

# Le grand livre de Cuisine à la Plancha



Tome 1

## Marinades et Epices

Pierre-Henri Vannieuwenhuyse

CHAPITRE 1

# Quelques mots



Pour vous remercier de lire ces lignes, ces recettes, ces envies de vous faire envie : parfaites, imparfaites, parfois maladroites, mais qui ont un mérite, imaginées, interprétées et pensées : elles sont là pour vous, pour partager.



## SOMMAIRE

---

1 Quelques mots et avant propos.

2 Commençons par les marinades classiques : du vécu, du solide efficace et sans surprises! Résultat garanti!

3 Le Tao (La Genèse) comme un chemin : celui du pouvoir primitif de la Terre? La nature brute et l'homme premier : Mes marinades aux jus de fruits!

4 Mes marinades avec alcool, point d'addiction, mais des envies ici! A la recherche de sensations nouvelles!!!

5 Le Ying et le Yang : Blanc et Noir une dualité et beaucoup de passion et d'exotisme : le rêve, le fantastique! La féminité, la masculinité : on est, on vit : à vous de trouver votre voie! vos envies!

6 Une rencontre furtive : les marinades sèches surprises.

7 On prend le TGV pour ceux qui n'ont jamais le temps (certains et certaines n'apprécieront pas forcément) : le marinades Express

8 L'after, comme un "après" cuisson. (à la plancha) : marinades pour cru ou cuit.

9 Des accessoires, pour ajouter du piquant : comme des gourmandises : mes condiments!

10 Des sauces comme pour oublier la routine. Le petit plus qui pour certains est incontournable!

11 Les indispensables pour bien aimer plancher! Epices, sauces, herbes, pour réaliser les recettes de ce livre.

Table des matières : index

Ce livre numérique est fait "maison" on dit aussi "home made": toutes les images, la rédaction, la mise en page, les conversions en différents formats informatiques ont été réalisés par l'auteur, éditeur... Hier il y avait la "house music", puis les pages web personnelles, puis les blogs, maintenant écrire et éditer son propre livre de cuisine grâce au numérique devient une réalité : le commercialiser, avec les bons outils reste la panacée du monde de l'édition, des majors, qui vont devoir réviser un peu leurs codes et règles commerciales :

Communiquer une passion, aller loin dans cette démarche demande des investissements en temps, et évidemment quelques moyens financiers...

Toutes les marinades de ce livre ont été réalisées, testées, elles sont la base de ma cuisine à la plancha, et rentrent dans des recettes de plats plus élaborés, elles sont pratiquées en cuisine commerciale.

Ce recueil de recettes a été finalisé en AVRIL 2012

Texte : Pierre-Henri Vannieuwenhuyse

Images : Pierre-Henri Vannieuwenhuyse

Editeur : Pierre-Henri Vannieuwenhuyse

3 impasse de Turin

54500 Vandoeuvre les Nancy

ISBN : 978-2-9540607-9-8 VERSION PDF

Ce livre virtuel numérique : « ebook » est déposé, au près d'un huissier de justice : il est protégé par le code de la propriété intellectuelle. Notamment l'article L112-2. Tous les droits de traduction, adaptation dans le monde sont réservés.

Toute copie, reproduction même partielle est interdite sans l'autorisation écrite de l'auteur. En acceptant d'acheter cet ebook « livre numérique » vous acceptez de ne faire que des copies que pour votre usage unique et personnel : Toute revente ou don de copies, même à titre gracieux à une tierce personne pourrait être considéré comme une contrefaçon. La contrefaçon est un délit ! Le juste respect de ces règles permet de contribuer à la créativité et à la juste rétribution d'un travail.



Du même auteur :

Voyages à la plancha Edition papier

Disponible à <http://www.cuisine-a-la-plancha.eu>

# SECTION 2

## Remerciements

Quelques Partenaires qui ont soutenu ce projet : Je les remercie vivement !

The logo for Simogas, featuring the word "Simogas" in a stylized, orange, handwritten-style font.

**Simogas** : Fabricant de plancha Espagnole à Barcelone : pour moi la véritable plancha Espagnole. Vous êtes un professionnel, vous souhaitez avoir des informations, revendre des planchas, les véritables planchas Espagnoles avec l'expérience d'un fabricant, un réseau de distribution, et des produits robustes et une garantie constructeur. 5 années de partenariat

SIMOGAS, S.L. - C/ Crom 5, 08907 L'Hospitalet de Llobregat (Barcelona) Espagne Tlf: 0034.932.634.506 - Fax: 0034.933.969.504



Sovematic : et planchashop :Vente,installation,entretien de matériels professionnels pour campings et collectivités :buanderie, laverie, cuisine, barrières automatiques, contrôle et les planchas Espagnoles Simogas recommandez-vous de mes pages le meilleur accueil vous sera réservé. 7 années de partenariat.

SOVEMATIC SARL Parc d'Activités de Brazza - 16 quai de Brazza - 33100 BORDEAUX - FRANCE -Tél. : +33 (0)5 57 54 44 44 - Fax : +33 (0)5 56 40 27 09 - Email : [sovematic@hotmail.com](mailto:sovematic@hotmail.com)

<http://www.planchashop.fr/>



La Maison Laurent Pétricorena est reconnue dans tout le Pays Basque depuis 4 générations pour la qualité de ses produits fabriqués à Saint Etienne de Baigorry. Fort de son expérience, ils vous proposent une sélection des

meilleurs produits du terroir basque : Un excellent Jambon de Bayonne que j'apprécie beaucoup : médaillé au concours agricole 2012 et la fameuse sauce SakaRi, le piment d'Espelette et tant d'autres, produits de qualité : Clara Petricorena veille aux traditions et à la qualité, de ces produits Basques élaborés depuis 4 générations!. Laurent Petricorena - Route de Saint Jean Pied de Port - 64430 Saint Etienne de Baigorry, France - Tel. + 33 (0)5 59 37 41 36 – Fax. + 33 (0)5 59 37 47 49

<http://www.petricorena.com/fr/>



Bricodecorama et misterplancha.com : Revendeur des planchas, ce distributeur de plancha, jeune et dynamique a choisi les planchas Simogas pour relever ce défi : devenir l'un des plus gros revendeurs de plancha sur la toile, par ses prix et la diversité de son offre et ses services. Bricodecorama - 7, rue des Hormets - 69890 La Tour de Salvagny - tel 04.78.48.06.86

<http://www.misterplancha.com/>



La marque AYAM™ propose une large gamme de produits asiatiques de qualité riches en goûts et en couleurs ! Créée en 1892, ses produits vous permettent de réaliser facilement toutes les recettes des cuisines du Sud Est asiatique! Faciles à utiliser, les gammes de produits AYAM™ incluent les sauces (Nuoc-Mam, Soja, Teriyaki et autres), les marinades, les pâtes de curry et les lait et crème de coco, et vous permettent de cuisiner à la fois authentique et moderne ! Tous les produits AYAM™ sont disponibles en France dans les enseignes Leclerc, Monoprix, Auchan, Carrefour Market, Intermarché, Casino et Système-U. Pour plus d' information, consultez le site <http://ayam.fr/>

Les produits Ayam sont distribués par East West Distribution East-West Distribution, 8 rue des Vieilles Granges, 78410 AUBERGENVILLE, France. Tél: + 33 130901173 Fax: +33 130901172 <http://ayam.fr/>

Vous souhaitez vous aussi soutenir ces pages ou d'autres à venir : un sponsoring en quelque sorte : prenez contact

<http://www.cuisine-a-la-plancha.eu>

## CHAPITRE 2

# Le bon et bien manger à la plancha



La cuisson à la plancha peut paraître comme une cuisine austère, manquant de fumet, sans le goût fumé et grillé de la cuisson au Barbecue :

La plancha : cuisson santé devient remarquable avec des marinades, des condiments et épices. Elle ouvre la porte à une créativité gustative infinie qui n'aura de limites que celle de votre imagination. La plancha : une cuisson respectueuse des aliments tout en les sublimant, c'est une cuisine qui provoque le goût, ce goût que vous aurez envie partager : Une cuisine fidèle à vos valeurs car la plus respectueuse de votre interprétation, de votre créativité.

# SECTION 1

## Mariner

### DES RÔLES ESSENTIELS

---

1. Mariner ou ne pas mariner
2. Mariner pour attendrir
3. Mariner pour parfumer
4. Mariner après cuisson
5. Mettre en oeuvre les marinades

Elaboration

Application

Conservation

**Mariner ou ne pas mariner?** C'est une bonne question! Cela dépendra de vos envies, du produit, du temps et des circonstances! Certains poissons, viandes, légumes, fruits pour exprimer la quintessence de leurs saveurs, ont besoin de reposer dans des préparations aromatiques dédiées: les marinades qui laisseront au dégustateur des sensations remarquées.

D'autres que leurs qualités originales déjà remarquées se contenteront d'un éclair pour se révéler et suivant l'humeur du jour ou de la saison : une sauce ou un condiment suffira pour les accompagner, tout cela en harmonie avec la garniture la plus appropriée.

Les marinades sont des préparations simples. Une marinade doit venir souligner les saveurs originales de l'aliment et ne pas les masquer : Les dosages et l'adaptation des ingrédients, le temps de marinade sont importants. Quelques pages pour vous aider et vous donner des idées à cuisiner. J'ai essayer de vous donner dans ce livre quelques clés pour réussir des planchas originales, avec goût et harmonie.

## Des rôles essentiels :

Si le rôle des marinades en cuisine il y a quelques années était de conserver, attendrir, accessoirement de parfumer avec un liquide condimenté, ou du de vin. Ici dans mes propos il est question essentiellement de goût. Aujourd'hui leur rôle est essentiellement sur les saveurs qu'elles induisent au moment de la cuisson avec la réaction de Maillard.

**Les marinades pour attendrir :** pour les viandes à base de vin, vinaigre, jus de fruits acides : ces marinades commencent à dissoudre le collagène des protéines avant la cuisson. Elles sont aussi un bon conservateur, avec un rôle bactéricide. Souvent utilisé autrefois pour les gibiers, les bas morceaux, avant une cuisson en daube. Dans la plus part des marinades que je vous propose ici pour une cuisson à la plancha, il y a un ingrédient acide comme du balsamique blanc, du jus de citron, du vinaigre de riz, des jus de fruits...

**Les marinades pour Parfumer :** on s'oriente, aujourd'hui vers des marinades principalement aromatiques, souvent à base d'un corps gras, ou des jus de fruits, sauce soja ou autres condiments, pour des cuissons courtes. Un support gras permettra une meilleure fixation des saveurs «le gras est bon pour le goût» il catalyse les saveurs. Les huiles ou corps gras étant éliminées naturellement en grande partie au moment de la cuisson sur la plancha, pour ne garder que les saveurs. Les qualités d'une cuisine saine et équilibrée à la plancha sera respectée.



**Les marinades après cuisson :** essentiellement utilisées pour conserver (ce qui ne dispense pas de réserver les produits au froid): Généralement élaborées avec une huile pour isoler l'aliment de l'air, avec du vinaigre (antiseptique), l'escabèche par exemple, Pour des légumes ou des préparations à l'huile (Crevettes, en cuisine italienne: anti pasti) , pour des poissons: escabèches, anchois (boquerones), moules...

## Mettre en œuvre des marinades.

**Elaboration** : Préparations très simples à réaliser : généralement après avoir épluché et taillé les ingrédients devant l'être il suffit de bien mélanger (à la main, au blender, ou au petit mixeur : girafe) tous les ingrédients et laisser infuser quelques minutes. Assaisonnement : j'utilise dans certaines marinades de la fleur de sel, cela permet aux saveurs de mieux s'exprimer ; pour la viande rouge éviter cette pratique le sel séchera la viande au cours de la cuisson. Eviter également de saler les marinades ayant pour base de la sauce soja, ou du miso ils ont déjà une saveur sapide. En règle générale il faut compter 250 ml à 300 ml (1 tasse) pour 1 kg de produit à mariner. Ici les recettes vous sont données pour 6 à 8 personnes dans cette proportion généreuse.

**Application** : il n'est pas nécessaire que l'aliment baigne dans la marinade. Appliquée au pinceau de cuisine ou à la cuillère, la marinade devra juste enrober le produit. Il sera ensuite mis en réserve au réfrigérateur dans un plat filmé, ou un sachet de conservation, le temps de repos indiqué. Ne pas laisser à température ambiante trop longtemps, la prolifération des germes pourraient être dangereuse. Vous masserez une à deux fois le produit pendant le temps de repos, cela permet de renouveler la marinade en contact avec le produit. Sortir le produit mariné 15 à 30 minutes avant la cuisson, pour que la cuisson soit uniforme.

**Conservation** : Les marinades peuvent se conserver de quelques heures à plusieurs jours suivant leur élaboration



Une marinade exclusivement réalisée avec des herbes sèches, de l'huile et autre liquide stable se conservera au frais pendant 5 à 8 jours. Une marinade avec des condiments et aromates crus frais (ail, gingembre...) se conservera entre 24 et 48 heures au maximum au frais.

**Les deux grandes familles :** On peut les classer par leur destination ou emploi, mais la plus part peuvent être employées aussi bien pour des viandes que des poissons, et suivant les apprêts que vous souhaitez employer.

