LA MARMITE NORVEGIENNE

Elle ne vient pas de Norvège et ce n’est pas une marmite!

Qu’est ce que c’est ?

C’est un procédé de fin de cuisson des aliments, qui n’utilise aucune énergie!

Mais d’abord, intéressons-nous à la cuisson des aliments:

- la cuisson est un procédé incroyablement inefficient. L'efficacité thermique varie entre 13% pour les plaques électriques et 23% pour les plaques à gaz.
- Des solutions low-tech existent pour améliorer ces quelques points. Alors que nous pouvons voir de nettes améliorations avec l'utilisation d'une cocotte-minute, ces récipients perdent encore beaucoup de chaleur à travers leurs parois souvent peu ou pas isolées. Mais si le plat est porté à ébullition puis le récipient placé dans une boîte bien isolée, les pertes de chaleur sont minimisées et la cuisson peut se poursuivre sans apport d'énergie supplémentaire.
- C'est le principe de la marmite norvégienne. Pour l'analogie, on peut assimiler la marmite au concept de maison passive : une maison passive est un bâtiment bien isolé qui ne requiert que peu d'énergie pour le chauffage ou le refroidissement.

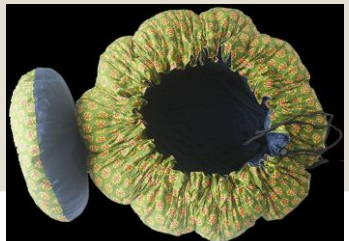
Source ‘low tech lab.org’

Quel est l’intérêt d’utiliser une MN?

- L'économie d'énergie, même si celle-ci dépend de plusieurs facteurs.
- L’absence d’odeurs dans la maison, notamment, quand on fait cuire des poireaux du chou etc…
- Votre plat n’est jamais brûlé. On n’a pas besoin de surveiller la cuisson.
- Ce temps disponible on peut l’utiliser à aller se promener et au retour , le plat sera non seulement cuit, mais encore chaud!
- C’est une cuisson basse température. Les légumes ne sont plus délavés dans l’eau mais conservent leur léger croquant, ils sont plus savoureux. Sont-ils meilleurs sur le plan nutritif ?
- L’été, la cuisine ne sera pas surchauffée et la hotte sera au repos.
- La MN permet de garder au chaud en cas de repas décalé.

FABRICATION

- <u>Ce qu'il vous faut</u> :
- une cocotte ou un faitout en fonte ou en inox avec un bon couvercle.
- Une vieille couette , une couverture…. qui feront office d'isolant,
- Un carton épais ou une corbeille à linge un panier, une glacière souple…. pour y loger votre cocotte emmitouflée.
- Cela suffit pour expérimenter.
- Si vous adoptez la MN, vous trouverez sur internet de nombreux tutoriels pour en fabriquer une.
- Citons: « Low tech lab.org » *ou* « cfaitmaison.com » *ou* « marmite-norvegienne.com »
- Ce dernier, fourmille d'idées variées, mais il y a d'autres sites, à vous de fureter.
- Vous pouvez aussi en acheter une, chez « solarbrother.com » ou « Wonderbag.fr » (~ 85 euros)



La cuisson en 4 étapes

- Porter à ébullition
- Placer dans la Marmite Norvégienne
- Laisser mijoter (3 fois plus longtemps)
- Servir et partager

Pourquoi les légumes restent ils **fermes**, quand ils sont **cuits en MN** ?

Les végétaux sont composés de cellules « rigides ». Chaque cellule contient de l'eau.
A 100 °C (ébullition) l'eau se transforme en vapeur.
Dans la casserole, des bulles se forment.
Et dans chaque cellule, des bulles essaient aussi de se former.
A force de gonfler, la cellule se fissure, la vapeur s'échappe, la cellule devient flasque.
Des qu'une cellule est ainsi abimée, elle ne fait plus rempart pour la cellule d'à côté qui se fissure aussi et ainsi de suite.
Petit à petit le légume devient mou.

Dans la MN, rien de tout cela, puisqu'on est en dessous des 100°C.
Malgré tout, la cuisson se poursuit lentement.
Finalement, le légume garde une structure et un goût plus proches du légume cru.
C'est bien meilleur !!!

Source: marmite-norvégienne.com

Les contraintes:

- **ANTICIPER, car la cuisson est environ 3 fois plus longue. Il faut prévoir son plat à l'avance.**
- **Cette cuisson ne convient pas pour ce qui gratine au four.**
- **Prévoir un espace pour le temps de cuisson (idéal si ca tient dans le four « éteint » bien sûr .)**
- **Prévoir un espace de rangement quand elle n'est pas utilisée.**

Les durées de cuisson:

Ce sont des indications , mais le mieux est d'essayer, car les durées de cuisson, peuvent varier selon la MN, la taille des aliments, la quantité d'eau…

En général il faut compter le temps de cuisson en conventionnel **multiplié par 3.**
Mais si on les laisse plus longtemps dans la MN, les aliments ne seront pas altérés.

