

La soupe de légumes



Légumes de votre choix
(par exemple : 2 pommes de terres,
2 carottes, 1 oignons, une branche de
celer...))
eau
sel

Faire chauffer 2 litres d'eau dans
votre casserole

Pendant ce temps, préparer les
légumes, les couper en petits
morceaux et les jeter dans l'eau.
Laisser bouillir 5 minutes, avec
couvercle.

Placer dans la Marmite Norvégienne
Bien recouvrir

Compter 20 minutes dans la MN

Attention en sortant la casserole, la
soupe est encore à presque 90°C !!

Mixer, c'est prêt !!

Pois cassés au curry

Pour 4 pers
ou 2 gourmands !

200 g de pois cassés secs
1 oignon
1 gousse d'ail
2 carottes
1 c à soupe de curry
1 càs d'huile d'olive



Eplucher les légumes

Couper les carottes en petits dés

Emincer ail et oignon et les faire revenir
dans un peu d'huile d'olive

Ajouter le curry, remuer et laisser revenir
1minute

Ajouter les carottes et les pois cassés secs
dans la casserole. Mélanger le tout et
laisser revenir 2 minutes

Ajouter 3/4 litre d'eau, laisser cuire à petits
bouillons pendant 5 minutes avec couvercle

Placer dans la MN, bien recouvrir.

Compter 2 heures de cuisson,

à ajuster selon les goûts, pois cassés plus
ou moins al dente !!

Pommes de terre vapeur



3 pommes de terre moyennes
Une casserole avec couvercle
Une marguerite pour cuisson vapeur

Eplucher les pommes de terre
Les laver, les couper

Mettre 2cm d'eau au fond de la casserole
Placer une marguerite en métal dans la
casserole.

Placer les pommes de terre dans la
marguerite. Mettre le couvercle.

Cuire 5 minutes : la vapeur se forme
dans la casserole et enveloppe les
pommes de terre...

Puis placer dans la Marmite Norvégienne
Bien recouvrir
Compter environ 30 minutes

Ajuster le temps de cuisson en MN selon
les goûts

Lentilles saucisses

4 chipolatas
200 g de lentilles
1 carotte
1 oignon
Sel
Aromates
Huile d'olive

4pers



Emincer et faire revenir l'oignon et la
carotte dans un peu d'huile.
Ajouter les saucisses et les faire un peu
revenir (2 ou 3 minutes)

Ajouter les lentilles et les aromates
Laisser revenir 1 minute en tournant

Ajouter l'eau jusqu'à recouvrir le tout.
Porter à ébullition et laisser cuire 10
minutes à petits bouillons

Placer dans la MN, bien recouvrir.
Compter 1 heure
A ajuster selon les goûts, lentilles plus
ou moins al dente !!

On peut aussi les précuire 5mn à l'eau
avant préparation.