

## Recettes de marinades pour les viandes

### 1. Marinade épicée pour l'agneau de Baiballaia

Ingrédients pour 500 grammes de viande :

1 oignon  
5 gousses d'ail  
3 CS jus de citron  
10 CS d'huile d'olive  
1 piment antillais ou poudre de piment (selon le goût)  
2 branches de romarin  
Sel au goût.

Hacher finement le piment, l'oignon et l'ail et les mélanger avec le sel et le poivre et le romarin.

Verser le mélange sur les morceaux de viande, remuer et laisser dans un endroit frais pendant 4 à 6 heures.

### 2. Marinade à la bière pour le porc de Ma cuisine à moi

Ingrédients pour 500 grammes de viande :

100 g sauce de soja  
75 g de miel  
100 ml de bière  
2 gousses d'ail  
1 poivron rouge ou vert ou orange (selon votre goût)  
1 branche de romarin.

Si vous aimez, vous pouvez également ajouter quelques morceaux d'ananas.

Hacher finement l'ail et le poivron, les mélanger avec les autres ingrédients. Couvrir le porc, remuer et laisser au réfrigérateur une nuit.

### 2bis Marinade au citron pour côtes de porc au barbecue de Ma cuisine à moi

Ingrédients :

1 côte de porc dans l'échine par personne  
2 c à c de fond de volaille  
1 c à s de persil  
1 c à s de ciboulette  
1 gousse d'ail  
2 c à s de jus de citron jaune  
10 branches de thym citron  
2 feuilles de sauge  
2 branches de sarriette  
10 cl d'huile d'olive  
Sel, poivre du moulin

Lavez le persil et la ciboulette et ciselez-les.

Dans un grand récipient, mettez le fond de volaille, le persil, la ciboulette, l'ail pressé ou ciselé finement, le jus de citron, les feuilles de sauge ciselées, et l'huile d'olive, puis mélangez bien.

Effeuiliez le thym citron et la sarriette.

Mettez les feuilles dans la marinade.

Salez, poivrez et mélangez.

Mettez vos côtes de porc dans la marinade et les imprégnant bien de chaque côté.

Laissez mariner au moins 2 à 3 heures au frais avant de les cuire au barbecue.

### 3. La marinade pour poulet de Le tablier de Christelle

Ingrédients pour 500 grammes de viande :

Le jus d'un demi-citron

3 cuillères à soupe d'olive vierge extra

½ cc d'ail en poudre

Des herbes sèches italiennes

Sel et poivre au goût.

Découper le poulet en morceaux, ajouter les épices, le jus de citron et l'huile d'olive, bien mélanger.

Laisser mariner pendant une demi-heure.

### 3 bis Marinade au Citron pour poulet de Le tablier de Christelle

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 16 minutes

Ingrédients pour 6 escalopes :

6 escalopes de poulet

Pour la marinade :

1 CS de moutarde à l'ancienne

1 CS de moutarde forte

2 CS d'huile d'olive

1 CS de vinaigre

1 oignon

1 échalote

1 branche de romarin

Du sel et du poivre

2 citrons non traités

Pour la sauce :

50g de beurre

10cl de vin blanc

15cl de crème

Le jus d'un citron

1 échalote

1. La veille, préparer la marinade en mélangeant les moutardes avec l'huile et le vinaigre. Ajouter ensuite l'échalote et l'oignon ciselé, le citron coupé en rondelles et le romarin. Saler, poivrer et déposer la marinade sur les escalopes dans un grand plat. Réserver une nuit au réfrigérateur.

2. Le lendemain, cuire les escalopes au barbecue (8 minutes de chaque côté).

3. Pendant ce temps, récupérer la marinade dans le plat, puis la faire chauffer dans une casserole avec le beurre, le vin blanc et le jus de citron. Laisser cuire une quinzaine de minutes à petit feu. En fin de cuisson, verser la crème et poursuivre la cuisson de quelques minutes. Saler, poivrer.

C'est prêt !

A déguster avec du blé ou des coquillettes. Un délice !

4. la marinade pour la viande bovine de Piment oiseau

Ingrédients pour 500 g de filet de bœuf :

200ml vin rouge sec

50 ml d'huile d'olive pressée à froid

1 branche de romarin

Piment, thym, estragon, au goût.

Mélanger l'huile et le vin, ajouter le romarin et les épices, verser la marinade sur la viande et laisser reposer à température ambiante 30 minutes.