**Les marinades sèches** ou court mouillement composées essentiellement d'épices et sels, elles peuvent faire appel à quelques filets d'huiles. Elles aromatisent essentiellement.

**Les marinades (humides)** avec une pointe d'acidité (vinaigre, vin jus de citron) et des épices. Elles aromatisent, et également modifient sensiblement au moment de la cuisson avec réaction de Maillard les qualités initiales du produit, le support gras est faible.

#### **Le matériel indispensable :**

Une planche à découper en bambou ou polyéthylène

Un petit couteau d'office

Un couteau éminceur (Chef 20 cm)

Un pinceau de cuisine en silicone

Un petit mixeur avec girafe et son accessoire blender

Un mortier pour écraser, moudre

Une râpe moyenne fine pour les zestes, ou le gingembre

Une balance : car il faut être précis

Des sachets conservations, ou du film alimentaire



Quelques images



Tomates green zebra



## CHAPITRE 3

# Les marinades classiques

Celles que j'utilise très souvent, des valeurs "sures" J'ai parfois revisité avec je pense : goût et bonheur, les condiments de notre vie de tous les jours : moutarde, ail, huile d'olive, herbes...



# 1 AIL, ANIS ÉTOILÉ, BASILIC

Idéale pour la langouste, les gambas, noix de Saint Jacques, poissons de roches, rougets, mérrou. L'anis et les produits de la mer : c'est un mariage de raison qui sent bon le soleil, la Méditerranée. Illustration : parrillada de la mer.



## Votre marché :

150 g d'huile d'olive vierge  
20 g d'anis étoilé ou *badiane* entière ou 8 g en poudre  
20 g d'*ail* haché  
15 g de *basilic* haché  
5 g de *thym citron* effeuillé  
5 g citron vert pressé en jus  
Fleur de sel et *Piment d'Espelette*

## Préparation :

Ecraser et pulvériser l'anis étoilé  
Eplucher l'ail, retirer le germe central, écraser, hacher finement.  
Presser le jus du citron vert auquel on ajoutera la badiane, le thym citron effeuillé, l'ail haché.  
Mélanger intimement avec l'huile d'olive au mortier, appliquer aux poissons et crustacés  
Laisser mariner au moins 2 heures.

**Variante :** Ajouter du poivre rose (poivre Brésilien)

## 2 MON CHIMICHURRI

"Comme un tango Argentin" : Qu'il soit vert, ou rouge : le chimichurri sera le compagnon idéal du bœuf, de la volaille, même d'un poisson. Illustration : en bas à gauche : **préparation Chimichurri prête à l'emploi** (ajouter huile et vinaigre ou jus de citron), à gauche : aux poivrons rouges, au fond : aux poivrons verts.

En Argentine il y a autant de recettes de *chimichurri* qu'il y a de famille, pour les gens pressés il existe même des mélanges déshydratés, prêts à l'emploi (voir recette dans les marinades sèches) : mais c'est tellement mieux quand c'est fait maison. Voici la recette de la sauce que vous détendrez en fonction de vos besoins. Comptez 1 part de sauce pour une part d'huile pour la marinade, les quantités suivantes tiennent compte de cette règle.



## Votre marché :

1 poivron vert (200g) ou rouge  
(ou de préférence des piments doux en saison)

80 g d'échalotes

8 gousses d'ail

1 tomate (70g)

40 g de persil haché

25 g de basilic frais haché

15 g d'*estragon* frais haché

10 g d'origan séché, Fleur de thym

1 petit *piment vert ou rouge*, Fleur de sel

50 g de vinaigre de vin Xérès (ou de jus de citron à votre goût)

200 g d'huile d'olive vierge

200 g d'huile de colza nouvelle.

## Préparation :

Elle doit être réalisée la veille afin de laisser tous les arômes infuser et s'exprimer : L'idéal est de préparer la sauce et en détendre une partie avec l'équivalent en poids d'huile pour mariner vos viandes.

Laver et sécher les herbes, les hacher finement.

Laver, sécher la tomate, la monder et la tailler en petits cubes.

Laver et sécher le poivron, l'ail, le petit piment et les échalotes et hacher les finement.

Mettre tous les ingrédients sauf l'huile d'olive dans le bol d'un blender et mixer (hacher)

Incorporer l'huile d'olive progressivement vous obtiendrez une émulsion très aromatique que vous pourrez conserver quelques jours au frais et qui pourra accompagner toutes vos grillades. (viandes ou poissons) Dépaysement garanti.

Appliquer au pinceau de cuisine et laisser mariner 2 à 3 heures.

# 3 STYLE FAR WEST

Comme au Barbecue : pour des Ribs, poitrine, échine de porc, magret de canard, ce petit côté aigre-doux fumé qui ne laisse pas indifférent. Illustration : Plancha de travers de porc Façon Barbecue



## Votre marché :

- 80 g d'eau de tamarin
- 50 g de sauce BBQ de votre choix style Heinz
- 30 g de moutarde à l'ancienne
- 15 g de *romarin* ciselé
- 20 g d'ail
- 50 g d'huile de tournesol
- 20 g de *sauce soja* épaisse
- 20 g de *sirop d'agave*
- 15 g de *vinaigre balsamique brun* de Modene
- 1 cuillère à soupe de *garam masala*
- 1 cuillère à café d'*origan*
- 1 pincée de *fleur de sel*

## Préparation :

Ecraser, éplucher, hacher l'ail

Mélanger tous les ingrédients. Appliquer au pinceau de cuisine

Laisser reposer au frais 5 à 8 heures

**Variantes :** remplacer l'eau de tamarin par du jus d'orange ou d'ananas.

# 4 STYLE CAJUN

Comme en Louisiane : Une marinade comme un jambalaya : Parfaite pour un jambon fumé grillé, du magret de canard, de la joue de porc, une piccata de volaille, de grosses crevettes, de l'agneau. Illustration : Jambon grillé à la New Orléans.



## Votre marché :

4 cubes d'eau de tamarin (voir recette)

1 cuillère à soupe de *mélange d'épices Cajun*

1 cuillère à café d'*origan*

1 cuillère à soupe de *sauce soja*

1 cuillère à café de miel liquide

1 cuillère à café de *crème balsamique brune*

4 cl d'huile d'olive.

*Fleur de sel*

## Préparation :

Laisser fondre les glaçons d'eau de tamarin,

Ajouter le miel, la crème balsamique, la sauce soja, les épices cajun, l'origan et l'huile d'olive

Appliquer généreusement

Laisser reposer au moins deux heures

Cuire à la plancha en déglaçant en fin de cuisson avec le restant de marinade.

## 5 STYLE ESPAGNOL

Ma marinade dite à l'espagnole : Cette marinade sera la compagne des volailles, du Cochon, avec du pluma Ibérique ou du thon... Avec ce petit quelque chose que seul le pimenton vous donnera



### Votre marché :

3 gousses d'ail rose 10 g  
5 clous de girofle écrasés  
1 cuillère à café d'origan séché.  
1 grosse pincée de *cannelle* en poudre  
1/2 cuillère à café de *cumin* entier  
2 cuillères à café de *pimenton* de Murcia dulce  
½ cuillère à café de *piment d'Espelette*.  
1 cuillère à café de *graine de moutarde blonde*  
2 cuillères à café *Ñora* en poudre séchée (en épicerie orientale)  
1 cuillère à soupe de sucre roux cassonade  
2 traits de vinaigre de xérès 15g  
1 trait d'eau  
50g d'huile d'olive vierge douce  
10 g de fleur de sel

### Préparation :

Emulsionner tous les éléments dans le bol d'un petit blender. En mixant en premier tous les ingrédients solides  
Puis ajouter les liquides, laisser reposer 10 minutes  
Appliquer la marinade sur toutes les faces des pièces à mariner au pinceau de cuisine.  
Laisser reposer au frais 4 heures au minimum.

**Variante :** avec du pimenton de la Vera (fumé)

## 6 STYLE PIZZAIOLO

Tapenade aux anchois, câpres, origan et fenouil : Comme une Anchoïade : pour du bœuf, du porc, du veau, des légumes : Un mariage qui sent bon le soleil de l'Italie: les anchois et la viande c'est à découvrir : j'entends déjà les cigales et la guitare qui chante. Illustration : Petites brochettes de filet de bœuf aux olives et piments.



### Votre marché :

8 à 10 filets d'anchois à l'huile  
40 g de tapenade verte  
25 g de câpres au vinaigre  
4 gousses d'ail  
50 g d'huile d'olive  
Une pincée de *graines de fenouil*  
Deux pincées d'*origan* de Calabre  
1 trait de *crème balsamique*  
Piment à votre convenance

### Préparation :

Ecraser, éplucher l'ail, le hacher,

Egoutter les anchois et les tailler en petits cubes (l'huile peut être utilisée dans la marinade : ne pas saler)

Mettre tous les ingrédients dans le bol d'un petit blender

Donner quelques tours

Appliquer au produit et laisser reposer 2 à 8 heures

garniture : *cébettes*, et olives noires en rondelles

# 7 CITRON CONFIT, MOUTARDE À L'ANCIENNE

Citron confit, moutarde à l'ancienne, cumin, et coriandre : Un peu d'originalité pour des rognons de veau, du cœur de veau, du filet mignon de porc, du lapin, de la volaille. Illustration : Une fricassée de cuisse de lapin à la plancha.



## Votre marché :

3 gousses d'*ail*

50 g de moutarde à l'ancienne

5 g de *coriandre en grains*

15 g de *cumin* entier

60 g de **citron confit** (voir recette)

80 g huile de la marinade des citrons

## Préparation :

Ecraser l'*ail*, l'éplucher, la hacher

Broyer au mortier le cumin entier, et les grains de coriandre

Tailler le citron confit avec sa peau en petite mirepoix

Mélanger le tout avec l'huile

Appliquer au produit et laisser reposer 2 heures minimum au frais.

**Variante :** remplacer le cumin par du *thym citron*

## 8 FENOUIL, CITRON VERT ET BASILIC

Idéale pour des poissons de roche, mérrou, barramundi, bar, daurade, mais aussi, grosses crevettes, volaille et un paillard de veau (fine escalope de veau)



### Votre marché :

4 gousses d'ail  
2 cuillère à café de *fenouil en graine*  
1 cuillère à café de *moutarde blonde*  
12 feuilles de *basilic*  
1 citron vert en jus et zeste  
50 g d'huile d'olive vierge  
1 pincée de fleur de sel

### Préparation :

Ecraser, éplucher l'ail le hacher. Laver, sécher le basilic, le hacher

Mettre les graines dans un mortier, et les broyer grossièrement

Prélever le zeste du citron vert avec une petite râpe, ajouter aux graines, exprimer le jus du citron vert

Assembler tous les ingrédients dans le mortier, mélanger intimement

Appliquer sur le produit, laisser reposer une heure (pas plus le citron risque de cuire les chairs)

**Variante :** anis vert, citron jaune

# 9 SAVORA® ET POIVRE VERT

Une belle association avec un condiment (moutarde épicée au curry), du poivre vert frais (ou à défaut en saumure), pour du thon, du canard, un beau blanc de volaille.



## Votre marché :

2 cuillères à soupe de condiment moutarde Savora®

60 g de *poivre vert* en saumure ou frais

60 g d'huile d'olive

2 cl de *balsamique blanc*

## Préparation :

Rincer le poivre vert en saumure

Dans un bol mélanger tous les ingrédients

Donner trois ou quatre tours de girafe

Appliquer et laisser reposer entre 2 et 8 heures.

# 10 AU POIVRE BRÉSILIEN

Les baies roses ou poivre brésilien, poivre de la Réunion se marient aussi bien avec des crustacés qu'une viande ici associées à de la langouste ce faux poivre fera merveille, essayez le avec du canard et de la sauce soja c'est aussi une belle association. Illustration : Queues de langouste.



## Votre marché :

20 g de *baies roses ou poivre brésilien*

50 g d'échalotes

1 trait de jus de citron

40 g d'huile d'olive

8 g d'*origan*

3 g de fleur de sel

## Préparation :

Mélanger tous les ingrédients

Donner un ou deux tours de girafe

Appliquer et laisser reposer 2 à 8 heures

## Variante :

Pour les viandes on peut ajouter de la sauce soja claire

# 11 AUX HERBES FRAÎCHES

Aux herbes fraîches : sauge, estragon, basilic, coriandre :  
Toutes les senteurs du jardin, des herbes fraîchement cueillies  
pour parfumer de l'agneau, du veau, de la volaille du lapin, des  
poissons, des légumes verts. Les saveurs de la nature.



## Votre marché :

Saveur unique ou mélangées

1 botte de *basilic* ou de *coriandre fraîche*, ou d'*estragon*, ou de  
*sauge* ou mélangées à votre convenance : Basilic et coriandre,  
coriandre et estragon, sauge et persil plat

20 g d'ail

50 cl d'huile

2 traits de *balsamique blanc* ou de jus de citron jaune

3 g de fleur de sel

## Préparation :

Ecraser, éplucher, hacher l'ail

Laver, sécher les herbes fraîches (à votre goût), les hacher

Dans le bol du mortier les mélanger en les écrasant pour  
qu'elles expriment leurs saveurs

Monter à l'huile d'olive et balsamique blanc.

