

Irish Stew

Cuisson en Marmite Norvégienne

Irlande pour 4 personnes

Mais pourquoi cette recette ?

Parce que c'est un plat irlandais ultra réconfortant ☺, plein de légumes et d'agneau tendre, mijoté sans effort.

♥ Un ragoût riche, parfumé, avec des légumes qui restent bien tenus, une viande fondante...

et tout ça sans rester planté devant la cocotte grâce à la marmite norvégienne 😊

🔪 Préparation
30 min

🔥 Sur le feu
30 min

🍲 En marmite
3 à 5 h

🕒 Temps total
env. 4 à 6 h



Servi à la sortie de la Marmite Norvégienne

📋 Ingrédients pour 4 personnes

- Agneau ou mouton (collier ou épaule désossée) : **800 g**
- Pommes de terre : **4 moyennes**
- Carottes : **3**
- Poireaux : **2**
- Oignon : **1**
- Ail : **2 gousses**
- Bouillon (volaille ou légumes) : **50 cl**
- Bouquet garni (thym, persil, laurier) : **1**
- Sel, poivre

⚠ 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 30 min

Préparer viande et légumes

Coupez viande et légumes en morceaux.

2 Sur le feu 30 min

Faire dorer l'agneau

Faites dorer l'agneau 10 min dans un peu d'huile. Réservez.

Faire revenir oignon et ail

Dans la même cocotte, faites revenir oignon et ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

Assembler les ingrédients

Remettez la viande, ajoutez carottes, poireaux, pommes de terre, bouquet garni, bouillon.

Porter à ébullition

Portez à ébullition, puis mijotez 20 min à découvert en remuant.

3 En marmite norvégienne 3 à 5 h *sans surveillance*

Placer dans la marmite

Couvrez et placez dans votre marmite norvégienne pour 3 à 5 h de cuisson douce.

4 Finition & service

Servir

À la sortie, retirez le bouquet garni, rectifiez l'assaisonnement et savourez bien chaud.

 L'astuce en plus

Servez avec un bon pain de campagne pour saucer... c'est encore meilleur le lendemain 🍴

 Ce que la marmite norvégienne change

- Moins de risque que ça accroche ou déborde 🌟
- Une viande ultra fondante, des légumes qui gardent leur tenue
- Le feu reste éteint pendant 3 à 5 h de cuisson en marmite 🔋