



# Les marinades GUSTIBUS et COLORIBUS



## idées recettes

Saveurs douces: Provençade, Belle Capadoce, Fumée sans feu, Persaillange, Indienne, totalivade

saveurs plus relevées: Guacamoleta, Thäi-Suc, Bacabaquiero

### Recette express

Filet de saumon en papillote cuisson vapeur.

Une ½ cuillère à café de **marinade La fumée sans feu** sur le filet de saumon, un filet de citron.

Refermez la papillote Cuisson vapeur 10 mn

La cuisson rend un jus parfumé qui accompagnera très bien du riz par exemple.

**Sur ce principe essayez d'autres marinades**, d'autres poissons

Cela n'empêche pas de faire mariner si vous avez le temps.

### Recette pour une entrée rapide

Crevettes cuites décortiquées. Les enrober d'un peu de marinade, ajouter du jus de citron.

Comme les crevettes cuites sont déjà salées, ne soyez pas trop gourmand en marinade.

Poêler les crevettes 2 à 3 minutes

Pour des crevettes relevées, choisissez **Thäi Suc, bacabaquiero ou Guacomoleta**.

Pour des saveurs plus douces : **Provençade, Belle Capadoce, persaillange, indienne, fumée sans feu**.

### Idee de canapés pour l'apéritif

Une boîte de thon au naturel, une boîte de spécialité fromagère type Saint Moret ou mascarpone ou petits suisses

1 à 2 cuillères à café de la marinade de votre choix.

Vous mélangez le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Ce mélange se marie aussi très bien avec des légumes crus (bâtonnets de carotte, rondelles de radis noir, radis rose, morceaux de chou fleur...). Choisissez la marinade en fonction de ses notes aromatiques, du piquant et de sa couleur.

### Plat principal:

**Emincé de volaille mariné**. Coupez les filets de poulet ou de dinde en fines lanières. Ajoutez de la marinade (environ 50 g/kg de viande) et du jus de citron en mélangeant bien à la main. Laissez mariner au frais durant minimum 3 h.

Cuisson à la poêle, ou à la plancha.

Avec une fondue bourguignonne, pour des sauces parfumées de qualité ajouter un peu de marinade à votre mayonnaise.

Si vous utilisez une mayonnaise toute faite, incorporez la marinade directement.

Si la mayonnaise est maison, incorporez la marinade à la moutarde et au jaune d'œuf puis monter à l'huile.

Cette idée de mayonnaise parfumée est valable aussi pour les viandes à la plancha, pour des viandes ou des poissons grillés.

### Quelques idées en vrac

- Incorporez un peu de marinade dans une vinaigrette
- **la Totalivade** dans un appareil à quiche ou dans un cake aux olives
- **l'indienne** avec des courgettes
- **La guacamoleta ou la Bacabaquiero** pour assaisonner un chili con carne.
- **La persaillange** avec des pommes de terre sautées, dans une omelette, avec des champignons...

*Sans oublier, bien sur, de faire mariner vos viandes, vos brochettes pour les barbecues, les planchas...*

## GUSTIBUS ET COLORIBUS

Didier PATERNOSTER Cour Quentin 71700 UCHIZY

06 84 63 96 53 paternoster.d@gmail.com