Appliquer au produit laisser reposer au frais 2 à 8 heures

# 12 AUX HERBES DE LA GARRIGUE

Aux herbes de la garrigue, romarin, basilic, fenouil, fleur de thym citron, serpolet, sarriette : Les senteurs de la Provence avec ce petit je ne sais plus mais qui plaît à tout le monde : Agneau, volaille, veau, poissons, crevettes, légumes. Illustration : Bacalalo aux pepinos (Morue fraîche au lard fumé et aux concombres).



## Votre marché :

20 g d'ail

40 g d'*origan de Calabre*

Serpolet, fleur de thym, *sarriette, fenouil, romarin*

50 g d'huile d'olive vierge

2 traits de *balsamique blanc*

1 pincée de *fleur de sel*

## Préparation :

Ecraser, éplucher l'ail, le hacher

Dans le bol du mortier mélanger tous les ingrédients, ajouter au fur et à mesure l'huile d'olive

Appliquer et laisser reposer au frais de 2 à 8 heures

# 13 A L'ANETH COULEUR SUD

A l'aneth couleur Sud : pour du saumon, de l'omble chevalier, truite de mer, Filet de poisson blanc, Saint Pierre, turbot, flétan, raie, Noix de saint Jacques, Blanc de volaille. Illustration : Noix de Saint Jacques.



## Votre marché :

1 botte *d'aneth*  
1 pincée de *fenouil en grain*  
1 cuillère à café de *cinq baies*  
50 g de moutarde à l'ancienne  
25 g de jus de citron jaune  
60 g d'huile d'olive vierge  
20 g d'ail  
1 pincée de fleur de sel

## Préparation :

Effeuille l'aneth,

Ecraser grossièrement au mortier le cumin et le fenouil et le mélange de cinq baies

Ajouter la moutarde à l'ancienne, le miel liquide et les autres ingrédients

Mélanger intimement

Appliquer et laisser reposer au frais pendant au minimum 2 heures,

**Variante :** ajouter de petits dés de poivrons ou piquillos.

# 14 STYLE "SO BRITISH"

A l'ail, coriandre et menthe : Rassurez vous nous ne ferons pas bouillir ce bel agneau, mais une marinade à la menthe lui sierra à merveille. Quelques herbes : coriandre, persil plat et bien évidemment de l'ail et de l'huile d'olive (cela n'a plus trop l'air British : mais c'est pour le Fun). Un gigot d'agneau à la plancha!



## Votre marché :

2 gousses d'ail

5 branches de *menthe*

1/2 botte feuilles de *coriandre fraîche*

1/2 botte de persil plat

origan et *thym citron*

50 g d'huile d'olive

2 traits de *balsamique brun*

## Préparation :

Laver et sécher toutes les herbes

Ecraser l'ail l'éplucher le hacher

Mettre tous les ingrédients dans le petit bol d'un blender, hacher finement

Appliquer et laisser reposer de 2 à 8 heures

# 15 STYLE CALABRAIS

Avec du Poisson, de la volaille, du veau, la chaleur du sud de l'Italie: le citron confit, des olives et surtout un bon origan (de Calabre), cébettes, ail et le piment à votre convenance.  
Illustration : Bouchées d'aiguillettes de poulet.



## Votre marché :

30 g oignons nouveaux ou cébettes  
15 g basilic frais  
3 belles pincées soit 5 g d'*origan de Calabre*  
20 g d'ail  
50 g de pesto de tomate  
70 g d'huile d'olive  
70 g de vermouth blanc sec (Martini dry ou Noilly)  
50 g **citron confit**  
1 petit piment de Cayenne  
15 g *Crème de balsamique brune* ou **caramel balsamique**

## Préparation :

Ecraser l'ail, l'éplucher le hacher  
Tailler le citron confit en petite brunoise  
Ciseler finement le basilic  
Hacher le piment (retirer les pépins si vous souhaitez moins de force)  
Dans un bol mélanger tous les herbes, le pesto, l'ail, le vermouth, l'huile d'olive, la crème balsamique  
Donner un coup de girafe  
Ciseler les cébettes, et émincer les olives noires dénoyautées, mélanger l'ensemble et appliquer au produit  
Laisser reposer 1 à 2 heures

# 16 SENTEURS MORILLES

Les morilles sont des champignons couteux sans atteindre les sommets de la truffe, elles restent un produit de luxe, dans cette recette : l'astuce est de se servir de champignons déshydratés, dont on aura conservé l'eau de réhydratation filtrée, on va cuire ainsi les morilles dans ce jus qui va se corser, et qui deviendra le support aromatique de la marinade. Des ris de veau à la plancha, des Saint jacques : Soyons fous.



## Votre marché :

15 à 20 belles morilles déshydratées  
1 coupelle de bouillon de légumes fondants  
30 g d'huile d'olive

## Préparation :

Mettre à réhydrater les morilles à l'eau froide pendant 15 minutes.

Conserver l'eau et la filtrer. Laver à grande eau plusieurs fois les morilles pour éliminer le sable.

Blanchir 10 minutes les morilles dans l'eau qui a servi à les réhydratées, laisser refroidir. Réserver,

Faire réduire le jus de cuisson des morilles aux 2/3 ajouter le bouillon de légume fondant

faire prendre ébullition, laisser mijoter 5 minutes et réserver au frais.

Ajouter l'huile d'olive

Appliquer au produit à mariner

Laisser reposer 2 à 8 heures au frais

Le restant de la marinade pourra être utiliser en dé-glaçage au moment de la cuisson.

# 17 CITRON, ANETH, BAIES ROSES

Pour un saumon, de l'omble chevalier, des pommes de terre rates rôties à la plancha, des noix de pétoncles, du flétan.  
Illustration : Un pavé de Saumon d'Écosse. Le sirop d'érable vient ici remplacer le miel.



## Votre marché :

1 belle botte d'*aneth*  
25 g de moutarde à l'ancienne  
25 g de sirop d'érable du Québec  
30 g d'huile de tournesol  
20 g d'huile de noisette  
30 g d'échalote  
10 g d'ail  
5 g de *coriandre en grains*  
1 cuillère à café de *baies roses* (ou poivre brésilien) soit 2 g  
Le zeste d'un citron non traité  
Le jus d'un citron et *Fleur de sel*

## Préparation :

Eplucher, écraser et hacher l'ail. Ciseler l'échalote, l'aneth

Râper le citron pour en extraire les zestes et presser le pour en exprimer le jus

Concasser la coriandre et les baies roses dans un mortier

Mélanger tous les ingrédients. Donner un coup de girafe

Appliquer aux produit et laisser mariner au moins une à deux heures pas plus.

Cuire le Poisson à l'unilatéral, sur papier cuisson si besoin.  
Attention à la coloration, le sirop d'érable caramélise bien.

## CHAPITRE 4

# Aux jus de fruits

Utilisant peu de matière grasse elles sont légères et expressives). Le temps de macération sera relativement court, car

l'acidité des jus de fruits va commencer à cuire les protéines de la viande ou du poisson. Etant très fluides ces marinades doivent recouvrir le produit, l'exception confirmant la règle, les quantités en œuvre seront plus généreuses. Avant la cuisson, égoutter le produit, conserver la marinade, vous vous en servirez pour déglacer en fin de cuisson.



# 1 STYLE VADOUVAN

Des légumes, du porc, de la volaille, de l'agneau, de grosses crevettes. Dans l'illustration j'ai ajouté une julienne de racines (betteraves, patate douce), Le vadouvan est un mélange d'épices traditionnelles de la région de Pondichéry (Inde). Que certains français à l'époque de la Compagnie Française des Indes se sont appropriés, en y apportant leur façon de faire "la fameuse french touch" je l'ai associé avec un nectar de mangue, un jus d'agrumes, ou de coco pourrait tout aussi bien convenir.



## Votre marché :

150 g de nectar de mangue

15 g d'ail

50 g d'huile d'olive

25 g de *vadouvan* ou vadagam

1 trait de vinaigre d'alcool de riz

3 g de fleur de sel

## Préparation :

Ecraser l'ail, l'éplucher, la hacher finement

Dans un bol mélanger tous les ingrédients

Appliquer au produit

Laisser reposer au frais entre 1 à 2 heures maximum

Avant la cuisson : égoutter en conservant la marinade

Saisir sur une plancha chaude

Déglicer en fin de cuisson avec la marinade.

**Variante :** Jus d'orange, lait de coco

## 2 PASSION ET VANILLE DE TAHITI

Passion à l'huile vierge à la vanille de Tahiti : pour des blancs de volaille, filet mignon de porc, aiguillettes de canard, un filet de mérrou, des grosses crevettes, de la seiche, du poulpe, des légumes. l'eau de tamarin, et le fruit d'une orchidée si convoitée, méritante avec beaucoup de passion : une marinade originale qui ne manque pas charme pour vous séduire.



### Votre marché :

200 g d'eau de tamarin soit environ 10 cubes glacés (voir recette)

4 à 5 fruits de la passion

5cl d'huile d'olive à la vanille de Tahiti (voir recette)

1 cuillère à soupe de sirop d'agave

2 cm de *Rea de Tahiti* ou *Curcuma râpé* frais à défaut 1 cuillère à café en poudre

### Préparation :

Mettre les cubes glacés d'eau de tamarin à décongeler (voir recette). Couper en deux les fruits de la passion en extraire la pulpe et les grains.

Ajouter la Pulpe de passion à l'eau de Tamarin, avec l'huile d'olive vierge à la vanille.

Ajouter le curcuma, ou si vous avez l'extraordinaire chance de vous procurer du *Rea de Tahiti* (gingembre tahitien)

Bien diluer le sirop d'agave, mixer quelques secondes au blender.

Appliquer au produit et laisser reposer 1 heure maximum

# 3 STYLE COLOMBO

Pour des blancs de volaille, du porc, du veau, du poisson : lotte, filets de rougets. Exporté aux Antilles par des commerçants srilankais ce masala, a pris le nom de leur capitale : Colombo. La chaleur de l'épice et le jus de fruit, les herbes : une marinade remarquable qui vous transportera dans les Îles!



## Votre marché :

200 g de jus d'ananas  
20 g de *mélange d'épices à Colombo*  
20 g de graine de *moutarde blonde et brune*  
10 g de coriandre hachée  
10 g de d'ail haché  
2 *oignons cébettes*  
1 citron vert en jus  
30 g d'huile d'olive vierge  
30 g de fine mirepoix de poivron doux rouge et jaune selon votre choix

## Préparation :

Ecraser les graines de moutardes au mortier.

Tailler le poivron rouge en très fine brunoise réserver. Ecraser, éplucher, hacher la gousse d'ail.

Dans le bol d'un petit blender : Mixer quelques secondes tous les ingrédients sauf la mirepoix de poivron. Ajouter la mirepoix mélanger laisser infuser 10 minutes et appliquer sur le produit

Réserver au frais pendant 1 heure maximum.

**Variante :** Les épices à Colombo peuvent être remplacées par du gingembre ou du galanga frais râpé (2 à 3 cm), à défaut en poudre

## 4 STYLE VALENCIA

Des aiguillettes de canard, du filet d'agneau, du veau, des hauts de cuisse de poulet, sans prétention, «les agrumes» on aime! Avec de la cannelle et du cumin un beau mariage... de raison, sous le soleil de l'Espagne à Valence.



### Votre marché :

200 g de jus d'oranges pressées ou mandarines ou clémentines

1 cuillère à café de cumin en poudre

1/2 cuillère à café de cannelle

3 cl d'huile d'olive vierge

1 cuillère à café de miel liquide

### Préparation :

Presser les oranges, réserver le jus

Délayer les épices avec le jus d'orange

Ajouter le miel et l'huile d'olive vierge

Mélanger

Appliquer au produit laisser macérer pendant 1 heure

**Variante :** aux clémentines et comme épice du poivre de Sichuan, ou cinq parfums chinois, ou du mélange Cajun

# 5 STYLE POLYNÉSIE

Imaginez vous sur la plage d'un petit motu à Fakarava, c'est la tombée du jour, là bas le soleil sombre vite dans le pacifique, aïta pea pea : (il ne faut pas s'en faire) Maui ira rechercher le soleil en l'attrapant avec le grand filet tressé avec les cheveux de Hina sa compagne pour que de nouveau pour que demain : il brille de tous ses rayons. Vous avez cueilli un coco, le citron vert est pressé, la pêche du jour : un beau mahi mahi est déjà découpé, attend de cuire sur la plaque chaude de la plancha que Tihoni aura allumé, alors la guitare commencera la bringue, et le ukulélé et la «basse drum» l'accompagnera...



## Votre marché :

200 ml de lait coco frais ou en boîte  
3 cl d'huile d'olive  
Le jus de 2 citrons verts  
Les zestes d'un des deux citrons verts  
2 cm de *gingembre* frais râpé  
2 échalotes longues  
Fleur de sel

## Préparation :

Ciseler finement les échalotes  
Prélever sur l'un des citrons verts les zestes sans la bourre blanche, avec un petit couteau coupant bien  
Tailler les zestes en fine mirepoix  
Presser le jus des citrons verts  
Râper la noix de coco fraîche et en extraire le lait avec un linge propre (à défaut utiliser du lait de coco UHT en brick ou boîte)  
Râper le gingembre  
Mélanger tout ces ingrédients intimement, saler avec une pointe de fleur de sel, en donnant un petit coup de girafe (mixeur)

**Variantes :** Remplacez le jus de citron par du jus de yuzu et le gingembre par du *Rea* gingembre de Tahiti.

## 6 STYLE THAÏ

Lait coco, citronnelle et galanga : pour des poissons : thon, mahi mahi, bonite, espadon, blanc de volaille, Viandes : Bœuf en lamelles, filet mignon de porc. et pourquoi pas quelques grains de poivre vert, histoire d'égayer la Compagnie!



