

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	<p>1) PREPARER LA OU LES PIECES A MARINER</p> <ul style="list-style-type: none"> - Désosser, dégraisser, dénervé, piquer, larder, selon la nature et l'utilisation. <p>2) PREPARER LES LEGUMES</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>3) PREPARER LA OU LES PIECES EN MARINADE</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>NOTA: Maintenir en enceinte réfrigérée.</p>
Oignons	kg	0,100	
Echalotes	kg	0,040	
Céleri branche	kg	0,030	
Ail	kg	0,015	
Persil (queues)	PM		
Thym	PM		
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
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 blancs	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