



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris! X



IDÉES REPAS

5 marinades pour nos grillades d'été

21 JUIN 2018

PAR COUP DE POUCE



Photographe : Tango Photographie

Ces marinades savoureuses se prêtent à toutes les sortes de grillades. Il ne reste qu'à allumer le barbecue et en profiter tout l'été!

Les quantités ont été calculées pour faire mariner jusqu'à 1 lb (500 g) de viande, volaille, poisson, fruits de mer ou tofu.

LIRE AUSSI :

Atypique lance des spiritueux ET une sangria rouge sans alcool

CARI ET LIME

Mélanger 1/4 t (60 ml) d'huile végétale, 2 c. à tab (30 ml) de jus de lime, 1 c. à tab (15 ml) de poudre de cari, 1 c. à thé (5 ml) chacun de curcuma, de cannelle, de graines de cumin broyées et de zeste de lime, 1/2 c. à thé (2 ml) chacun de graines de cardamome broyées et de poivre, et 1/4 c. à thé (1 ml) chacun de piment de Cayenne et de sel.

POMME ET THYM

Mélanger 2 c. à tab (30 ml) chacun d'huile végétale, de jus de pomme naturel, de vinaigre de cidre et de moutarde à l'ancienne, 1 c. à tab (15 ml) de thym frais, haché, 1 échalote française hachée finement, et 1/2 c. à thé (2 ml) chacun de sel et de poivre.

CLASSIQUE UNIVERSELLE

Mélanger 1/3 t (80 ml) d'huile d'olive, 2 c. à tab (30 ml) chacun de vinaigre de vin rouge et de sauce soya, 1 c. à tab (15 ml) chacun de sauce Worcestershire, de jus de citron, de moutarde jaune, de cassonade et de persil italien haché, 1 gousse d'ail hachée finement et 1 c. à thé (5 ml) de poivre.

CITRON ET DIJON

Mélanger 1/3 t (80 ml) d'huile d'olive, 1/4 t (60 ml) de moutarde de Dijon, 2 c. à tab (30 ml) de jus de citron, 1 c. à tab (15 ml) de romarin frais, haché (ou 1 c. à thé/5 ml de romarin séché), 1 c. à thé (5 ml) de zeste de citron râpé, et 1/2 c. à thé (2 ml) chacun de graines de céleri, de sel et de poivre.

SRIRACHA ET ÉRABLE

Mélanger 1/4 t (60 ml) chacun de sirop d'érable et d'eau, 2 c. à tab (30 ml) chacune d'huile de sésame et de sauce soya, de 1 à 2 c. à tab (15 à 30 ml) de sauce sriracha et 2 gousses d'ail hachées finement.

Temps de marinade

- Poulet: 1 à 2 h
- Biftecks: 4 à 12 h
- Côtelettes de porc: 1 à 2 h
- Côtelettes d'agneau: 4 à 5 h
- Filets de poisson: 30 min
- Crevettes et pétoncles: 30 à 60 min
- Tofu: 1 à 12h

Encore bonne?

On se demande souvent si l'on peut conserver une marinade pour un usage ultérieur, ou encore s'en servir pour badigeonner notre grillade en fin de cuisson. Oui, mais seulement si l'on prend quelques précautions. La marinade qui a été en contact avec la viande contient des bactéries potentiellement dangereuses. Il est donc très important de la faire bouillir de 5 à 10 minutes avant de l'utiliser de nouveau comme marinade ou sauce.