### Votre marché :

200 ml de lait de coco frais ou en boîte  
2 bâtons de *citronnelle*  
3 cm de *galanga* râpé  
3 cl d'huile de soja  
1 cl d'huile de sésame  
Un trait de vinaigre de Riz  
Fleur de sel

### Préparation :

Râper la noix de coco et en extraire le lait  
Ciseler très finement et hacher la citronnelle  
Râper ou hacher au petit blender le galanga  
Presser le citron vert,  
Assaisonner avec la fleur de sel  
Mélanger intimement tous les ingrédients en donnant un petit coup de girafe  
Appliquer généreusement sur le produit et laisser reposer 2 heures au plus.

**Variante :** remplacer la citronnelle par du poivre vert (si possible frais)

# 7 STYLE PINACOLADA

De l'ananas associé à du lait de coco, avec ou sans : un trait de tequila vous voilà parti au Mexique : volaille, porc, poisson, espadon, mahi-mahi, mérrou, Illustration : Maki de canard aux piments doux et mangues : marinés pinacolada.



## Votre marché :

200 g de jus d'ananas et de noix de coco (ou cocktail base pinacolada sans alcool)  
50 g de Tequila (facultatif)  
1 citron vert en jus et zestes  
30 g de poivron vert et jaune  
2 belles pincée d'origan  
50 g d'huile d'olive douce ou tournesol  
1 pincée de sel fleur  
5 g poivre cubède légèrement concassé

## Préparation :

Tailler les poivrons en petite mirepoix

Concasser le poivre à queue cubède en mignonnette au mortier

Prélever avec une râpe fine le zeste d'un citron vert,

Presser le citron , mélanger tous les ingrédients, sauf la mirepoix de poivron

Donner un coup de girafe

Ajouter la mirepoix et donner de nouveau un coup de girafe,

Variante sans alcool, ou remplacer la tequila par un rhum blanc style Baccardi®

## 8 MARINADE AU COCA-COLA® ET COMBAVA

Une fantaisie, aujourd'hui, pour un jeune le Coca-Cola est une boisson si banale, alors pourquoi ne pas imaginer l'utiliser comme un base de marinade : Coca, gingembre, combava (à défaut citron vert), une marinade très expressive, bien équilibrée avec des saveurs toniques : pour de la volaille, du porc, du canard : Originale et à essayer!



### Votre marché :

200 g de Coca-Cola®  
15 g de gingembre haché  
40 g d'huile de tournesol  
5 cl de jus de *combava* (1/2) à défaut un citron vert entier  
les zestes du demi combava  
10 g d'ail haché  
30 g de sauce soja foncée  
Quelques tours de moulin à poivre  
1 pincée de fleur de sel,

### Préparation :

Eplucher le gingembre et le hacher finement  
Ecraser, éplucher, hacher l'ail  
Mélanger tout les ingrédients, donner un coup de girafe  
Appliquer au produit laisser reposer 1 heure pas plus.  
Variante : remplacer le combava par du citron vert moins expressif.

# 9 COCA-COLA® ET GINGEMBRE

Cette version : moutarde-ketchup, plaira aux plus jeunes, idéale pour du porc, un steak de jambon grillé, du Magret de canard, Une cuisse de poulet. La marinade "Barbecue" revisitée avec du Coca-Cola®, c'est l'Amérique !



## Vôtre marché :

130 g de Coca cola®

60 g tomato ketchup

20 g de graines de moutarde brune et blanche concassée

5 g d'ail haché

20 g de gingembre

10 g de balsamique blanc

50 g d'huile d'olive vierge

1 pincée de fleur de sel

## Préparation :

Ecraser grossièrement les graines de moutarde au mortier,

Eplucher et hacher le gingembre

Mettre tous les ingrédients dans un petit cul de poule

Donner quelques coups de girafe pour homogénéiser

Appliquer au produit laisser reposer au maximum deux heures.

Attention à la coloration pendant la cuisson.

# 10 TAMARIN, CITRONNELLE, GALANGA

Les senteurs de Malaisie : Canard, blanc de volaille, Saint Jacques : Illustration : Brochette de magret de canard aux mangues et kaki marinées à la citronnelle. Le jus ou eau de tamarin, très utilisé en cuisine asiatique sera également la base pour cette marinade : acide et sucrée en même temps, l'eau de tamarin se marie parfaitement avec la sauce soja et la citronnelle.



## Votre marché :

200 g Jus de tamarin à défaut **eau de tamarin** (voir recette)

30 g de *citronnelle* fraîche

15 g de *galanga* haché

20 g de sauce soja claire

50 g d'huile de tournesol

1 pincée de fleur de sel

10 g d'ail haché

10 g de vinaigre de riz

## Préparation :

Eplucher et hacher le galanga, l'ail

Ciseler la citronnelle

Mélanger tous les ingrédients : donner quelques tours de girafe ou petit blender

Appliquer au produit et laisser reposer entre 2 et 8 heures.

**Variante :** le galanga peut être remplacé par du gingembre

# 11 COULEUR OCÉAN INDIEN : LA SAGESSE

Il était une fois un arbre qui était tellement orgueilleux vis-à-vis des autres végétaux et vis-à-vis de Dieu lui-même, que ce dernier décida de le punir : Il le prit, le retourna et le replanta à l'envers ... la couronne dans le sol et les racines ridiculement en l'air. Ainsi est le Baobab. Pour de la volaille, poissons, des Saint Jacques, ou des légumes et fruits accompagnant une viande ou un poisson.



## Votre marché :

250 g de nectar de jus de fruit de **baobab** (étonnant, nouveau et tendance)

40 g de *curcuma* frais à défaut en poudre 5 g

5 g de *poivre de voatsiperifery*

1/2 gousse de *vanille*

10 g de vinaigre de riz (à sushi)

1 pincée de fleur de sel

50 g d'huile de tournesol

## Préparation :

Hacher le curcuma

Concasser en mignonnette grossière le poivre sauvage de voatsiperifery

Fendre la demi gousse de vanille en deux et gratter le caviar

Assembler dans un bol tous les ingrédients

Mixer à la girafe : 3 à 4 impulsions

Appliquer et laisser mariner entre 2 et 4 heures

# 12 COROSSOL, COMBAVA, ET HERBES FRAÎCHES

Marinade au corossol, combava, et herbes fraîches : Une belle association, Pour les herbes choisissez les parfumées, mais évitez : l'ail et la ciboule, qui ne se marie pas très bien avec le corossol. Idéale pour un beau poisson, mais aussi des noix de Saint Jacques, une viande blanche, du lapin, Ce petit goût d'ailleurs, rare et délicat!



## Votre marché :

250 g de nectar de corossol (dans épicerie Bio ou bon supermarché)  
10 g de *galanga*  
1 *combava* en jus  
1 *combava* en zestes  
50 g d'huile d'olive vierge douce  
1 pincée de fleur de sel  
Persil et coriandre hachée

## Préparation :

Eplucher, hacher le galanga (à défaut utiliser du gingembre frais)

Laver le combava, prélever le zeste avec une râpe

Presser le jus

Mélanger tous les éléments, sauf les herbes fraîches et donner un tour de girafe

Laver et sécher le persil et la coriandre, hacher les finement, ajouter les à la marinades

Laisser mariner une heure maximum : l'acidité risquerait de trop cuire les produits marinés

**Variante :** citron vert, pomelos

# 13 ESCALE À MADAGASCAR

Escale à Madagascar : Avec son poivre sauvage, cette grande île offre des saveurs envoûtantes, ici je vous propose d'associer le litchi avec le poivre de voatsiperifery et de la vanille pour des Poissons, volailles, légumes et fruits.



## Votre marché :

150 g de nectar de litchi

10 g de *poivre sauvage voatsiperifery*

30 g d'huile de tournesol

10 g d'**huile de vanille** (voir recette)

## Préparation :

Concasser au mortier le poivre de voatsiperifery en mignonnette

Fendre avec beaucoup d'amour la vanille

En extraire le caviar,

Mélanger intimement le nectar de litchi et les autres ingrédients

Laisser infuser

Appliquer au produit et laisser reposer 2 heures,

Cuire sur une plancha et déglacer avec le surplus de marinade en fin de cuisson.

# 14 MANGUE, GINGEMBRE ET CINQ PARFUMS

Mangue, gingembre et cinq parfums comme des trésors : Canard, Porc (travers, filet mignon, échine), Gambas et noix de Saint Jacques, Variante avec du poivre de Sichuan.



## Votre marché :

200 g de nectar de mangue

20 g de gingembre haché

2 traits de vinaigre de riz

25 g de *sirop d'agave*

2 cuillères à café des *5 parfums chinois*

50 g d'huile de tournesol

1 pincée de fleur de sel

## Préparation :

Eplucher et hacher le gingembre

Ajouter les Cinq Parfums Chinois

le nectar de mangue, le vinaigre d'alcool de riz, le sirop d'agave

Mélanger et ajouter l'huile de tournesol

Assaisonner Fleur de sel Guérande,

Laisser mariner une à deux heures

# 15 ESCALE AU MAROC

Safran, orange, cannelle, huile d'argan : pour de l'agneau, une belle volaille, une daurade Royale à la plancha, Cuisine de tradition au parfum du Maghreb, je vous propose cette recette fruitée.



## Votre marché :

150 g de jus d'oranges non traitées

le zeste d'une orange

15 g de *Ras el Hanout* rouge

15 filaments de *safran*

25 g d'*huile d'argan*

1 pincée de *cannelle*

10 g d'*origan*

10 g de miel

## Préparation :

Prélever le zeste de deux ou trois oranges

les blanchir, les égoutter

Exprimer le jus des oranges

Mélanger à la girafe tous les ingrédients sauf les zestes

Ajouter les zestes

Appliquer et laisser mariner 1 heure

## CHAPITRE 5

# Les marinades alcoolisées



Ici point d'addiction, mais toujours à la recherche des saveurs, l'alcool dans une marinade, spiritueux, vin, cidre, aromatisé, apporte de l'acidité, et joue un rôle de conservateur.

# 1 STYLE MARGARITA

Avec de la viande blanche, poulet, filet ou travers de porc, blanc de dinde, une recette épicée aux couleurs mexicaines, calliente y un poquito suave : maravillosa y ardiente.



## Votre marché :

8 cl de Tequila  
20 g de Ñora (*nyora*)  
10 cl de jus de citron vert  
Le zeste d'un citron vert  
80 g d'huile d'olive  
1 petit *piment jalapeno ou antillais*  
2 gousses d'ail  
15 g de *coriandre fraîche* hachée (1botte)  
1 cuillère à café de *poivre cubèbe* en mignonnette

## Préparation :

Ecraser, éplucher, hacher l'ail

Prélever les zestes d'un des citrons verts sans bourre (partie blanche de la peau). Ciseler les zestes et hacher les finement

Ouvrir le piment, ôter les graines (qui sont le feu ardent)

Hacher le piment (ne porter pas vos mains à la bouche ou aux yeux!!!)

Mélanger l'ensemble des ingrédients

Mixer quelques secondes

Appliquer au produit, laisser reposer de 30 à 45 minutes

Pas plus le citron cuirait trop le produit

## 2 STYLE CALYPSO

Pour des viandes blanches, de l'agneau, du chevreau, le Piment de la Jamaïque, du rhum et du Gingembre!!! Et toujours le soleil et cette envie de partager de communier et on a une pensée à de grands hommes : Jacques-Yves Cousteau, et un autre Jean Michel Jarre. La pêche du jour, la belle volaille, et quelques autres aventures : A vous de les imaginer!!!



### Votre marché :

30 g de *gingembre* frais râpé

20 g d'ail

3 cuillère à soupe de sucre roux cassonade

30 g de sauce soja légère

50 g d'huile d'olive vierge

1/2 cuillère à café de *piment de la Jamaïque* en poudre,

40 g de rhum brun

60 g de jus d'ananas

le jus et les zestes d'un citron vert

### Préparation :

Eplucher et hacher le gingembre et l'ail

Prélever les zestes d'un citron vert, et presser le pour en exprimer le jus

Mélanger tous le ingrédients et donner un ou deux tours de girafe

Mettre votre viande à mariner pendant 2 heures au minimum au frais

Cuire votre viande ou poisson en badigeonnant régulièrement la marinade au pinceau de cuisine.

# 3 STYLE POIVRE VERT

Style poivre vert et cognac : Pour un beau rumsteck, un filet de bœuf, une entrecôte, une bavette d'ailou, ou simplement du magret de canard en tournedos : le poivre vert est une initiation aux chaleurs tropicales, frais ou en saumure, il y a toujours un paradis ou un enfer au pays du poivre vert !