45 min environ pour les légumes.
3 heures pour des haricots en grain. (trempés la veille)
30 min pour le riz blanc (si on l'a trempé 15min. dans l'eau auparavant) mais au moins 1heure pour le riz complet.

Pour une cuisson réussie, il est préférable de mettre un peu moins d'eau qu'en conventionnel, Si l'ont fait tremper avant, les légumineuses ou le riz, la cuisson en MN sera plus rapide.

On peut aussi faire **des yaourts**, dans ce cas, chauffer le lait à environ 50 degrés, puis mélanger avec un yaourt nature.
Verser immédiatement dans des pots fermés que vous mettrez dans une cocotte avec un fond d'eau chaude vous maintenez dans la MN **toute la nuit.** pour la cuisson.

Les durées de cuisson (suite)

- **Soupes de légumes** : découper les légumes, couvrir d'eau+sel, faire bouillir 5 min. à couvert et placer au moins 30 min. en MN.
- **Haricots secs, pois chiches** : les faire tremper la veille. Égoutter, rincer. Recouvrir d'eau, faire bouillir de 15 à 30 min. selon les goûts, puis 2 à 3 heures en MN.
- **Lentilles** : 10 min. d'ébullition si trempage avant, sinon au moins 15 min. puis 1 h. en MN.
- **Riz blanc** (1 vol.de riz pour 1 vol.½ d'eau), cuire en MN 45 min. sans trempage préalable.
- **Pot au feu** : recouvrir les morceaux de viande avec de l'eau en tenant compte de la place que prendront les légumes. Saler, poivrer, mettre quelques clous de girofle et faire bouillir 5-10 min., le temps de préparer les légumes : carottes, navets, pommes de terre, oignons... De quoi bien remplir la cocotte. Ajouter les légumes, reporter à ébullition. Faire bouillir encore 5 min. et placer en MN 2 h.
- **Cuisson à la vapeur** : placer les légumes émincés dans une marguerite ou un panier-vapeur, verser de l'eau juste pour que ça affleure, 5 à 10 min. d'ébullition selon la taille des légumes puis 30 min. au moins en MN.
- On peut cuire aussi des pains, gâteaux ou **flans au bain-marie** en MN.

RECETTES ET ASTUCES

AVERTISSEMENT: Avant de consommer un plat avec viande, cuit en MN, ne pas hésiter à porter à nouveau à ébullition quelques min. car les bactéries se développent en dessous de 65°C.

POULET AUX OLIVES

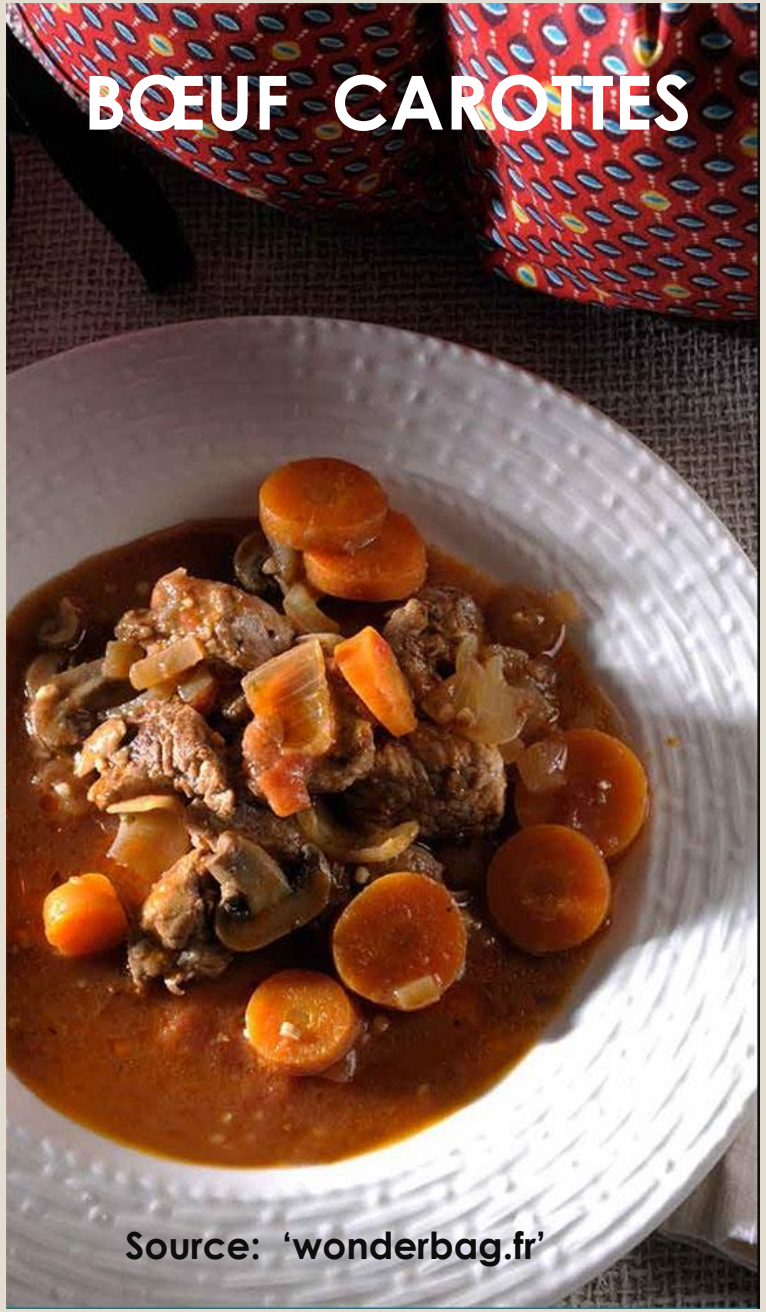
6 cuisses de poulet
1 bocal d'olives vertes dénoyautées
huile d'olive
2 oignons émincés
coriandre moulue
2 gousses d'ail
ail en poudre 20 cl de vin blanc ou de bouillon
Sel, poivre

