



Le thème du mois de juin 2021

Les marinades

ASTUCES DE CUISINIÈRE

- **Tourne et retourne.** Retourner les aliments plusieurs fois dans la marinade avec 2 cuillères en bois, sans piquer la viande pour éviter la perte de saveur.
- **Richesse de goût.** Inutile de saler la marinade, le sel fait sortir le sang des viandes et appauvrit le goût.
- **Bonne température.** Les parfums d'une marinade se révèlent bien mieux hors du réfrigérateur. Pour une marinade courte, couvrez le plat et placez dans un endroit frais. Si elle doit se prolonger ou par forte chaleur, entreposez la viande au frigo mais remettez-la entre 30 et 60 mn à température ambiante avant de la cuire.
- **Rien ne se perd.** Il n'est jamais très bon d'utiliser une marinade dans laquelle a baigné une viande crue. Si vous souhaitez l'utiliser comme fond de sauce, il est préférable de la faire cuire au préalable.



Nos idées de recettes

↳ Brochettes de poulet mariné aux pêches



Ingrédients pour 4 personnes: 2 grands blancs de poulet - tomates cerises - 1 pêche - 2 oignons nouveaux - 1 c à soupe de miel - 3 c à soupe de sauce soja - 1 petit morceau de gingembre frais - 1 petite pincée de 4 épices (ou mélange cannelle, noix de muscade, clou de girofle moulu, poivre moulu)

Préparation:

Mélanger les ingrédients de la marinade : sauce soja, miel, gingembre râpé et 4 épices. Couper le poulet en cubes, le mélanger à cette marinade et réserver 30mn au réfrigérateur.

Couper la pêche en 8 puis chaque morceau en 2. Eplucher les oignons, les couper en 4 puis retirer toutes les couches les unes des autres. Réaliser les brochettes en alternant poulet, tomate cerise, oignon, pêche.

Cuire les brochettes au barbecue ou au grill. Surveiller de près la cuisson en retournant de temps en temps les brochettes.

Servir avec une sauce yaourt : mélanger un yaourt nature, de la menthe ciselée, du cumin, du sel et du poivre. Accompagner de riz et de tagliatelles de courgettes (à l'aide d'un couteau économe, tailler les courgettes avec la peau pour obtenir des jolies tagliatelles, faire revenir 3-4 mn avec de l'ail et du persil. Saler et poivrer)

👉 Tomates farcies aux crevettes marinées

Ingrédients pour 4 personnes: 4 grosses tomates – 200g de petites crevettes cuites décortiquées – 1 citron vert – 2 oranges – 1 échalote – 1 c à soupe d'huile d'olive – 1 c à café de baies roses – sel, poivre

Préparation:

Peler et hacher l'échalote, la mettre dans un saladier avec les crevettes, ajouter le jus de citron vert et des oranges, l'huile d'olive et les baies roses légèrement concassées.

Couvrir et laisser mariner 1h00 au frais.

Couper un chapeau aux tomates, vider l'intérieur. Epépiner la chair récupérée et la détailler en dés avec les chapeaux.

Egoutter les crevettes si besoin. Rajouter les dés de tomates. Mélanger bien et rectifier l'assaisonnement avec sel et poivre. Farcir les tomates et servir frais.



👉 Filet de bœuf rôti sur coulis de poivrons jaunes



Ingrédients pour 6 personnes: 1,2kg de filet de bœuf ficelé mais non bardé – marinade au vin rouge * – 3 poivrons jaunes – 20cl de bouillon de volaille – 1 c à soupe de jus de citron – 2 c à soupe d'huile – paprika – sel et poivre

Préparation:

La veille, déposer le filet de bœuf dans une terrine, le recouvrir de marinade au vin rouge * froide. Couvrir et mettre au frais pendant 12h00 (retourner le filet 2 ou 3 fois).

Le jour même, sortir la viande du réfrigérateur pour la faire tempérer. Peler les poivrons avec un économe, retirer les pépins et les cloisons. Couper les poivrons en gros morceaux puis les faire cuire dans le bouillon de volaille 8 à 10 mn. Les mixer avec le jus de citron et une cuillère à soupe d'huile. Ajouter le bouillon peu à peu pour obtenir un coulis onctueux.

Préchauffer le four sur th.7 (210°). Egoutter et éponger le filet de bœuf, le badigeonner avec 1 cuillère à soupe d'huile. Enfourner et cuire 20mn. Saler et poivrer à mi-cuisson. Laisser reposer le filet de bœuf enveloppé d'aluminium pendant 10mn dans le four éteint.

Répartir le coulis sur des assiettes chaudes. Saupoudrer d'un peu de paprika. Trancher le filet de bœuf et répartir les tranches sur les assiettes.

***Marinade au vin rouge**

Dans une casserole, verser **50cl de vin rouge corsé** et **50cl d'eau**. Ajouter **1 oignon** et **2 carottes** coupées en morceaux, **2 côtes de céleri** tronçonnées, **½ feuille de laurier**, **2 brins de romarin** et quelques grains de **poivre**. Faire cuire à frémissement environ 20 mn en écumant, laisser refroidir.