## Votre marché :

8 cl de cognac ou armagnac

80 g d'huile de tournesol

50 g de *poivre vert* frais ou en saumure (conservé)

1 trait de *balsamique blanc*

1 belle échalote ciselée

3 g fleur de sel

## Préparation :

Laver et rincer le poivre vert en saumure

Ecraser grossièrement le poivre vert au mortier

Ciseler finement l'échalote

Ajouter Le whisky, mélanger

Ajouter l'huile, mélanger,

**Variante :** Avec de poivre noir en mignonnette et du whisky ou bourbon.

# 4 MARINADE POUR GIBIER

Marinade au vin crue ou cuite pour gibier et pièce de boucherie à la plancha : convient pour des viandes déjà tendres : filet de cerf, biche, chevreuil, sanglier, marcassin.



## Votre marché Pour 2 litres de marinade :

- 150 cl de Vin rouge ou blanc (ou par moitié)
- 20 cl de vinaigre de vin ou de cidre
- 10 cl d'huile d'olive vierge
- 2 belles carottes
- 2 oignons (rouges de préférence)
- 2 échalotes
- 1 branche de céleri
- ½ tête d'ail en chemise
- 3 branches de persil
- 2 clous de girofle
- 1 Feuille de laurier sauce
- 5 brins de thym
- 5 baies de genièvre
- Une vingtaine de grains de mélange de 5 baies concassés

## Préparation :

Emincer les carottes, les oignons, les échalotes, la branche de céleri et ses fanes.

Confectionner le bouquet garni avec les queues de persil, le laurier sauce et la branche de thym. Utiliser un contenant correspondant au volume des pièces de viandes à mariner, De façon à ce que la marinade les recouvre entièrement. Mélanger tous les ingrédients et les aromates. Ajouter votre viande à mariner, remuer intimement et réserver au frais de 8 à 12 heures, selon votre goût, remuez toutes les 6

heures. Ce sont des viandes de premier choix que vous allez traiter à la plancha avec une cuisson courte.

## Marinade cuite au vin rouge pour gibier :

Identique à la précédente : ajouter 50 g de graisse de canard ou d'oie, pour faire suer les légumes. Vous pourrez utiliser cette marinade pour des gibiers à poil : Chevreuil (gigue, longe), cerf, Biche, sanglier (filet et longe), cette marinade pourra être utilisée comme base de sauce poivrade, et sauce grand veneur, Diane. Certains préfèrent le vin Blanc, d'autres font moitié/moitié vin blanc et rouge, j'aime les sauces qui ont du caractère : alors je privilégie le vin rouge : un Bordeaux de caractère, Bergerac, Cahors des vins expressifs.



## Préparation :

Tailler en grosse mirepoix les carottes, les oignons, les échalotes, la branche de céleri et ses fanes.

Dans une casserole à fond épais : faire fondre la graisse de canard et faire suer les légumes sans coloration.

Mouiller avec le vin et le vinaigre. Laisser prendre ébullition 10 minutes et ajouter les aromates et l'ail

Laisser cuire encore 20 minutes.

Laisser refroidir complètement avant de mettre vos pièces de viandes à mariner.

Pour des viandes très tendres comme le filet de cerf ou de biche : laissez mariner 5 à 6 heures, juste pour renforcer les arômes, pour du chevreuil, sanglier, lièvre 24 à 48 heures maximum.

## 5 MARINADE AU VIN BLANC ET WAKAME

Marinade au vin blanc et au wakame : J'aime de plus en plus cuisiner avec les algues, le wakame en particulier apporte dans cette recette de subtiles touches iodées, associé ici à du vin blanc, de l'échalote : cette marinade sera la compagne, d'un bar, une belle daurade, de langoustines, homard, langoustes, moules ou plus simplement comme dans l'illustration un filet de Julienne que je sers ici avec de la sauce ponzu. (voir recette)



### Votre marché :

120 g de vin blanc sec  
20 g de vinaigre de cidre  
50 g d'échalote grise  
10 g d'ail  
15 à 20 g de *wakame* déshydraté en paillettes moyennes  
20 g de persil plat  
100 g d'huile d'olive et tournesol mélangée  
1 pincée de poivre de *voatsiperifery*  
1 étoile d'*anis étoilé* entière  
Pas de sel les algues sont salées.

### Préparation :

Mettre à réhydrater le wakame avec la moitié du vin blanc et le vinaigre de cidre. Ciseler très finement l'échalote  
Ecraser éplucher, dégermer hacher l'ail  
Laver, sécher, hacher le persil plat  
Ajouter le reste du vin blanc, l'huile d'olive  
Ajouter les épices broyées au mortier. Donner un coup de girafe, ajouter le wakame réhydraté  
Appliquer aux poissons ou à la viande et laisser reposer au frais 1 à 2 heures, Saisir sur une plancha chaude et terminer la cuisson le plus doucement possible.

**Variantes :** avec de la dulce ou du *nori* ou bien un mélange, laitue de mer, dulce et wakame

# 6 MARINADE AU CIDRE

Pour des volailles, coquelet, pintade, du lapin, du porc, pour du saumon, de la lotte. Un bon cidre, brut de préférence, de caractère : d'une AOP, associé à la moutarde et au miel, estragon fortement recommandé. Je vous l'aurais dis, écrit et après vous ferrez comme vos envies :



## Votre marché :

200 ml de cidre brut  
1 dose de bouillon de légumes moelleux  
1 cuillère à café de miel  
50 g d'échalote ciselée finement  
20 g d'huile d'olive vierge douce  
25 g de moutarde à l'ancienne  
2 pincées de *fleur de thym*  
8 g d'*estragon* frais  
3 g de fleur de sel

## Préparation :

Ciseler finement les échalotes

Mettre le cidre à tiédir, ajouter la dose de bouillon légumes moelleux

Diluer le miel et ajouter les échalotes, la fleur de thym, l'estragon, la moutarde à l'ancienne et enfin l'huile d'olive

Donner un petit tour de girafe ou de mixeur, laisser refroidir

Appliquer au produit, laisser reposer une à deux heures

**Variantes :** avec du poiré, ou du chouchen

## CHAPITRE 6

# Un peu d'exotisme



La cuisine d'aujourd'hui se doit d'être multiculturelle, on a envie de surprendre, de rêver, de s'évader, Ici il y aura des recettes inspirées de tous les continents, d'Asie, d'Europe, du Pacifique, comme des voyages sensoriels, la plancha est l'outil extraordinaire pour mettre en valeur cette cuisine.

# 1 MARINADE AU BASILIC THAÏ ET SAFRAN DES INDES

Avec des crevettes, langoustes, noix de Saint Jacques, blancs de volailles, Safran des Indes ou curcuma, avec sa saveur poivrée et aromatique, il est associé ici au basilic Thaï.



## Votre marché :

3 cuillères à café de *curcuma* frais haché.

80 g d'huile de tournesol

50 g de sauce soja légère

12 feuilles (15g) de *basilic Thaï* (à défaut du basilic de préférence pourpre)

Quelques gouttes d'*huile de sésame*

1 trait de *vinaigre de riz à Sushi*

## Préparation :

Eplucher le curcuma, le tailler en fines rondelles

Le mettre dans le bol d'un petit blender et hacher le le plus finement possible

Laver et sécher le basilic Thaï, le hacher

Ajouter au curcuma

Ajouter l'huile, la sauce soja et le vinaigre de riz à sushi

Appliquer et laisser reposer au frais entre 2 à 4 heures

## 2 MARINADE LE TIGRE QUI PLEURE

Un jour un tigre y a goûté et il a trouvé cela tellement bon qu'il en a pleuré, à moins que ce soit le piment, pour résumer : en Thaïlande on aime pleurer, et en cuisine généralement ceci arrive fréquemment quand vous épluchez des oignons, Marinade pour du Bœuf, que vous servirez avec la sauce du tigre qui pleure (voir recette).



### Votre marché :

50 ml de sauce soja foncée  
50 ml d'eau de tamarin  
50 ml de *Nuoc-mâm*  
50 ml de *saké de cuisine*  
4 cl d'huile de tournesol ou d'arachide  
1 bâton de *citronnelle*  
Poivre vert écrasé  
2 gousses d'ail  
1 à 2 petits piments selon votre goût

### Préparation :

Ecraser, éplucher hacher l'ail

Ciseler la citronnelle

Fendre le piment et ôter les graines (vous pouvez les laisser si vous souhaitez plus de chaleur)

Au mortier : réduire l'ensemble en pâte

Ajouter les liquides, Mélanger l'ensemble

Appliquer à la viande et laisser mariner 12 heures

Au moment de la cuisson vous parsèmerez de graines de sésame grillées

# 3 MARINADE SIMPLE À LA JAPONAISE

Une marinade toute simple, relevée par le mélange d'épices shichimi, choisissez une sauce soja légère. La sauce ponzu aux sudachis ou yuzu, viendra donner cette petite pointe d'acidité qui éveillera vos papilles. Pour un thon mi-cuit au sésame, idéale pour un bœuf yaki (grillé à la japonaise)



## Votre marché :

50 g de sauce soja légère japonaise

20 g de *sauce Ponzu* (sudachi ou yuzu)

3 pincées de *mélange Kyo shichimi*

30 g d'huile de soja

10 gouttes d'*huile de sésame*

## Préparation :

Mélanger tous les ingrédients, appliquer au produit

Laisser reposer entre 2 et 8 heures

Cuire sur une plancha chaude (de préférence bleu à saignant)

Déglacer avec la marinade en fin de cuisson

## 4 STYLE TERIYAKI

Veau, vache, cochon, poulet, mais aussi bœuf, poissons à chair ferme, mahi Mahi, Thon, Yakitori, un grand classique de la cuisine japonaise. Illustration : Blancs de poulet aux Kakis.



### Votre marché :

50 ml de sauce soja japonaise sucrée

50 ml de *mirin*

50 ml de *saké de cuisine*

50 ml d'huile de tournesol

10 ml de vinaigre de riz (2 traits)

2 gousses d'ail

40 g d'échalote

2 cm de *gingembre* frais râpé

1 cuillère à café de *coriandre fraîche hachée*

2 à 4 pincées de mélange de 7 épices *shichimi* à votre goût

15 g de sucre

### Préparation :

Eplucher, râper ou hacher le gingembre, écraser, hacher l'ail

Ciseler la coriandre, et l'échalote finement

Réduire l'ensemble au mortier, avec le sucre et les épices

Ajouter les liquides, mélanger intimement

Appliquer au produit (viande ou poisson)

Laisser reposer entre 2 et 8 heures

## 5 STYLE MISO

Idéale pour le poisson, les grosses crevettes, les noix de Saint Jacques, mais aussi la volaille, le canard, le filet mignon de porc, mais aussi le bœuf. L'empire du soleil levant dans votre cuisine, très peu utilisé dans notre cuisine occidentale : le miso mieux qu'une sauce soja saura révéler les saveurs délicates.



### Votre marché :

160 g de *miso blanc*

40 g de *galanga* ou à défaut de gingembre

15 g d'ail

80 g de *mirin*

80 g d'huile de tournesol

10 gouttes d'*huile de sésame*

15 g de *vinaigre de riz*

### Préparation :

Eplucher, hacher l'ail et le galanga

Mélanger avec tous les ingrédients

Donner un tour de girafe

Appliquer aux produits et laisser mariner 2 à 8 heures

Variante : ajouter du mélange d'épices shichimi à la place du galanga ou gingembre.

Illustration : Mirin, miso blanc, galanga, mélange shichimi, et huile de sésame.

# 6 MARINADE YUZU COCO, GINGEMBRE

Cette marinade convient parfaitement aux poissons, volaille, viandes blanches, le yuzu peut remplacer tous les usages du citron, citron vert. Il n'est pas évident de trouver du jus de yuzu, en France et d'autant plus après Fukushima.



## Votre marché :

200 g de lait ou crème de coco  
40 g de gingembre frais  
20 g de jus de yuzu  
à défaut 15 g de Yuzu en poudre et 1 trait de jus de citron vert  
60 g d'huile d'olive  
10 g d'ail  
2 pincées de fleur de sel

## Préparation :

Ecraser, éplucher et hacher l'ail

Eplucher, râper ou hacher le gingembre

Faire tiédir le lait de coco

Mélanger tous les ingrédients en donnant un à deux coups de girafe

Appliquer au pinceau de cuisine

Laisser mariner 1 heures (pas plus, le yuzu cuira le produit mariné)

**Variantes :** on peut remplacer le gingembre par du galanga, ou du curcuma frais.

# 7 GARAM MASALA

Une nouvelle aventure Indy !!! Un mélange épicé chaleureux, la douceur du lait de coco, Poisson viande blanche, agneau, légumes : sur la route des Indes. Un **curry** à découvrir!



## Votre marché :

20 cl de lait de coco en boîte ou UHT

2 gousses d'ail

15 g de *garam masala*

50 g de poivron rouge

50 g échalote

1 cuillère à soupe de graines de sésame blondes (grillées)

40 g d'huile d'arachide

## Préparation :

Eplucher et ciseler l'échalote, écraser l'ail l'éplucher et le hacher

Mettre à tiédir le lait de coco s'il est figé

Eplucher le poivron, et tailler en très fine brunoise

Ecraser légèrement les graines de sésame au mortier

Mettre tous les ingrédients dans le bol d'un petit blender

Donner 3 à 4 tours pour bien mixer l'ensemble qui va prendre la consistance d'une crème

Ajuster la quantité de garam masala en fonction de votre goût

**Variante :** remplacer le lait de coco par du yaourt, et utiliser du nyora en poudre (Nöra à la place du poivron frais).

