

Rouelle de porc fondante

Cuisson en Marmite Norvégienne

France pour 5 personnes

Mais pourquoi cette recette ?

Une viande fondante à souhait 🍖

Laissez la marmite faire tout le travail pour vous !

Des saveurs profondes à savourer doucement 🍴

Bonus : une recette ultra économique 😊

🔥 Sur le feu
30 min

🍲 En marmite
environ 4 h

🕒 Temps total
environ 4 h 30



Servi à la sortie de la Marmite Norvégienne

Ingrédients pour 5 personnes

- Rouelle de porc : **± 1,2 kg**
- Carottes : **5**
- Pommes de terre à chair ferme : **6 à 8**
- Oignons : **1 gros ou 2 moyens**
- Gousses d'ail : **2**
- Champignons de Paris : **400 g** (si conserves 2 x 230 g égouttés)
- Eau chaude ou bouillon : **50 à 60 cl**
- Bouquet garni : **1**
- Moutarde : **1 grosse cuillère à soupe**
- Huile : **1 cuillère à soupe**
- Sel : **à convenance**
- Poivre : **à convenance**

⚠️ 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

Préparer les légumes

Épluchez les carottes et les pommes de terre. Coupez les carottes en tronçons de 2 à 3 cm. Coupez les pommes de terre en gros morceaux. Tranchez les oignons en quartiers. Divisez les champignons en deux ou quatre.

2 Sur le feu 30 min

Faire dorer la rouelle

Chauffez l'huile dans une grande cocotte. Faites dorer la rouelle 5 à 7 minutes de chaque côté. Retirez la viande.

Faire revenir la base aromatique

Ajoutez les oignons, l'ail, les carottes et les champignons. Faites revenir 5 minutes en remuant. Incorporez la moutarde. Ajoutez l'eau ou le bouillon, le bouquet garni, le sel et le poivre.

Lancer la cuisson

Remplacez la rouelle dans la cocotte avec les pommes de terre. Couvrez juste avec le liquide. Portez à ébullition, puis laissez cuire 30 minutes à couvert.

3 En marmite norvégienne environ 4 h sans surveillance

Passage en marmite norvégienne

Coupez le feu immédiatement après les 30 minutes. Placez la cocotte fermée dans la marmite norvégienne. Laissez cuire 4 à 5 heures sans ouvrir.

4 Finition & service

Avant de servir

Vérifiez que la viande se détache facilement. Les légumes doivent être tendres. Le jus doit être bien chaud. Réchauffez sur feu doux si nécessaire.

Pour raffiner la sauce

Réduisez le jus quelques minutes à découvert. Liez avec de la fécule diluée si besoin.

 L'astuce en plus

Servez avec une purée maison ou des haricots verts pour un repas complet.

 Ce que la marmite norvégienne change

- Pratique : le plat mijote pendant que vous vous occupez d'autre chose.
- Une cuisson douce qui respecte les saveurs plaisantes des ingrédients 🌱
- Le feu reste éteint pendant les 4 h de cuisson en marmite.