettez 2 heures en M.N. Si possible, refaites bouillir au moins une fois et replacez en M.N pour encore 2 heures. Effet « mijoté » garanti !

Rôti de veau aux pommes de terre

Une adaptation d'une recette de Paul Delay pour montrer qu'on peut bel et bien cuire un rôti à la M.N.*

Saisissez un rôti ficelé de 800 g (noix de veau), sur toutes les faces dans 5 ou 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive (ou l'équivalent en beurre), avec 5 ou 6 pommes de terre moyennes coupées en tranches. Couvrez et remuez souvent. Ajoutez très vite un demi-verre d'eau bouillante et quelques feuilles de laurier. Le rôti n'est dans l'eau qu'à sa base. Au bout de 30 minutes de cuisson, placez en M.N pour une trentaine de minutes (attention, le récipient n'est pas plein, la chaleur se conserve mal). Dégustez aussitôt.

* Paul Delay : *222 recettes de plats à préparer avec la marmite norvégienne, précédé d'une importante instruction concernant le principe, la construction, l'utilisation de la « marmite norvégienne »*, édition de la Ménagère Française, nécessité patriotique, économie domestique, P. Lethielleux, libraire-éditeur, Paris, 1917.

Découpes de volaille aux légumes de saison

Faites revenir les découpes de volaille (2 cuisses ou 6 ailes...) dans un peu d'huile d'olive. Remplissez la cocotte avec vos légumes coupés en tranches moyennes, salez, poivrez, recouvrez d'eau. Une dizaine de minutes après l'ébullition, placez en M.N pour une heure.

Haricots secs en ragoût

Mettez à tremper 2 verres de haricots secs toute une nuit dans de l'eau. Le lendemain, rincez-les et égouttez-les. Faites revenir un gros oignon dans un peu d'huile d'olive, ajoutez quelques dés de poitrine fumée. Ensuite versez les haricots, remuez et recouvrez largement d'eau. Assaisonnez (sel, poivre, algue kombu ou sauge...). Maintenez l'ébullition 30 minutes et hop, dans la M.N pour 2 heures environ.

EXTRAIT DE « *La Marmite Norvégienne* », Mireille Saimpaul, M-M éditeur, 2013. ISBN 978-2-9544846-0-0
Tous droits réservés. http://marmite-norvegienne.com

- Yaourts au soja

Portez à ébullition 1/2 litre de « lait » de soja dans une casserole. Versez au fond d'un grand bocal en verre un yaourt nature au soja (ou un reste de la préparation précédente). Ajoutez le 1/2 litre de « lait » restant (froid). Complétez avec le « lait » bouillant, mélangez, fermez le bocal, et placez-le, revêtu d'un lainage, dans une M.N ou un sac isotherme pour la nuit.

Vous pouvez aussi faire directement vos yaourts dans une grande bouteille Thermos à large ouverture. Ébouillantez-la juste avant emploi.

Illustrations de Kay Wernert. Visitez son site
http://ktw.perso.sfr.fr

Version complète de cet ouvrage sur papier ou en pdf.
Renseignements sur http://marmite-norvegienne.com
ou http://marmite-norvegienne.blogspot.fr

EXTRAIT DE « *La Marmite Norvégienne* », Mireille Saimpaul, M-M éditeur, 2013. ISBN 978-2-9544846-0-0
Tous droits réservés. http://marmite-norvegienne.com

Liens cliquables : http://ktw.perso.sfr.fr
http://marmite-norvegienne.com
http://marmite-norvegienne.blogspot.fr