# 8 MARINADE AUX CINQ PARFUMS

Marinade aux cinq Parfums : Les cinq trésors, ou cinq épices : Les cinq parfums est un mélange d'épices chinoises que j'aime particulièrement, il est pour moi l'une de mes premières découvertes en cuisine asiatique, épice envoûtante, qui se marie aussi bien avec du salé que du sucré, ici dans cette marinade très classique, il vous rappellera les parfums subtiles du canard laqué.



Pour le porc, le canard, le bœuf, vous l'utiliserez aussi avec de la volaille, du canard, cette marinade peut également servir de base aromatique d'une sauce avec des poivrons verts, shiitake. Une seule attention : une plancha trop chaude aura pour conséquence : une forte coloration.

## Votre marché :

80 g de sauce soja chinoise épaisse (mushroom flavor).  
60 g d'huile de tournesol  
10 g d'épices chinoises « cinq parfums »  
40 g de *gingembre haché*  
20 g d'ail (4gousses)  
10 g (Deux traits) d'huile de sésame  
60 g de mirin  
Un trait de *crème Balsamique*,  
20 g de vinaigre de riz

## Préparation :

Eplucher, hacher le gingembre, l'ail

Mettre tous les ingrédients dans le bol d'un petit blender

Mixer, vous obtiendrez une belle émulsion

Appliquer au pinceau de cuisine, laisser mariner 2 à 12 heures.

## 9 STYLE MER ET TERRE

Une marinade mer et terre envoûtante où les senteurs puissantes de l'océan s'acoquinent avec du gingembre, de l'huile de sésame et une pointe d'ail, sauce soja à discrétion mais surtout pas de sel! Très originale avec une volaille, du porc, un poisson bien entendu.



### Votre marché :

150 g de sauce huître

40 g de sauce soja claire

30 g de gingembre frais

20 g de d'ail

60 g de *mirin*

10 g d'huile de sésame

### Préparation :

Eplucher, le gingembre et l'ail et les hacher

Mélanger tous les éléments, donner un coup de girafe

Appliquer au produit et laisser reposer une à deux heures

Egoutter avant la cuisson et déglacer en fin de cuisson

Ne pas saler.

# 10 STYLE BARBECUE MADE IN CHINA

Style barbecue made in China : Hoisin sauce, hoisin vous dites ??? Ah... Hoisin, mais aussi gingembre, combava, sauce soja, et cinq parfums bien évidemment. La volaille, les pâtés impériaux, le canard, une sauce dédié au grillé au pays du tao ! Retrouvez le goût du canard laqué!



## Votre marché :

140 g de *sauce Hoisin*

60 g de sauce soja claire

2 *combava* ou à défaut citron vert en jus

2 coupelles de cœur de bouillon de légumes

30 g de gingembre frais

10 g d'huile de sésame

2 cuillère à café de *5 parfums chinois*

40 g de graines de sésame grillées

## Préparation :

Eplucher, hacher ou râper le gingembre

Exprimer le jus des combava

Mélanger tous les ingrédients

Appliquer au produit

Réserver une à deux heures au frais

Parsemer avec les graines de sésame juste avant la cuisson

# 11 AU SOYU COMME AU FENUA

Au soyu comme au Fenua : Pour brochette de cœur de veau, du porc, des rognons et déguster après cuisson avec une moutarde de style "fins gourmets" de Maille avec une pointe curry, et une goutte de miel liquide.



## Votre marché :

150 g de sauce soja épaisse

15 g d'ail haché

8 feuilles de *sauge fraîche*

1 trait de crème balsamique brune

10 g de moutarde blonde et brune en graines

40 g d'huile de tournesol

## Préparation :

Ecraser les graines de moutarde, l'ail, Hacher la sauge

Ajouter la sauce soja épaisse, le trait de crème balsamique et l'huile

Mélanger intimement

Appliquer et laisser reposer 2 heures.

Vous badigeonnerez au moins une fois avec la marinade au cours de la cuisson

Attention comme pour la précédente à la coloration.

# 12 A LA CATALANE À MA FAÇON

Les douceurs de la Catalogne, le citron confit, le piments séchés, l'ail omniprésent, le safran et évidemment l'huile d'olive. Pour des poissons à la plancha daurade, loup, bar, rougets, mais aussi thon, bonite, de la volaille, du lapin, du porc, de l'agneau.



## Votre marché :

80 g d'huile d'olive (l'huile ayant confit les citrons peu très bien convenir)  
50 g de vin blanc sec  
4 gousses d'ail  
10 g d'origan sec ou frais  
2 cuillère à soupe de Ñora (20g)  
1 cuillère à café de *pimenton de la Vera* picante  
1/2 citron confit à l'huile (voir recette)  
5 g de coriandre en grain  
2 pincée de cannelle  
1 pincée de muscade moulue  
1 belle pincée de filaments de *safran*  
3 g de fleur de sel

## Préparation :

Tailler le citron confit en petits dés  
Ecraser, éplucher l'ail le hacher  
Dans un mortier mettre les épices, les herbes, le citron confit, l'ail  
Ajouter le pimenton et le ñora en poudre, le piment haché  
Mélanger l'ensemble au pilon, ajouter le vin blanc puis l'huile d'olive  
Appliquer au pinceau de cuisine et laisser reposer 2 à 8 heures.  
L'aïoli est incontournable en accompagnement d'une plancha à la catalane.

# 13 STYLE TANDOORI

Epicé, pour brochettes de volaille, agneau, bœuf très tendre, légumes : pour tous les goûts et couleurs. L'Inde est un pays pauvre, et la cuisine de tous les jours n'est pas de tout repos, ramassage du bois pour le combustible, un peu de viande, généralement de la volaille, et du pain en galette, rassurez vous je n'ai pas transformé la plancha en Tandoor, mais le mélange d'épices à tandoori est remarquable : il y a autant de recettes pour ce mélange d'épices que de familles au Punjab.



## Votre marché :

- 125 g de yaourt nature type à la grecque
- 20 g de *mélange d'épices tandoori* (sans colorant)
- 20 g d'huile d'olive
- le jus d'un demi citron
- 3 g de fleur de sel

## Préparation :

- Exprimer le jus d'un demi citron
- Mélanger le yaourt avec les épices
- Ajouter un peu d'huile d'olive
- Appliquer au produit et laisser reposer entre 4 et 8 heures.
- Cuire à feu doux et à couvert sur la plancha

# 14 STYLE CRUNCHY

## "SATAY"

Sauce et marinade : j'utilise cette recette pour les deux usages, poulet, canard, bœuf, cochon, poisson... Crunchy pour ce côté croustillant des cacahuètes brisées que vous retrouvez dans le beurre de cacahuète.



### Votre marché :

- 3 cl d'huile d'arachide
- 1 échalote hachée
- 15 g de sucre roux cassonade
- 50 g de beurre de cacahuètes (avec éclats de cacahuètes) ou 30 g beurre de cacahuètes et 30 g de cacahuètes non salées grillées et concassées
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 cuillère à café de *curcuma* en poudre ou râpé frais
- 1 cuillère à café de *Garam Masala*
- 2 cm de gingembre râpé
- Le jus de deux citrons verts
- 20 cl de crème de coco. (Lait de coco épais)
- 1 pincée de fleur de sel

### Préparation :

Faire suer l'échalote hachée finement dans l'huile d'arachide dans une petite casserole.  
Ajouter le sucre roux, le jus de citron vert et les épices.  
Ajouter le beurre de cacahuète, et l'ail haché, le gingembre râpé.  
Ajouter la crème de coco.  
Cuire à feu doux sans faire bouillir 5 minutes. Refroidir.  
Appliquer la sauce marinade, parsemer de cacahuètes concassées et laisser mariner 2 heures.

# 15 STYLE TAJINE AUX FRUITS SECS

Style tajine aux graines et fruits secs : aux pistaches et quelques fruits secs, il n'y a pas de quoi faire un souk! J'irai bien le faire, rien que pour rencontrer des marchands d'épices.



## Votre marché :

20 g de pignons de pin

40 g de pistaches

3 cuillères à café de *mélange d'épices Tajine*

20 g d'*huile d'argan*

15 g d'ail

50 g d'huile d'olive

1 trait de *balsamique blanc*

## Préparation :

Ecraser, éplucher, hacher l'ail

Mélanger les huiles, les épices, l'ail

Concasser les graines au couteau ou au blender attention ne pas faire de la poudre.

Ajouter les graines et appliquer au produit

Laisser reposer 2 à 8 heures.

Ajouter les fruits séchés.

# 16 MÉLANGE POUR KEFTAS

Volaille, bœuf, agneau haché. Tout est dans les épices, de la viande hachée condimenté à l'orientale : Cumin, ail, persil, coriandre fraîche, boulettes plates, en brochettes, en hamburger.



Votre marché pour 1 kg de viandes :

80 g de Chapelure  
30 g d'huile d'olive  
20 g de *cumin moulu*  
20 g de *curcuma*  
40 g de gingembre frais ou 20 g en poudre  
5 à 6 filament de *safran*  
30 g persil haché  
10 g de *coriandre* ou de menthe hachée suivant vos goûts  
3 gousses d'ail  
1 oignon rouge 120g  
Fleur de sel et poivre au moulin

## Préparation :

Ecraser l'ail l'éplucher le hacher

Râper l'oignon ou hacher le très finement

Mélanger tous les ingrédients

Mélanger à la viande hachée de votre choix (les proportions sont données pour 1 kg de viande)

Variante : on peut ajouter un à deux œufs, ou un peu de panade (mie de pain mouillée)

# 17 STYLE LIBANAIS

Pour un blanc de volaille, de l'agneau, du bœuf, une autre façon d'aborder la cuisine d'un pays aux influences orientales, et où la cuisine est chaleureuse. illustration : côtes d'agneau marinées à "l'orientale"



## Votre marché :

Le zeste et le jus d'un citron non traité  
2 gousses d'ail  
60 g d'huile d'olive  
25 g *menthe poivrée*  
1 petit piment  
5 filaments de safran  
3 pincées de *cannelle* en poudre  
20 g de *sumac*  
25 g de cumin en poudre

## Préparation :

Ecraser, éplucher l'ail le hacher

Prélever avec une petite râpe le zeste du citron

Exprimer le jus du citron

Hacher la menthe, ajouter les épices

Mélanger tous les ingrédients en donnant deux à trois tours de girafe

Appliquer au produit et laisser mariner une à deux heures pas plus.

# 18 STYLE GREC

Pour de la volaille, filet mignon, agneau, veau, l'huile d'olive, le citron et ses zestes, l'origan sont incontournables, Vous ajouterez en fonction de vos envies, de la menthe, de la coriandre fraîche ou en grains écrasés.



## Votre marché :

Le jus d'un citron et les zestes d'un citron non traité  
100 g de yaourt ou fromage blanc  
40 g d'huile d'olive  
2 oignons cébettes  
5 gousses d'ail  
30 g de poivron vert  
Origan, thym et romarin de préférence frais  
1 cuillère à café de miel  
Poivre au moulin et fleur de sel

## Préparation :

Ecraser, éplucher, hacher l'ail

Prélever avec une râpe le zeste d'un citron non traité et en exprimer le jus

Tailler le poivron en fine mirepoix

Ciseler finement les oignons cébettes

Concasser les herbes fraîches

Mélanger tous les ingrédients, saler et poivrer au moulin

Appliquer au produit et laisser reposer deux heures (pas plus).

## CHAPITRE 7

# Les marinades sèches



Un enrobage d'épices, d'herbes ou de condiments autour d'une viande ou d'un poisson, auquel on pourra apporter un léger support gras. Ces marinades pourront être appliquées quelques heures avant, ou juste au moment de la cuisson. Ici, il s'agit essentiellement de parfumer : des marinades aromatiques à très court mouillement, l'application devra être réalisée au pinceau de cuisine sur toutes les faces : l'usage d'un sachet de conservation facilitera le contact avec la marinade et le produit traité. Très courtes, c'est souvent les recettes les plus simples qui sont les plus appréciées.

# 1 LES SELS AROMATIQUES À FROTTER

Une palette de couleurs et de goûts infinis : A frotter, ou en assaisonnement de fin de cuisson : Exotiques ou basiques, d'origines lointaines, roses, noirs, épicés. En fleur, plus ou moins fine, voir moulu : Le sel : la matière première sera de qualité : de Guérande, de Bayonne, de Camargue sont ceux que j'utilise principalement pour les poissons ou viandes ! Seul le dernier serait pour volaille et poissons. Plus proches de nous que tous ces sels Exotique d'un lac, d'une montagne! Ou est la Différence à part un visuel original, certainement une composition très différentes les uns des autres, Mais on peut se demander si chacun saurait reconnaître leurs caractéristiques après cuisson??? Hawaï, Himalaya, Lac d'Assal! Moi j'aime le Guérande, bien Français que je vous propose d'accommoder ainsi :

**Fleur de sel au piment d'Espelette** : 2 cuillères à soupe de Fleur de sel de Bayonne, un cuillère à café de piment d'Espelette, une cuillère à café de pimenton.

