

***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, dégraissier, dénerver, piquer, larder, selon la nature et l'utilisation.
Oignons	kg	0,100	2) PREPARER LES LEGUMES - Eplucher, laver et émincer finement les carottes en rondelles.
Echalotes	kg	0,040	- Eplucher, laver et émincer les oignons, les échalotes et le céleri.
Céleri branche	kg	0,030	- Eplucher, laver, ôter le germe, et écraser les gousses d'ail.
Ail	kg	0,015	- Confectionner le bouquet garni.
Persil ( queues )	PM		3) PREPARER LA OU LES PIECES EN MARINADE - Disposer par couches, les éléments à mariner et les légumes.
Thym	PM		- Ajouter le vin, le cognac, le vinaigre, les épices et aromates.
Laurier	PM		- Recouvrir d'une fine pellicule d'huile, et d'un film alimentaire.
Vin rouge ou blanc	L	0,75	<b>NOTA:</b> Maintenir en enceinte réfrigérée.
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
Viandes grillées	Côtelettes d'agneau, brochettes diverses, noisette, etc.	Huile, thym et laurier pulvérisé, herbes de Provence.
Viandes grillées	Blanc de volaille, escalopes, piccatas.	Huile, jus de citron, herbes, épices (curry, paprika, safran, Colombo, etc.)
Gibier sauté	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.
Abats blanches	Cervelles, amourettes, morceaux de pied et de fraise de veau, etc.	Huile, jus de citron, sel, poivre, herbes fraîches hachées.
Charcuteries	Farces pour terrines, pâtés, galantines, ballotines, etc.	Cognac, madère, porto, jus de truffe, sel épicé ou nitrité, quatre épices.
Poissons grillés	Soles, turbotins, tronçons de turbot, darnes de saumon, etc.	Huile, tranches de citron pelées à vif, thym et laurier pulvérisés.
Crustacés grillés	Queues de langoustines, gambas, scampis, etc.	Idem + herbes fraîches.
Poissons crus	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.
Poissons cuits	Maquereaux, harengs, etc.	Vin blanc, vinaigre, aromates, etc.
Légumes	Achards, variantes, piments, etc.	Dégorger au sel durant 24 heures. Huile, vinaigre, petits oignons, échalotes, ail, piment, poivre en grains.
Fruits	Pommes, bananes, ananas, etc.	Alcool, sucre, épices