

***Chapitre 1.4 – Les techniques de base cuisine***

**Sous chapitre 1.4.6**

**Les marinades**



## LES MARINADES

### DEFINITION:

➤ Les marinades sont des préparations liquides, aromatiques, destinées à parfumer, attendrir et parfois prolonger la durée de conservation de certains aliments.

## MARINADE CRUE

### 1 L de MOUILLEMENT

DENREES			TECHNIQUE
ELEMENTS	unités	quantités	
Carottes	kg	0,100	1) PREPARER LA OU LES PIECES A MARINER - Désosser, dégraisser, dénervé, piquer, larder, selon la nature et l'utilisation.
Oignons	kg	0,100	
Echalotes	kg	0,040	
Céleri branche	kg	0,030	2) PREPARER LES LEGUMES - Eplucher, laver et émincer finement les carottes en rondelles. - Eplucher, laver et émincer les oignons, les échalotes et le céleri. - Eplucher, laver, ôter le germe, et écraser les gousses d'ail. - Confectionner le bouquet garni.
Ail	kg	0,015	
Persil ( queues )	PM		
Thym	PM		3) PREPARER LA OU LES PIECES EN MARINADE - Disposer par couches, les éléments à mariner et les légumes. - Ajouter le vin, le cognac, le vinaigre, les épices et aromates. - Recouvrir d'une fine pellicule d'huile, et d'un film alimentaire. <b>NOTA:</b> Maintenir en enceinte réfrigérée.
Laurier	PM		
Vin rouge ou blanc	L	0,75	
Vinaigre	L	0,15	
Cognac	L	0,10	
Huile	L	0,10	
Clous de girofle	P	1	
Poivre grains	P	10	
Aromates voir recette			

### TECHNIQUE:

- Faire suer la garniture aromatique à l'huile, flamber cognac, ajouter le vinaigre et le vin, adjoindre les aromates selon recette. Cuire doucement 30 minutes, refroidir et verser sur les pièces à mariner.
- Conserver en enceinte réfrigérée.
- La marinade cuite a le même rôle que la marinade crue, mais elle a l'avantage d'accélérer le temps de pénétration des composants aromatiques et elle se conserve mieux.

### UTILISATION:



- Pour viandes de boucherie et gibier.
- Pour certains légumes et poissons.

**NOTA:** Le temps de conservation en marinade varie selon la grosseur et la tendreté de la pièce à traiter. Cela peut varier de 6 à 24 heures voire plusieurs jours.



## LES MARINADES INSTANTANÉES

### DEFINITION :

- Le but est de renforcer le goût et / ou de cuire certains produits par les acides et permettre la consommation de produits crus.
- Elles s'appliquent aux petites pièces. exemples:

FAMILLES	CHOIX DES MORCEAUX	MARINADES
<b>Viandes grillées</b>	Côtelettes d'agneau, brochettes diverses, noisette, etc.	Huile, thym et laurier pulvérisé, herbes de Provence.
<b>Viandes grillées</b>	Blanc de volaille, escalopes, piccatas.	Huile, jus de citron, herbes, épices (curry, paprika, safran, Colombo, etc.)
<b>Gibier sauté</b>	Noisettes, côtelettes, filet mignon de chevreuil, râbles et filets de lièvre, etc.	Huile d'olive, jus de citron, cognac et vin blanc, échalotes, thym, laurier, romarin, baies de genièvre pulvérisées.
<b>Abats blancs</b>	Cervelles, amourettes, morceaux de pied et de fraise de veau, etc.	Huile, jus de citron, sel, poivre, herbes fraîches hachées.
<b>Charcuteries</b>	Farces pour terrines, pâtés, galantines, ballotines, etc.	Cognac, madère, porto, jus de truffe, sel épicé ou nitrité, quatre épices.
<b>Poissons grillés</b>	Soles, turbotins, tronçons de turbot, darnes de saumon, etc.	Huile, tranches de citron pelées à vif, thym et laurier pulvérisés.
<b>Crustacés grillés</b>	Queues de langoustines, gambas, scampis, etc.	Idem + herbes fraîches.
<b>Poissons crus</b>	Fines tranches ou filets de saumon, de daurade, de bar, de St.pierre, etc.	Huile d'olive, sel, sucre, aneth, badiane, jus de citron. Lait de coco, jus de citron vert.
<b>Poissons cuits</b>	Maquereaux, harengs, etc.	Vin blanc, vinaigre, aromates, etc.
<b>Légumes</b>	Achards, variantes, piments, etc.	Dégorger au sel durant 24 heures. Huile, vinaigre, petits oignons, échalotes, ail, piment, poivre en grains.
<b>Fruits</b>	Pommes, bananes, ananas, etc.	Alcool, sucre, épices