**Fleur de sel aux épices grillées** : 2 Cuillères à soupe de fleur de sel, 1 cuillère à café de garam masala, Quelques graines de sésame torréfié, fenouil, coriandre écrasés.

**Sel aux senteurs provençales** : 2 cuillères à soupe de fleur de sel de Camargue, Romarin séché concassé, Fenouil, fleur de thym, sarriette, ail en semoule et serpolet.

**Fleur de sel aux 5 parfums** : 2 cuillère à soupe de sel de Guérande, 1 cuillère à café de mélange de cinq épices chinois, graines de sésame.

**Fleur de sel aux algues** : 2 cuillères à soupe de fleur de sel de Guérande, 1 cuillère à café de salade d'algue déshydratée (wakame ou *nori*) en coupe fine, quelques grains de poivre blanc concassés.

**Fleur de sel à l'orientale** : 2 cuillères à soupe de fleur de sel, 1 cuillère à café de cumin écrasé, une pincée de fenouil, ½ cuillère de ras el hanout jaune, graines de sésame blanches.

**Fleur de sel au poivre de Sichuan** : 2 Cuillères à soupe de fleur de sel, une cuillère à café de *poivre de Sichuan* concassé finement : comme un voyage au pays du "Ying Yang"



## 2 MARINADE AUX ÉPICES DU TRAPPEUR

Marinade aux épices du trappeur : Ici on ne pourra pas faire plus simple : la seule contrainte s'être procurer au préalable du mélange d'épices du trappeur : (sur la toile) à la fois sucré/salé ce mélange d'épice se suffit à lui même. Une petite fantaisie : j'y ai ajouté de l'aneth.



### Votre marché :

2 cuillère à soupe de *mélange d'épices du trappeur* (de Terre Exotique)

1 cuillère à café d'*aneth* (fraîche ou séchée)

1 trait d'huile de noisette

1 trait d'huile de tournesol

### Préparation :

Laver et sécher l'aneth, l'effeuiller et la hacher

Mélanger la aux épices du trappeur

Badigeonner le poisson avec quelques gouttes d'huile de noisette et de tournesol

Frotter le produit avec les épices et laisser reposer 2 à 8 heures avant la cuisson dans un sachet de conservation ou un plat filmé.

# 3 PESTO ROUGE ET ANIS ÉTOILÉ

Pour des poissons, crustacés, coquillages, de l'agneau, Colorée mais de caractère, Juste ce qu'il faut : 50 g de pesto rouge (à la tomate séchée). Illustration : Duo de de calamars et grosses crevettes et chorizo



## Votre marché :

2 gousses d'ail

15 g d'anis étoilé (badiane) entière

1/2 botte d'aneth fraîche

3 g de coriandre en grain

3 g de Poivre de voatsiperifery

50 g huile d'olive

2 trait de balsamique blanc

3 g de fleur de sel

## Préparation :

Ecraser l'ail l'éplucher, le dégermer, le hacher

Ecraser et réduire au mortier l'anis étoilé en poudre, la coriandre en grains, le poivre de voatsiperifery

Ajouter le pesto rouge, l'ail, l'huile d'olive, et le balsamique blanc

Donner deux à trois tours de girafe, appliquer au produit et laisser reposer de 2 à 8 heures.

## 4 MA MARINADE AU PIMENT D'ESPELETTE

Exceptionnelle avec le magret de canard, le porc noir Ibérique, une volaille, une épaule d'agneau, mais aussi du thon, de la bonite, et pourquoi pas Une belle côte de bœuf : pour cette dernière prévoyez 24 heures de macération.



### Votre marché :

40 g de Ñora en poudre  
20 g piment Espelette en poudre  
40 g de balsamique blanc  
20 g d'ail  
130 g de vin blanc  
6 g de mélanges d'herbes aux 9 saveurs *SakaRi*  
70 g d'échalotes 20 g de moutarde en graine brune et blonde  
20 g de piment especial (paprika doux)  
90 g d'huile d'olive  
6 g de fleur de sel

### Préparation :

Ecraser, éplucher, hacher l'ail éplucher, ciseler l'échalote.

Mettre tous les ingrédients dans le bol d'un petit blender

Donner quelques tours pour bien homogénéiser l'ensemble

Appliquer généreusement au pinceau de cuisine sur toutes les faces

Laisser reposer au frais dans un plat filmé, ou un sachet de conservation 2 à 8 heures.

# 5 MARINADE AUX CÈPES

Une marinade qui sent les sous bois, avec du bœuf, un gibier tendre comme un filet de chevreuil, de cerf, un mignon de sanglier, un magret de canard. Depuis l'antiquité les champignons séchés servent d'épices, toute la saveur du champignon est concentrée, Il est nécessaire de laver et donc de réhydrater les cèpes séchés car ils sont généralement très sablonneux.



## Votre marché :

60 g de *cèpes séchés*  
20 g d'ail  
30 g d'oignons nouveaux  
10 g de persil  
15 g d'estragon  
8 g de thym citron  
50 g d'huile d'olive  
1 trait de balsamique blanc  
3 g de fleur de sel

## Préparation :

Laver dans plusieurs eaux les cèpes séchés après les avoir laissé se réhydratés pendant 15 minutes.  
Ecraser l'ail, l'éplucher, la hacher  
Eplucher ciseler les oignons nouveaux  
Effeuille le thym, laver et sécher les autres herbes, les hacher  
Mettre les cèpes dans le bol du blender et réduire en purées  
Ajouter les autres ingrédients et mixer afin d'obtenir une marinade homogène  
Appliquer au pinceau de cuisine sur toutes les faces,  
Réserver dans un sachet "conservation"  
Laisser reposer 2 à 8 heures

# 6 MARINADE AUX SHIITAKE

Marinade aux shiitake : Des champignons parfumés, une herbe : le shiso, quelques traits de sauce soja. Il n'est pas nécessaire de laver les shiitake ils ne sont pas terreux en principe. Appliquer sur du canard ou de la volaille, du cochon.



## Votre marché :

50 g *shiitake* séchés (champignons parfumés)  
10 feuilles de *shiso* rouge ou une barquette de jeunes pousses (chez les bons primeurs)  
(à défaut du persil plat et de la coriandre hachée)  
10 g de gingembre haché  
30 g sauce soja sucrée (sauce soja japonaise)  
30 g d'huile de soja  
8 gouttes d'huile de sésame  
1 trait de vinaigre d'alcool de riz

## Préparation :

Laver et sécher le shiso, le hacher  
Eplucher le gingembre et le hacher  
Oter les pieds des shiitake qui sont généralement très durs  
Hacher au blender les shiitake séchés.  
Ajouter le Shiso, le gingembre : mixer  
Ajouter la sauce soja, les huiles  
Mixer encore pendant quelques tours  
Appliquer au produit au pinceau de cuisine.  
Laisser reposer au frais entre 2 et 8 heures

# 7 CHIMICHURRI STYLE

Version *mélange d'herbes séchées* prêt à l'emploi, pour gens pressés, vite et bon, et vous êtes déjà au fin fond de la pampa, autour d'un assador (non d'une plancha!!!). Il existe plusieurs variétés de mélanges d'herbes, suivant les régions d'Argentine, à vous de trouver celui qui vous enchante. Illustration : Brochettes de bœuf aux poivrons et oignons nouveau.



## Votre marché :

3 cuillères à soupe de mélange d'herbes à *chimichurri* pampéano ou pataganico

Un filet de jus de citron ou un trait de vinaigre de Xérès

60 g d'huile d'olive

## Préparation :

Mélanger les ingrédients

Appliquer au produit

Vous entamerez la cuisson quelques minutes après.

Badigeonner avec la marinade en cours de cuisson

Cette marinade peut également faire partie du chapitre suivant.

# 8 MARINADE "BRAVA" AU PIMENTON

Marinade "Brava" au pimenton : très proche de la marinade au piment d'Espelette, celle-ci aura un ce petit goût fumé que seul le pimenton de la Vera procure, "Brava" car suivant la force du pimenton on deviendra courageux... Brave, mais rassurez-vous cela reste tout à fait raisonnable.



## Votre marché :

50 g de tomates séchées (non marinées)  
20 g d'ail  
5 g d'origan  
30 g ñora  
15 g pimenton de la Vera "picante"  
15 g de graines mélangées,  
20 g d'amandes et noisette concassées finement  
40 g Huile d'olive vierge  
3 g de de fleur de sel

## Préparation :

Ecraser l'ail, éplucher le, dégermer et hacher le

Concasser les tomates séchée et les ñoras si elles sont entières

Concasser les les amandes et les noisettes

Mélanger les épices, les herbes en donnant quelques tours au blender

Ajouter à la fin du mélange l'huile d'olive

Appliquer au pinceau de cuisine

Laisser reposer 2 à 8 heures

## 9 AIL, OLIVADE VERTE ET PIMENT D'ESPELETTE

Une marinade couleur Provence : relevée d'une belle pointe de piment d'Espelette : la compagne idéale de quelques chipirones ou autres encornets, du thon, de la bonite, de la volaille, quelques légumes, des petits violets, tomates et autres courgettes à la plancha que du soleil dans votre assiette.  
Illustration : Salade de Chipirones à l'olivade



### Votre marché :

20 g d'ail

20 g de câpres

60 g de tapenade ou olivade verte

le jus d'un demi citron

1 à 2 cuillères à café de piment d'Espelette

30 g d'huile d'olive

### Préparation :

Ecraser, éplucher et hacher l'ail

Hacher les câpres

Exprimer le jus d'un demi citron

Mélanger tous les ingrédients

Donner un petit tour de girafe pour homogénéiser

Appliquer au pinceau de cuisine et laisser reposer deux à 8 heures au frais

**Variante :** à la tapenade noire.

# 10 HUILE D'ARGAN POIVRE NOIR ET GRAINES

Du poivre noir en mignonnette fraîchement concassé, des graines sésame, lin, tournesol, pavot, moutarde. Voilà un habit croustillant et chaleureux. Pour du bœuf, du canard, du poulet, un petit gibier tendre. Illustration : Sot l'y laisse de dinde aux graines et poivre noir.



## Votre marché :

20 g de poivre noir en mignonnette

50 g de *mélange de graines* lin, pavot, sésame, moutarde, tournesol

15 g *d'huile d'argan*

30 g d'huile d'olive

3 g de fleur de sel

## Préparation :

Mélanger l'huile d'argan avec l'huile d'olive

Appliquer au produit

Mélanger les graines avec la mignonnette de poivre

Paner le produit dans le mélange de graine et poivre

Laisser reposer 1 heure

Cuire à point sur une plancha chaude!

## CHAPITRE 8

# Marinades express

Je dis toujours qu'il faut du au temps pour bien cuisiner, mais je pense aussi à ceux qui accaparés par la vie trépidante, ou surpris par l'imprévu : Une seule solution : improviser, nul n'est prophète mais de nos jours cela devient très facile d'être original et de bon goût. Simplement pour vous aider il y a souvent de bons produits, que l'industrie agroalimentaire vous propose : une règle lisez bien les étiquettes elles sont souvent révélatrices de petits ajouts comme des exhausteurs de goût pas toujours très compatible avec une alimentation saine et équilibrée. Vous n'avez pas eu le temps de bien faire mariner vos produits, pas de panique, vous obtiendrez d'honorables résultats en déglaçant avec la marinade pendant la cuisson. Vous aurez également de très bons résultats avec : une pointe d'huile, un mélange d'épices ou des herbes, une touche de vinaigre ou jus de citron, voir un agrume : ce que nous appelons dans notre jargon de cuisinier : une marinade instantanée. Un minimum d'ingrédients pour un maximum de bon goût.

# 1 MARINADE AUX SENTEURS D'AFRIQUE

Des épices assemblées avec soin, pour des voyages intemporels, des voyages comme je les aime : hors du temps. Des senteurs particulières mais si proche de nous que le, temps et l'émotion, nous révèle, imaginez le sable chaud du désert, le vent, la piste, l'oasis, la foule bigarrée. Un chef Africain explore et je découvre pour vous. Quelques gouttes d'huile d'olive et vous trouverez certainement le chemin de vos envies.



## 2 SAKARI® ET HUILE D'OLIVE

Il suffit de quelques gouttes d'huile d'olive avec la sauce célèbre du pays Basque, pour réaliser une marinade goûteuse : pour de l'agneau, du thon, du bœuf...



### Votre marché :

80 g de sauce SakaRi® (forte ou douce)

40 g huile d'olive vierge

### Préparation :

Mélanger la sauce SakaRi® avec l'huile d'olive

### Variante :

Ajouter du pimenton dulce de la Vera pour son petit goût fumé

## 3 AU VADOUVAN

La french touch sur la route des Indes à Pondicherry : pour des poissons, noix de Saint Jacques, agneau, Porc. Les parfum délicat et aromatique d'un curry doux et très expressif, j'ai découvert récemment ce mélange d'épices, je dois reconnaître envoûtant. Il suffit à lui même, en fait s'il vous a manqué du temps, quelques minutes suffisent pour obtenir un met goûteux et séduisant.



