

Poulet Basquaise

Cuisson en Marmite Norvégienne

France • Pays basque pour 4 personnes

Mais pourquoi cette recette ?

Parce que c'est coloré, parfumé, mijoté... et zéro prise de tête !



♥ Le Sud-Ouest s'invite dans votre assiette, pendant que vous faites autre chose 😊

Un plat ensoleillé, fondant et ultra pratique grâce à la marmite norvégienne 🔥

🔪 Préparation
15 min

🔥 Sur le feu
15 min

👤 En marmite
3 h

🕒 Temps total
environ 3 h 30



Servi à la sortie de la Marmite Norvégienne

Ingrédients pour 4 personnes

- Cuisses de poulet : 4
- Poivrons rouges et verts : 500 g
- Tomates pelées : 400 g
- Oignons : 150 g
- Ail : 2 gousses
- Vin blanc : 25 cl
- Huile d'olive : 5 cl
- Herbes de Provence : 5 g
- 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 Sur le feu 15 min

Saisir le poulet

Faites dorer les cuisses de poulet dans l'huile d'olive, 5 minutes par face. Réservez.

Faire revenir les légumes

Faites revenir les oignons, l'ail et les poivrons pendant 5 minutes.

Construire la sauce

Ajoutez les tomates, le vin blanc, les herbes, le sel et le poivre. Remettez le poulet et enrobez-le bien.

Porter à ébullition

Portez à ébullition et laissez frémir 5 minutes.

2 En marmite norvégienne 3 h sans surveillance

Transférer en marmite

Transférez immédiatement dans la marmite norvégienne pour 3 heures de cuisson douce.

3 Finition & service

Servir

Mélangez délicatement avant de servir chaud avec du riz ou des pommes de terre 

L'astuce en plus

Une touche de piment d'Espelette pour les amateurs de chaleur basque 

Ce que la marmite norvégienne change

- Peut offrir une explosion de saveurs sans rester devant les fourneaux
- Une cuisson douce qui peut sublimer le poulet et les légumes
- Le feu reste éteint pendant 3 h de cuisson en marmite 