

# Jambalaya Cajun

## en marmite norvégienne

( pour 4 personnes)



- 200 g de riz long
- 150 g de crevettes décortiquées
- 150 g de saucisses fumées (type andouille ou chorizo doux), coupées en rondelles
- 200 g de blancs de poulet en dés
- 1 poivron rouge, coupé en dés • 1 oignon, émincé
- 2 branches de céleri, émincées
- 2 gousses d'ail, hachées
- 400 g de tomates pelées en boîte (avec leur jus)
- 50 cl de bouillon de volaille
- 1 cuillère à café de paprika • 1 càc de thym séché
- 1 càc de piment de Cayenne (selon vos goûts)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre, au goût
- 1 cuillère à soupe de persil frais, haché (pour la garniture)



ÉTATS-UNIS

### Étapes de préparation

#### 1. Préparer les ingrédients :

Couper le poulet, les saucisses et les légumes. Mesurer le riz et préparer le bouillon.

#### 2. Faire revenir les ingrédients :

Dans une grande casserole, chauffer l'huile d'olive.

Faire revenir l'oignon, le céleri, l'ail et le poivron pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Ajouter les morceaux de poulet et les faire dorer sur toutes leurs faces (5 minutes environ).

Ajouter les rondelles de saucisse et cuire encore 3 minutes.

#### 3. Mélanger et porter à ébullition :

Incorporer les tomates pelées (avec leur jus), le riz, les épices (paprika, thym, piment de Cayenne) et le bouillon. Porter à ébullition tout en mélangeant.

#### 4. Préparer pour la marmite norvégienne :

Une fois l'ébullition atteinte, couvrir hermétiquement la casserole avec un couvercle adapté.

Transférer immédiatement la casserole dans la marmite norvégienne bien isolée.

#### 5. Laisser cuire dans la marmite norvégienne :

Fermer la marmite norvégienne et laisser cuire doucement pendant 2 heures.

Pendant ce temps, la chaleur résiduelle cuira le riz et permettra aux saveurs de bien se mélanger.

#### 6. Terminer la recette :

Après 2 heures, ouvrir la marmite norvégienne, ajouter les crevettes décortiquées.

Mélanger légèrement, puis refermer la marmite pour 10 à 15 minutes supplémentaires afin de cuire les crevettes avec la chaleur résiduelle.

#### 7. Servir : Saupoudrer de persil frais avant de servir chaud.



Préparation  
20 minutes



10 minutes



2 heures  
en Marmite  
+ 15 minutes



mavieeco.fr