Dans un faitout, faire revenir 3 min les oignons et l'ail dans l'huile d'olive.
Ajouter le poulet et le laisser dorer. Saler, poivrer.
Une fois que le poulet est doré, ajouter un peu de bouillon/d'eau et assaisonner.
Ajouter le bocal d'olives avec son jus.
Verser le reste du liquide sur la préparation. Attention de ne pas « noyer » le plat.
Porter à ébullition et laisser mijoter 10 minutes.
Couvrir et mettre dans la MN pour un minimum de 3h ½ mais le plus longtemps sera le mieux pour un maximum de saveurs (5h 6h 7h).

Pour une sauce onctueuse, mélanger une cuillère de fécule ou de maïzena à un peu du jus de cuisson et mélanger au plat.
Saupoudrer d'un peu de coriandre fraîche au moment de servir.
Idéal avec du riz ou des pâtes fraîches.

Source 'wonderbag.fr'

BŒUF CAROTTES



Source: ‘wonderbag.fr’

- *1 kg de boeuf à mijoter (paleron, gîte) coupé en cubes*
- *500 g de carottes coupées en tranches*
- *1 boîte de tomates pelées ou 5/6 tomates fraîches coupées en morceaux*
- *3 gousses d’ail écrasées*
- *500 g de petits champignons de Paris (frais ou en boîte)*
- *1 cuillère à soupe de romarin*
- *1 cuillère à soupe de cannelle (facultatif)*
- *3 verres de bouillon de bœuf ou de fond de bœuf/veau*
- *2 oignons émincés*
- *Un peu de farine*

1. Couvrir le bœuf de farine.
2. Faire chauffer un peu d’huile dans un faitout.
3. Faire revenir les morceaux de viande environ 5 minutes à feu vif.
4. Ajouter les oignons et les faire cuire jusqu’à ce qu’ils deviennent translucides en mélangeant régulièrement.
5. Mettre le reste des ingrédients et porter à ébullition.
6. Laisser cuire environ 15 minutes à feu moyen.
7. Couvrir et mettre dans la MN pendant un minimum de 4 heures (Peut rester jusqu’à 12 heures).
8. Rectifier l’assaisonnement au moment de servir.

Pommes de terre au laurier

Peler les pommes de terre , les laisser entières ou juste coupées en 2 dans l'épaisseur.
Les ranger dans une casserole, intercaler quelques feuilles de laurier, couvrir d'eau froide à hauteur, ne pas saler.
Porter à ébullition compter 5 min, de bulles pas plus.
Placer en MN pour 30 min minimum.
Egoutter et servir.

Cuites ainsi , les pommes de terre ne se défont pas même si elles sont farineuses. Elles prennent un goût de laurier ce qui rend le sel inutile.

Source : marmite-norvegienne.com

Et même un dessert:
-le flan coco-

***<u>5 pots de yaourt avec couvercle</u>*:**
250 ml de lait de coco
150 ml de lait
50 gr. De sucre roux
3 œufs
Zeste d'une orange non traitée

Porter les laits à ébullition avec le zeste d'orange.
Dans une terrine mélanger les 3 œufs avec le sucre.
Verser le lait sur les œufs en le filtrant.
Remplir les 5 pots, les couvrir.
Tapisser le fond d'une cocotte avec un torchon plié, poser les pots dessus et mettre un peu d'eau chaude au niveau des pots, sans que ça déborde. Fermer la cocotte.
Mettre sur le feu et maintenir 5 min. avec faible ébullition.
Placer en MN une heure.
Mettre au frais avant dégustation.

Source : marmite-norvegienne.com