

# Cassoulet

Cuisson en Marmite Norvégienne

France • Sud-Ouest pour 4 personnes

## Mais pourquoi cette recette ?

Parce que le cassoulet, c'est généreux, réconfortant et franchement convivial 😊

♥ Des haricots fondants, des viandes savoureuses, une sauce qui prend le temps de se parfumer... sans rester planté devant la cocotte.

Et grâce à la marmite norvégienne, la cuisson se fait tranquillement, sans surveillance : le plat mijote doucement, les saveurs se mélangent et vous gardez l'esprit libre jusqu'au moment de passer à table.

🔪 Préparation

30 min

🔥 Sur le feu

environ 30 à 40 min

🕒 En marmite

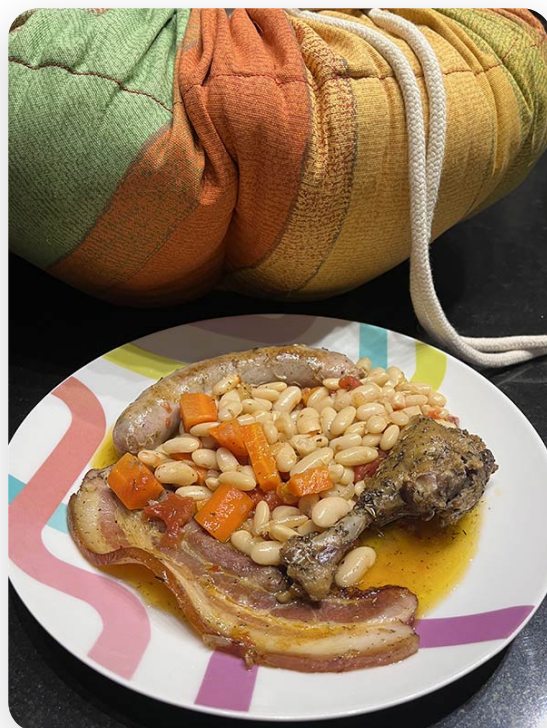
5 h

🕒 Temps total

environ 6 h, long mais confortable 😊

🕒 Trempage des haricots

12 h ou 24 h



Servi à la sortie de la Marmite Norvégienne

## 📋 Ingrédients pour 4 personnes

- Haricots blancs secs : **400 g**
- Confit de canard du Périgord : **4 cuisses**
- Saucisses : **4** (type Toulouse)
- Lard salé : **200 g**
- Porc non fumé : **200 g** (échine, épaule ou jarret désossé, au choix)
- Tomates pelées : **200 g**
- Carottes : **200 g**
- Oignons : **100 g**
- Bouillon de volaille : **100 cl**
- Herbes de Provence : **5 g**
- Ail : **2 gousses** • Sel : **5 g** • Poivre : **3 g**

### ⚠️ 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 les haricots secs**

La veille, faites tremper les haricots blancs dans de l'eau froide pendant 12 heures, voire 24 h idéalement. Égouttez-les avant utilisation.

**Préparation des légumes**

Épluchez et coupez les carottes en rondelles. Hachez les oignons et écrasez l'ail.

## 2 Sur le feu environ 30 à 40 min

**Cuire les haricots**

Placez les haricots dans une grande casserole, ajoutez le bouillon de volaille, portez à franche ébullition et laissez cuire 10 minutes. Égouttez les haricots, mais gardez le bouillon de cuisson.

**Préparer les viandes**

Coupez les 200 g de jarret en 4 morceaux d'environ 50 g. Dans la même casserole, faites dorer le jarret avec le lard en morceaux et les saucisses. Retirez les saucisses une fois dorées, car elles n'ont pas besoin de cuire aussi longtemps. Gardez dans la casserole : le jarret, le lard. Ajoutez les oignons, les carottes, l'ail et les tomates pelées, puis faites revenir environ 5 mn.

Ajoutez ensuite environ 40 cl de bouillon réservé, puis laissez bouillir doucement 10 à 15 mn avec le jarret et le lard. C'est ici que le jarret commence à s'attendrir avant le passage en marmite norvégienne.

**Assemblage**

Remettez les haricots et les viandes dans la casserole. Ajoutez les herbes de Provence, le sel et le poivre.

**Dernière ébullition avant transfert**

Portez l'ensemble à franche ébullition et laissez bouillir doucement pendant 10 minutes.

## 3 En marmite norvégienne 5 h sans surveillance

**Transfert en marmite**

Retirez du feu, placez dans la marmite norvégienne et laissez cuire doucement 5 heures.

## 4 Finition &amp; service

**Servir**

Sortez la casserole de la marmite norvégienne, vérifiez l'assaisonnement et servez chaud.

 L'astuce en plus

Servez avec une belle salade verte ou simplement du pain de campagne.

 Ce que la marmite norvégienne change

- Un plat généreux sans surveillance 🛑
- Saveurs longues et réconfortantes 😊
- Cuisson douce parfaitement adaptée aux plats mijotés 🔥
- Une recette rustique revisitée avec bon sens ❤️
- Le feu reste éteint pendant les 5 h de cuisson en marmite 🌱