

Poulet coco crémeux au curry doux

Cuisson en Marmite Norvégienne

Inspiration indienne • Doux et crémeux pour 4 personnes

Mais pourquoi cette recette ?

Un poulet coco très doux, plus rond que relevé 😊

Une sauce jaune pâle, légèrement curry, sans goût tomate.

Une texture crémeuse et enveloppante, assez épaisse pour bien napper le riz.

♥ Et pendant que la marmite travaille, vous faites autre chose 😊

🔥 Sur le feu
25 min

🍲 En marmite
1 h à 1 h 15

🕒 Temps total
environ 1 h 40



Servi à la sortie de la Marmite Norvégienne

📋 Ingrédients pour 4 personnes

- Blancs de poulet : **800 g** (en morceaux assez généreux)
- Oignon : **1 gros** ou 2 moyens
- Ail : **2 gousses**
- Carotte : **1 grosse** ou 2 petites, en très fine julienne ou râpée gros
- Huile d'olive : **2 c. à soupe**
- Curry doux : **1 c. à soupe ½**
- Curcuma : **¾ de c. à café**
- Crème de coco : **25 cl**
- Crème liquide entière : **20 cl**
- Eau : **10 cl**
- Bouillon de volaille : **¾ de cube**
- Sel, poivre
- Persil frais ciselé
- Maïzena : **1 c. à café rase** (facultatif, voir finition)

⚠ 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 25 min

Préparer la base aromatique

Dans une cocotte, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon émincé et laissez-le devenir fondant pendant 4 à 5 minutes, sans trop le colorer. Ajoutez ensuite l'ail haché, la carotte en fine julienne, le curry et le curcuma. Mélangez 1 minute pour que les épices parfument l'ensemble.

Saisir le poulet

Ajoutez les morceaux de poulet. Faites-les revenir 4 à 5 minutes, juste pour les enrober et les faire légèrement colorer en surface.

Construire la sauce crémeuse

Ajoutez l'eau, le bouillon de volaille et la crème de coco. Mélangez bien, puis laissez frémir 3 à 4 minutes à découvert. Ajoutez ensuite la crème liquide, salez légèrement, poivrez, puis mélangez. 🍷 À ce stade, la sauce doit déjà être assez épaisse et napper la cuillère. C'est important, car elle ne va presque pas réduire pendant le temps en Marmite Norvégienne.

Porter à ébullition

Portez le tout à petite ébullition, couvercle fermé, puis laissez cuire encore 10 minutes sur le feu.

2 En marmite norvégienne 1 h à 1 h 15 sans surveillance

Mise en Marmite Norvégienne

Placez immédiatement la cocotte fermée dans la Marmite Norvégienne. Comptez 1 h à 1 h 15 pour des morceaux de blancs de poulet de taille moyenne.

3 Finition & service

Vérifier et servir

À l'ouverture, vérifiez la cuisson du poulet. Si la sauce vous semble parfaite : ajoutez simplement le persil ciselé.

Pour une sauce encore plus nappante

Remettez la cocotte sur feu doux. Délayez 1 c. à café rase de Maïzena dans 2 cl d'eau froide. Versez dans la sauce en mélangeant, puis laissez frémir 1 à 2 minutes.

 L'astuce en plus

Servez avec du riz basmati ou thaï. Quelques noix de cajou grillées ajoutées à l'assiette apportent du croquant, sans rien changer au cœur de la recette.

 Ce que la marmite norvégienne change

- Une sauce déjà nappante, qui n'a presque pas besoin de réduire 🔪
- Un poulet qui reste moelleux, sans risque de le dessécher 😊
- Le feu reste éteint pendant toute la cuisson 📺
- Pas besoin de surveiller la cuisson 🛑