



RECETTES ESTIVALES

LA MARINADE POUR LES VIANDES

INGRÉDIENTS

POUR 6 PERSONNES

- 1 oignon
- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- Une branche de céleri
- Du thym, une ½ feuille de laurier et du persil en branche
- Une carotte
- Un clou de girofle
- 1 dl. de vin blanc
- 1 dl. de vinaigre de vin rouge vieilli en fût de chêne
- 2 dl. d'huile d'olives extra vierge
- Une pincée de sel
- Poivre noir du Sarawak ou poivre noir classique.

PRÉPARATION

Ciseler l'oignon et les échalotes.

Ecraser les 2 gousses d'ail.

Hacher les branches de persil, de céleri, de thym et la carotte, puis écraser le tout dans le mortier à épices.

Ajouter le laurier et le clou de girofle.

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

Mélanger le tout.

Rectifier l'assaisonnement avec le sel et le poivre noir.

L'ASTUCE

La marinade est une façon traditionnelle d'attendrir et d'aromatiser les viandes par lente imprégnation. L'idéal est de les laisser s'imprégner de la marinade toute une nuit, (la veille de la cuisson) dans le réfrigérateur.



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