



MARMITE NORVÉGIENNE • Recettes

Poulet Tikka Masala

? Poulet Tikka Masala en Marmite Norvégienne

Mais pourquoi cette recette ?

Envie d'un voyage sensoriel sans quitter votre cuisine ?

Cette recette, c'est une explosion de parfums exotiques, une sauce onctueuse et gourmande... ? ??

À tester d'urgence pour faire danser vos papilles ?

Préparation : 20 min (hors marinade) • **Cuisson** : 15 min sur le feu + 2h en marmite • **Temps total** : env. 3h (sans surveillance ?)





Poulet Tikka Masala en Marmite Norvégienne



Coût de la Recette au 18/05/25

Filets de poulet frais (France) : 600 g	8.79€	5.79€
Yaourt nature : 150 g	0.21€	0.18€
Tomates concassées : 200 g	0.92€	0.67€
Oignons : 200 g	0.51€	0.24€
Ail : 10 g (2 gousses)	0.34€	0.34€
Gingembre frais : 10 g	0.18€	0.18€
Crème fraîche : 40 cl	1.68€	1.25€
Huile d'olive : 5 cl	0.54€	0.49€
Épices : 10 gr (curry, paprika, garam masala, cumin)	± 0.75€	± 0.75€
Sel : 5 g	± 0.02€	± 0.02€
Coriandre fraîche : quelques feuilles		
	MOYEN	MOYEN
	PARQUE	1er PRIX
Pour 4 Personnes	13.94€	9.91€
Portion / Personne	3.49€	2.48€

Poulet Tikka Masala en Marmite Norvégienne

? Ingrédients pour 4 personnes :

- Filets de poulet : 600 g
- Yaourt nature : 150 g

Cette astuce vous est proposée par le site

mavieeco.fr

Ma Vie Éco® 06 6595 6595
500 Rte de Segonzac 24350 Mensignac





- Tomates concassées : 200 g
- Oignons : 200 g
- Ail : 10 g (2 gousses)
- Gingembre frais : 10 g
- Crème fraîche : 40 cl
- Huile d'olive : 5 cl
- Épices (curry, paprika, garam masala, cumin) : 10 g
- Sel : 5 g
- Coriandre fraîche : quelques feuilles

? Préparation rapide avant cuisson passive :

- **Préparer la marinade**

Coupez le poulet en morceaux.

Dans un bol, mélangez le yaourt, 5 g d'épices, la moitié de l'ail et du gingembre râpés.

Ajoutez les morceaux de poulet et laissez mariner au frais pendant 1 heure (ou idéalement toute une nuit).

- **Préparer les légumes**

Épluchez et émincez les oignons, l'ail et le reste du gingembre.

- **Faire revenir le poulet**

Chauffez l'huile dans une grande poêle ou casserole.

Faites revenir les morceaux de poulet marinés pendant 5 minutes, puis réservez.

- **Préparer la sauce**

Dans la même casserole, faites revenir les oignons, l'ail et le gingembre pendant 5 mn.

Ajoutez les tomates concassées, les épices restantes et le sel.

Laissez mijoter 10 minutes.

? Étapes de cuisson :

- **Assembler le plat**

Remettez le poulet dans la sauce.

Incorporez la crème fraîche et mélangez bien.

- Portez à ébullition et laissez cuire 5 minutes à feu moyen.

- **Cuisson en marmite norvégienne**

Transférez dans la marmite norvégienne et laissez mijoter pendant 2 heures.

?? Astuce :



Parsemez de coriandre fraîche et servez avec du riz basmati ou des naans.

? Avantages :

- Pas besoin de surveiller la cuisson ?
- Viande tendre et savoureuse ?
- Économie d'énergie ?

LA Recette qui va réveiller vos papilles ? [en pdf ici](#)

Retrouvez cette Astuce sur notre site : mavieeco.fr/astuces

Cette astuce vous est proposée par le site

mavieeco.fr 

Ma Vie Éco® 06 6595 6595
500 Rte de Segonzac 24350 Mensignac



Gamme
BIEN-ÊTRE



Gamme
PRODUITS
D'ENTRETIEN



Gamme
HYGIÈNE