



RECETTES ESTIVALES

LA MARINADE

POUR LES POISSONS

INGRÉDIENTS

POUR 6 PERSONNES

- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- Quelques feuilles de coriandre
- 20 gr. de gingembre frais
- ½ bâton de citronnelle
- 2 dl. huile d'olive extra vierge
- 1 dl. vin blanc
- 1 dl. de vinaigre de yuzu
- Une pincée de sel
- Poivre Timut du Népal (citronné) ou poivre noir

PRÉPARATION

Ciseler 2 échalotes.

Ecraser 1 gousse d'ail.

Hacher les feuilles de coriandre, le gingembre et le ½ bâton de citronnelle, puis écraser le tout dans le mortier à épices.

Ajouter l'huile d'olive extra vierge, le vinaigre et le vin blanc.

Rectifier l'assaisonnement avec le sel et le poivre.

L'ASTUCE

La marinade est une façon traditionnelle d'aromatiser les poissons. L'idéal est de les laisser mariner 2 heures dans le réfrigérateur, avant la cuisson.



Retrouvez toutes nos recettes sur:
www.eldora.ch/recettes