

Garbure

Cuisson en Marmite Norvégienne

France • Sud-Ouest pour 4 personnes

Mais pourquoi cette recette ?

Parce que c'est un concentré de terroir dans une cocotte 🍲

Un plat complet, généreux et ultra réconfortant, mijoté longuement sans que vous ayez à surveiller la cuisson.

♥ Grâce à la marmite norvégienne, tous les arômes se diffusent lentement : le chou devient fondant, les haricots s'imprègnent du bouillon et le confit de canard reste moelleux...

c'est tout simplement délicieux !

🔪 Préparation

20 min

🔥 Sur le feu

15 min

🕒 En marmite

4 h

🕒 Temps total

environ 4h30 (et sans surveillance 😴)



Servi à la sortie de la Marmite Norvégienne

📋 Ingrédients pour 4 personnes

- Chou vert : 500 g (coupé en lanières)
- Pommes de terre : 400 g
- Haricots blancs secs : 200 g (trempés 12 h)
- Lard fumé : 200 g
- Cuisses de canard confites : 2
- Carottes : 200 g
- Poireaux : 200 g
- Navets : 200 g
- Bouillon de volaille : 250 cl
- Sel : 5 g • Poivre : 2 g

⚠️ 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 20 min

Préparer les haricots

Égouttez et blanchissez les haricots, trempés la veille, 5 minutes à l'eau bouillante. Égouttez à nouveau.

Préparer les légumes

Coupez tous les légumes en morceaux.

2 Sur le feu 15 min

Faire revenir le lard

Dans une grande cocotte, faites revenir le lard fumé.

Assembler la garbure

Ajoutez les légumes, les haricots, le bouillon et les cuisses de canard confites. Salez et poivrez.

Porter à ébullition

Portez à ébullition et laissez bouillir doucement 5 minutes.

3 En marmite norvégienne 4 h *sans surveillance*

Transférer en marmite

Transférez dans la marmite norvégienne, bien fermée, pour 4 heures de cuisson douce.

4 Finition & service

Servir

Servez bien chaud avec du pain de campagne 😊

L'astuce en plus

La garbure est encore meilleure le lendemain ! Vous pouvez aussi retirer un peu de graisse du canard avant cuisson si vous souhaitez un plat plus léger.

Ce que la marmite norvégienne change

- Une cuisson longue sans surveillance
- Des légumes bien cuits, mais pas écrasés
- Un plat rustique et copieux, parfait pour les grandes tablées
- Le feu reste éteint pendant les 4 h de cuisson en marmite 🌍