



Partager | S'inspirer | Découvrir

Spécial marinades



L'été, chez nous, est synonyme de barbecue! On prépare une petite marinade et on y plonge viande, poisson ou légumes... avec la promesse d'un bon souper. L'an dernier, en recevant nos premières fleurs d'ail, je me suis tout de suite demandé comment je pourrais les mettre à profit dans mes recettes de marinades.

Marinade à l'orientale (poisson – poulet – légumes / mariner 30 min.)

Huile de sésame

Sauce soya ou Tamari

Fleur d'ail finement hachée

Gingembre frais râpé ou finement haché

Jus de citron ou de lime

Marinade à la bière (bœuf – porc / mariner de 4 à 6 heures ou toute la nuit)

Huile d'olive

Bière au choix (je choisis une rousse que j'aime, puisque je devrai la finir en cuisinant!)

Fleur d'ail finement hachée

Moutarde de Dijon

Cassonade

Sauce Worcestershire

Poivre du moulin

Marinade au yogourt et fines herbes (porc – poulet / mariner 2 à 4 heures)

Yogourt nature

Fleur d'ail finement hachée

Fines herbes fraîches au choix

Jus de citron

Cayenne

Sirop d'érable



TRUCS ET ASTUCES

La fleur d'ail

- ▶ Il est bon de savoir qu'une cuillère à thé de fleur d'ail hachée équivaut à environ une gousse d'ail.
- ▶ Avant de les utiliser, comme on le fait avec les asperges, on casse la base de la tige pour retirer la partie plus dure et fibreuse.
- ▶ Pour faire un pesto à la fleur d'ail, on la coupe en morceaux et on la passe au robot avec un peu d'huile d'olive. Évidemment, on peut y ajouter d'autres fines herbes, des noix de pin et/ou du parmesan. Se conserve au frigo deux à trois semaines. Se congèle dans des moules à glaçons pour une réserve de bon goût.