

LES MARINADES



Morceaux de poulets marinés

INTRODUCTION

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

On distingue trois types de marinades :

- Les marinades crues
- Les marinades cuites
- Les marinades instantanées

I. MARINADES CRUES

Les marinades crues sont principalement utilisées pour les viandes de boucherie, les volailles fermes et le gibier. Les ingrédients utilisés sont regroupés en 4 groupes :

- ✓ La garniture aromatique composée de carottes, oignons, ail, échalotes, céleri, queue de persil, thym, laurier.
- ✓ Les produits d'épices comme sarriette, le romarin, le basilic, le serpolet.
- ✓ Le mouillement composé soit de vin blanc ou vin rouge, vinaigre de vin et de cognac.
- ✓ Des produits d'assaisonnement qui sont : le sel, le poivre en grain, les clous de girofle, les baies de genévrier et un peu d'huile.

Technique de réalisation

Préparer la viande.

Eplucher, laver, émincer, écraser : carottes, oignons ; échalotes, céleri, ail et confectionner le bouquet garni.

Répartir la moitié de la garniture dans le fond d'un récipient.

Disposer les pièces, recouvrir avec le reste de la garniture.

Ajouter les produits d'assaisonnement et les aromates.

Recouvrir d'une fine pellicule d'huile puis d'un film plastique alimentaire ou d'un couvercle hermétique.

Maintenir le récipient en enceinte réfrigérée et retourner la ou les pièces fréquemment dans la marinade.

II. MARINADES CUITES

Les marinades cuites conviennent principalement à des grosses pièces de viande de boucherie ou de gibier ayant un goût fort, ou provenant d'animaux dont la chair est ferme ou d'animaux âgés ; Les ingrédients sont également regroupés en 4 groupes identiques :

- ✓ La garniture
- ✓ Le mouillement
- ✓ Les épices et autres produits d'assaisonnements

Technique de réalisation

Eplucher, tailler, émincer les carottes, les oignons, échalotes, le céleri, écraser l'ail ; confectionner le bouquet garni

Réaliser la marinade cuite en suant la garniture aromatique.

Ajouter les produits d'assaisonnement.

Cuire la garniture à faible ébullition durant une demi-heure.

Ecumer soigneusement.

Refroidir rapidement et complètement la marinade.

Préparer les pièces à mariner et assaisonner.

Immerger les pièces dans la marinade, couvrir et réserver le récipient en enceinte réfrigérée.

III. MARINADES INSTANTANÉES

Elles s'appliquent aux petites pièces.

Pièces	Aliments à mariner	Produits de marinade
Viandes grillées	Côtelettes d'agneau, brochettes diverses, noisette	Huile, thym, laurier pulvérisé, herbes de Provence.
Petites pièces de gibier sautées	Noisettes, côtelettes, filet mignon de chevreuil, râbles et filet de lièvre.	Herbes d'olive, jus de citron, cognac ou vin blanc, échalotes ciselées, thym, laurier, romarin, baies de genévrier
Abats blancs de veau et agneau	Cervelles, amourettes, morceaux de pieds et de fraise de veau.	Huile, jus de citron, sel, poivre, herbes fraîches hachées.
Charcuteries	Farces pour terrines, pâtes, galantines, ballotines.	Cognac, Madère, Porto, jus de truffe, sel épices ou nitrité, quatre épices
Poissons grillés	Soles, turbotins, tronçons de turbo, darnes de saumon	Huile, tranches de citron pelées à vif, thym et laurier pulvérisé.

Crustacés grillés	Queues de langoustes, gambas, scampis.....	Huile, tranches de citron pelées à vif, thym et laurier pulvérisé, herbes hachées.
Poissons crus	Fines tranches ou filets de saumon, de daurade, de bar, de St-Pierre	- Sel, sucre, huile d'olive, aneth, badiane, jus de citron - Lait de coco, jus de citron vert ou jus de lime.
Poissons cuits	Maquereaux, harengs ;	Vin blanc, vinaigre, aromates....
Légumes	Achards, variantes, piments	- Dégorger au sel durant 24h ; - Huile, vinaigre, petits oignons ; - Echalotes, ail, piment, poivre en grains ;

Technique de réalisation

Placer les éléments dans une plaque en acier inoxydable appropriée,

Arroser légèrement d'huile et de jus de citron si nécessaire ;

Ajouter la garniture, les aromates et les condiments ;

Laisser mariner quelques heures pour les terrines, les pâtés, les grosses pièces de gibier, les légumes et les poissons cuits ; quelques minutes pour les petites pièces taillées finement, les beignets et les fritons et les poissons portions.

NB : Pour déterminer le temps de marinade, il faut tenir compte :

- ✓ Du but rechercher (mode de cuisson)
- ✓ De la nature de l'âge et des conditions de capture de l'animal
- ✓ De l'origine anatomique des morceaux
- ✓ Du poids et du volume des pièces concernées
- ✓ De la température appliquée.