

Curry de Légumes

Cuisson en Marmite Norvégienne

Inspiration indienne pour 4 personnes

Mais pourquoi cette recette ?

Parce que c'est coloré, parfumé, ultra savoureux... et ça mijote tout seul !

♥ Un curry crémeux au lait de coco, plein de légumes fondants mais pas mous, le tout infusé aux épices.

Le secret ? La marmite norvégienne qui fait le travail pendant que vous profitez de votre journée 😊

🔪 Préparation
15 min

🔥 Sur le feu
5 min

👤 En marmite
2 h

🕒 Temps total
environ 2 h 20



Servi à la sortie de la Marmite Norvégienne

📋 Ingrédients pour 4 personnes

- Pommes de terre : 300 g
- Carottes : 200 g
- Courgettes : 200 g
- Pois chiches cuits : 200 g
- Oignons émincés : 100 g
- Ail : 10 g (2 gousses)
- Pâte de curry : 30 g (env. 2 càs)
- Lait de coco : 30 cl
- Bouillon de légumes : 30 cl
- Huile d'olive : 5 cl
- Sel : 10 g • Poivre : 5 g
- Coriandre fraîche (optionnelle pour servir 🌿)

⚠ Sécurité : le réflexe à ne pas oublier

La cocotte doit être portée à **pleine ébullition** avant d'être placée dans la marmite, puis transférée **immédiatement**, couvercle bien fermé. Au moment de servir, vérifiez que le plat est bien chaud ; en cas de doute, remettez quelques minutes à ébullition.

 La recette pas à pas

1 Préparation 15 min

Préparer les légumes

Épluchez et coupez les pommes de terre et les carottes en morceaux. Coupez les courgettes en rondelles.

2 Sur le feu 5 min

Préparer la base

Dans une grande casserole, faites revenir les oignons et l'ail 3 min dans l'huile. Ajoutez la pâte de curry, mélangez bien.

Ajouter les légumes et les liquides

Incorporez les carottes, les pommes de terre et les courgettes, mélangez pour bien les enrober. Versez le lait de coco et le bouillon, salez et poivrez.

Porter à ébullition

Portez à ébullition, laissez frémir 5 min.

3 En marmite norvégienne 2 h sans surveillance

Placer dans la marmite

Placez aussitôt dans la marmite norvégienne pour 2 h de cuisson douce.

4 Finition & service

Ajouter les pois chiches

À la sortie, ajoutez les pois chiches, mélangez et faites chauffer encore 2 à 3 min si besoin.

 L'astuce en plus

Servez avec du riz basmati et parsemez de coriandre fraîche pour un voyage express en Inde 🇮🇳 🌿

 Ce que la marmite norvégienne change

- Moins de risque que ça accroche et que les légumes deviennent de la purée
- Le feu reste éteint pendant les 2 h de cuisson en marmite 📺
- Zéro stress, ça mijote pendant que vous faites autre chose ✨