



MARMITE NORVÉGIENNE • Recettes

Korma Indien

? Korma Indien en Marmite Norvégienne

Mais pourquoi cette recette ?

Parce qu'elle vous transporte direct en Inde avec ses épices douces, son poulet ultra tendre et sa sauce onctueuse aux amandes et lait de coco ?

?? Un plat savoureux, riche en arômes, qui mijote tout seul sans risque d'accrocher... et qui fait voyager sans bouger de chez soi !

Grâce à la marmite norvégienne, c'est cuisson longue sans stress et sans énergie gaspillée ?

Préparation : 20 min • **Cuisson** : 10 min sur le feu + 4 à 5 h en marmite • **Temps total** : env. 5 h 30 (mais zéro surveillance ?)



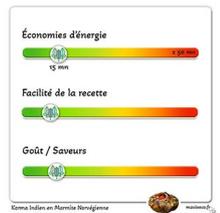
Korma Indien en Marmite Norvégienne

mavieeco.fr



Korma Indien en Marmite Norvégienne

mavieeco.fr



Coût de la Recette au 15/06/25

Poulet : 500 g	3.25€	2.25€
Oignons : 200 g	0.37€	0.23€
Ail : 10 g	0.25€	0.25€
Gingembre : 2 cm	0.40€	0.40€
Tomate entières ou boites : 3	1.59€	0.42€
Lait de Coco : 20 cl	0.91€	0.83€
Poudre d'Amandes : 3 Cuill. à Soupe	0.40€	0.26€
Épices diverses : ± 10 gr	0.30€	0.30€
Noix de Cajou (facultatif) : 1 poignée	0.41€	
	KWAT	NOU
	MARQUE	1^{er} PRIX
	DISTRIBUTION	
Pour 4 Personnes	7.88€	4.94€
Portion / Personne	1.97€	1.24€

Korma Indien en Marmite Norvégienne

mavieeco.fr

? Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500 g de poulet (désossé ou non)
- 2 oignons moyens émincés

Cette astuce vous est proposée par le site

mavieeco.fr

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





- 2 gousses d'ail hachées
- 2 cm de gingembre râpé
- 3 tomates mixées
- 20 cl de lait de coco (ou yaourt nature)
- 3 càs de poudre d'amandes
- 2 càs d'huile ou ghee
- 1 càs de curry, 1 càc de curcuma, 1 càc de garam masala
- ½ càc de paprika doux
- 1 bâton de cannelle, 4 clous de girofle, 4 gousses de cardamome (facultatif)
- 1 poignée de noix de cajou (facultatif)
- Sel, poivre

? Étapes de cuisson :

1. Émincez oignons, ail, gingembre, mixez les tomates.
Faites tremper les noix de cajou si vous les utilisez.
2. Faites revenir cannelle, clous, cardamome 1 min dans l'huile chaude.
3. Ajoutez oignons, ail, gingembre, faites dorer.
4. Incorporez les épices en poudre, mélangez bien.
5. Ajoutez le poulet, faites-le dorer sur toutes les faces.
6. Ajoutez tomates mixées, laissez mijoter 5 min pour épaissir.
7. Versez lait de coco et poudre d'amandes, salez, poivrez, mélangez bien.
8. Portez à ébullition 10 min.
9. Placez dans la marmite norvégienne pour 4 à 5 h.
10. À la sortie, ajustez l'assaisonnement, faites réduire rapidement si besoin.
Servez avec du riz basmati ou des naans, parsemez de noix de cajou ou de coriandre ?

?? **Astuce** : Ce plat est encore meilleur le lendemain, quand les épices ont eu le temps de bien infuser ?

? Avantages :

- Pas de sauce qui accroche au fond ?
- Un poulet ultra tendre, des épices bien rondes en bouche
- Une cuisson longue et douce, économique et écolo ?

La recette ? [en pdf ici](#)

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