



## MARMITE NORVÉGIENNE • Recettes

### Tajine au Poulet et Citron Confit

#### ? Tajine de Poulet au Citron Confit en Marmite Norvégienne

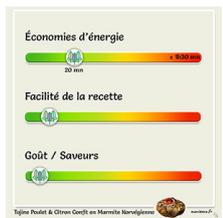
##### Mais pourquoi cette recette ?

Parce qu'elle nous fait voyager au Maroc sans quitter la cuisine ??  
?? Une explosion d'épices, une viande ultra fondante, le tout... **sans surveillance** !  
Et puis, qui peut résister à cette sauce citronnée-olivée qui embaume la maison ??

---

**Préparation** : 30 min • **Cuisson** : 20 min sur le feu + 1 h 30 à 2 h en marmite • **Temps total** : env. 2h30  
(zéro stress ?)





**Coût de la Recette** au 22/05/25

4 Cuisses de Poulet (France)	6.24€	4.50€
2 Citrons confits (boite de 4)	1.60€	1.60€
150 g d'olives verte	1.27€	0.99€
3 oignons (émincés surgelés)	0.57€	0.57€
3 gousses d'ail (hachées)	0.40€	0.40€
2 carottes (coupées en rondelles)	0.24€	0.24€
2 courgettes (coupées en rondelles)	1.46€	0.80€
Épices (curcuma, gingembre, canelle)	± 0.75€	± 0.75€
3 cuillères à soupe d'huile d'olive	0.32€	0.30€
	<b>ACHAT</b>	<b>ACHAT</b>
	<b>PRODUCE</b>	<b>1er PRIX</b>
	<b>DISTRIBUTION</b>	
<b>Pour 4 Personnes</b>	<b>12.85€</b>	<b>10.15€</b>
<b>Portion / Personne</b>	<b>3.21€</b>	<b>2.54€</b>

Tajine Poulet & Citron Confit en Marmite Norvégienne

## ? Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 cuisses de poulet ou 1 poulet découpé
- 2 citrons confits (coupés en quartiers)

Cette astuce vous est proposée par le site

**mavieeco.fr**

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





- 150 g d'olives vertes ou violettes
- 3 oignons émincés
- 3 gousses d'ail hachées
- 2 carottes + 2 courgettes (en rondelles)
- 1 càc de curcuma + 1 càc de gingembre + 1 càc de cannelle
- 1 pincée de safran (optionnel)
- 3 càs d'huile d'olive
- Sel, poivre
- 50 cl d'eau ou de bouillon de volaille
- Coriandre fraîche pour servir ?

### ? Étapes de cuisson :

1. Faites dorer le poulet dans l'huile d'olive (10 min). Réservez.
2. Faites revenir oignons + ail. Ajoutez les épices, mélangez bien.
3. Remettez le poulet, ajoutez carottes, courgettes, citrons et olives.
4. Salez, poivrez. Ajoutez le bouillon.
5. Portez à ébullition, puis laissez mijoter 20 min à feu doux.
6. Placez dans la marmite norvégienne pour 1h30 à 2h.
7. Parsemez de coriandre avant de servir, avec semoule ou pain marocain ?

### ?? Astuce :

Vous pouvez remplacer les courgettes par des pommes de terre ou ajouter des pois chiches pour une version plus généreuse ?

### ? Avantages :

- Une cuisson lente qui sublime les épices et rend le poulet ultra tendre
- Moins de surveillance, plus de temps pour vous
- Une recette aussi économique qu'exotique ?

La recette ? [en pdf ici](#)

Retrouvez cette Astuce sur notre site : [mavieeco.fr/astuces](http://mavieeco.fr/astuces)