### Votre marché :

60 g d'huile d'olive vierge

20 à 30 g de vadouvan

3 g de fleur de sel

2 traits de balsamique blanc

### Préparation :

Ecraser le mélange d'épices vadouvan au mortier

Ajouter l'huile d'olive et le balsamique blanc, la fleur de sel

Appliquer au produit et laisser reposer 10 minutes à 8 heures,

Cuire sur une plancha chaude et vous embaumerez votre entourage, et aiguiserez l'appétit de l'assemblée.

## 4 CITRONNELLE ET HUILE À LA VANILLE

Une autre façon d'apprécier deux saveurs qui de prime abord n'ont rien en commun, mais qui dans cette recette mérite quelques attentions. Pour de la Volaille bien évidemment, mais aussi du porc, ou un poisson : une recette : "Tao" la nature brute, primitive.



### Votre marché :

80 g d'huile à la vanille (si vous la trouvez trop forte en vanille vous la diluerez avec une huile d'olive douce)

3 à 4 bâtons de citronnelle

le jus d'un demi citron vert

### Préparation :

Laver, émincer très finement la citronnelle

Exprimer le jus et la pulpe d'un demi citron vert

Mélanger l'huile de vanille, la citronnelle et le jus de citron

Appliquer au produit

Débuter la cuisson après 10 minutes de repos.

# 5 AIL, CITRON CONFIT, THYM OU AUTRES

L'une de mes préférées : Une marinade instantanée qui vous permettra d'apporter une structure aromatique immédiate pendant la cuisson. Cette recette reste une base que vous ferrez évoluer : avec du gingembre, du poivre mignonnette, du piment d'Espelette, des herbes fraîches ou toute autre mélange d'épices en place ou avec le thym.



## Votre marché :

2 gousses d'ail

4 à 5 quartiers de citrons confits soit 80 g

50 cl d'huile d'olive

1 cuillère à café de fleur de thym, ou épice à votre goût

Poivre au moulin et pas de sel le citron confit est salé

## Préparation :

Tailler au couteau en fine mirepoix le citron confit

Eplucher, écraser, hacher l'ail

Mélanger au mortier l'ensemble

Appliquer, et enchaîner avec la cuisson

## 6 CURRY MINUTE!

La pâte de curry (vert ou rouge) : En Indonésie, Thaïlande, Malaisie on utilise souvent des pâtes à curry, la plus part sont assez épicées celles de notre partenaire Ayam (TM) restent raisonnables : Délayer la pâte à curry avec un peu de lait de coco ou d'huile d'olive et appliquer au produit au pinceau de cuisine, vous pouvez cuire en suivant, sur une plancha modérément chaude.



## 7 TERIYAKI MINUTE!

Les sauces *Teriyaki* prêtes à l'emploi permettent des marinades rapides, pour des goûts plus riches déglacer le produit en fin de cuisson avec la sauce Teriyaki, si vous la souhaitez plus corsée ajouter un peu de sauce soja, du mélange *shichimi*, ou du jus de citron vert ou *yuzu* ou bien encore *gingembre* ou *galanga* suivant vos envies.



## 8 MARINADES ASIATIQUES (OU PAS) PRÊTES À L'EMPLOI

Toujours plus simple, utilisez des préparations prêtes à l'emploi : j'en ai dans mon placard, cela dépanne bien pour une plancha improvisée, et fera une belle illusion, il est bien entendu que vos réalisations "maison" seront toujours plus savoureuses, que ces produits, mais il faut savoir vivre avec son temps. Moi j'ai suggéré à cet industriel : un pesto au *basilic Thaï* !



Enfin vous manquez d'imagination : pensez aux mélanges d'épices et quelques gouttes d'huile d'olive seront déjà une cuisine pensée : Mélange Cajun, Mexicain, Thaï, BBQ il y en qui se décarcasse pour vous.

## CHAPITRE 9

# Après ou avant cuisson pour conserver

Typique de la cuisine méditerranéenne : on marine à l'huile d'olive et aromates avec une solution acide (vinaigre, vin ou citron) comme un antibactérien pour conserver : à cru ou cuit : l'escabèche en est l'exemple le plus probant. Ceci s'écarte un peu de la cuisson à la plancha mais je ne pouvais occulter ces pratiques culinaires : Ce sont des marinades qui se pratiquent quotidiennement dans certaines régions de l'Europe.



# 1 A LA GALICIENNE

Ici point de fantaisie : du brut comme cette recette : idéale pour du poulpe à la galicienne, mais qui pourrait s'interpréter avec des calamars (Chipirones, des crevettes, et autres mollusques : bulots). Très proche de la marinade à l'espagnole : une cousine germaine, après ou avant cuisson : selon votre besoin : pour le poulpe ce sera après, bien évidemment mais pour des chairs plus tendres : calamars ou crevettes, un aller et retour sur la plancha préliminaire, et enfin une marinade simple et efficace.



## Votre marché :

4 gousses d'ail

1 cuillère à soupe de pimenton de Murcia

60 g d'huile d'olive vierge

1 feuille de laurier concassée

Fleur de thym

Fleur de sel

## Préparation :

Eplucher l'ail, l'écraser au mortier

Ajouter le laurier réduit en brisures et le thym

Ajouter le pimenton (paprika)

Mélanger avec l'huile d'olive

Peut s'appliquer pour des produits crus, avant cuisson ou après cuisson pour les cuits

## 2 L'ESCABÈCHE

Une grande classique de la cuisine Espagnole : d'origine Arabe (Persane) mais qui tombe un peu dans l'oubli : cette marinade froide est destinée à conserver les aliments cuits : principalement des poissons frits, mais aussi des légumes, de la volaille). Convient très bien pour des anchois, des sardines, des filets de maquereau, thon, mais aussi moules, que vous aurez au préalable cuit à la plancha. Rien ne vous empêche d'utiliser cette marinade juste avant cuisson et en cours de cuisson.



### Votre marché :

- 4 gousses d'ail
- 30 cl de vinaigre de Xérès
- 30 cl d'huile d'olive vierge
- 3 feuilles de laurier et deux clous de girofle
- 4 brins de thym citron
- 1 petit piment
- 100 g oignon rouge
- 100 g de carotte
- 100 g petit poivron rouge
- 50 g de fenouil
- 5 g de coriandre en graine
- 3 g de moutarde brune et blonde concassée

### Préparation :

- Laver et sécher tous les légumes
- Les tailler en fine mirepoix
- Faire suer 5 minutes sans coloration avec un trait d'huile d'olive tous les légumes
- Mouiller avec le vinaigre faire prendre ébullition et ajouter le restant de l'huile d'olive
- Laisser cuire 10 minutes
- Refroidir, et verser dans un bocal avec le produit au préalable cuit détaillé en petit morceaux
- Réserver au frais au moins 24 heures, se conserve au frais jusqu'à 5 jours.

## Variante : à l'orange plus tendances

Votre marché :

20 cl d'huile d'olive

100 g de jus d'orange pressée

Le zeste d'une orange non traitée

1 oignon rouge

4 gousses d'ail

3 brins de thym

3 g de cumin entier

1 pincée de fenouil en grain

1 petite branche de romarin

140 g de vin blanc

140 g de vinaigre de vin blanc

40 g d'olives vertes

1 cuillère à soupe de sirop d'agave

## Préparation :

Cuire à la plancha vos poissons légèrement farinés au préalable.

Au mortier concasser le thym, le laurier, le romarin, le cumin et le fenouil

Prélever le zeste d'une orange

Exprimer le jus des oranges

Faire fondre l'oignon et l'ail émincé dans la moitié de l'huile d'olive

ajouter le vinaigre, le vin blanc, les épices et herbes

Laisser mijoter cinq à six minutes, ajouter le jus d'orange, les zestes, le sirop d'agave, les olives vertes émincées finement

Laisser réduire encore deux minutes

Verser sur le poisson qui doit être immergé et laisser refroidir au frais

Laisser mariner au moins 24 heures.

# 3 MARINADE À L'HUILE D'OLIVE ET BALSAMIQUE

Pour légumes grillés (anti pasti) : Les légumes de l'été grillés à la plancha ont ce petit goût que seule la plancha peut révéler, ici je vous propose de les faire mariner dans de l'huile d'olive avec des aromates, vous les conserverez ainsi quelques jours, et vous les dégusterez avec un bon jambon de Bayonne, et de la salade et pourquoi pas avec du parmesan en copeaux.



**Votre marché :** pour 1 kg de légumes à mariner :

150 g d'huile d'olive vierge douce

150 g d'huile de colza nouvelle

15 feuilles de basilic

2 feuilles de laurier sauce

Fleur de thym, sarriette, romarin

4 gousses d'ail entières épluchées

2 traits de vinaigre balsamique

1 pincée de fenouil en grain

3 g de coriandre

A votre convenance, piment d'Espelette, Fleur de sel et poivre au moulin.

## Préparation :

Refroidir les légumes grillés

Eplucher les gousses d'ail, les fendre en deux, ôter le germe, les hacher

Laver et sécher le basilic, le hacher

Mélanger les huiles avec le balsamique brun, les herbes, l'ail

Mélanger l'ensemble et laisser reposer au moins 24 heures au frais

Se conserve au frais pendant 6 à 7 jours

## 4 MARINADE POUR POISSON CRU

A l'Español : Boquerones, maquereaux, sardines et autres harengs. En tapas ou en salade, seuls ou accompagnés, les filets d'anchois sont dégustés dans toute l'Espagne. La recette suivante est des plus classiques, et vous l'utiliserez pour des filets de sardines ou de maquereaux : vos poissons restant crus mais cuits dans le vinaigre il faut qu'ils soient d'une extrême fraîcheur (du jour pour bien faire) Vous y ajouterez, épices, safran, pimenton, avec ou sans ail, avec oignons, poivrons, tomates séchées, olives, câpres...bref au gré de vos inspirations.

### Votre marché :

Pour 1 kg de filets de poissons

20 g Fleur de sel de Guérande

30 cl de vinaigre de Xérès.

10 cl d'eau

Persil plat

4 gousses d'ail

2 petits oignons nouveaux

Fleur de thym et laurier 2 feuilles.

25 cl Huile d'olive douce,

Epices : Pimenton, Safran en pistils, coriandre



## Préparation :

Rincer à l'eau froide vos filets de poissons et sécher les avec du papier absorbant.

Eplucher l'ail, dégermer, émincer, laver, sécher et hacher le persil, éplucher, laver, émincer les oignons.

Dans un plat creux, disposer par couche les filets d'anchois, saler à la fleur de sel.

Ajouter le vinaigre et l'eau en remuant délicatement pour que tous les filets de poissons soient en contact avec le vinaigre, laisser mariner suivant la grosseur des filets : 4 à 6 heures au frais pas plus car ils seront trop cuits par le vinaigre.

Bien égoutter les filets, au besoin disposer les sur un papier absorbant.

Les remettre dans un plat creux, par couche ajouter l'huile d'olive et les aromates.

Couvrir et conserver au frais 24 heures minimum, avant de les déguster.

Vos filets de poissons au réfrigérateur pourront, ainsi marinés, se conserver ainsi une dizaine de jours



# CHAPITRE 10

## Condiments pour Plancha

Ingrédients ou compléments d'une marinade ou en accompagnement d'une plancha, ils seront d'agréable compagnons, quelques fois simple comme une moutarde aromatique, quelques fois complexes, ils resteront le petit plus qui fera apprécier un bon plat.



# 1 L'EAU DE TAMARIN

Les amateurs de cuisine asiatique connaissent parfaitement cet arbre très proche d'un acacia qui porte des fruits « comme de gros haricots » : Le tamarinier, la pulpe de ce fruit est très utilisée de l'Afrique de l'Est en passant par toute l'Asie, la Polynésie, jusqu'au Mexique. La pulpe de ces « dattes de l'Inde » est à la fois acide et riche en sucre, en cuisine asiatique cette pulpe avec de l'eau sert de base aromatique dans de nombreuses préparations et notamment les sauces « aigres douces » et bien évidemment des marinades.



## Mon marché

pour 1 litre d' eau de tamarin :  
150 g de pulpe de tamarin sans noyau  
90 cl d'eau bouillante  
Sachets à glaçons pour congeler

## Préparation :

Mettre l'eau à bouillir, dans le bol d'un blender : mettre la pulpe de tamarin.

Lorsque l'eau est à ébullition en verser la moitié sur la pulpe. Mixer l'ensemble quelques secondes, puis passer au chinois étamine.

Récupérer la pulpe dans le chinois et de nouveau verser le restant d'eau bouillante

Mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Passer à nouveau au chinois étamine.

Mettre l'eau ainsi obtenue dans une petite casserole, porter à ébullition 1 minute.

Refroidir et mouler en glaçons au congélateur.

Utiliser un ou plusieurs glaçons d'eau de tamarin en fonction de vos besoins.

Il existe également en magasin bio du nectar de Tamarin ou de la boisson au tamarin qui peuvent être de très bons substituts, prêts à l'emploi.

## 2 CRÈME DE VINAIGRE BALSAMIQUE

Caramel au balsamique ou crème de vinaigre balsamique : Vous trouverez très facilement ce condiment prêt à l'emploi, ici pour ceux qui veulent du fait maison : cette recette égayera vos plats, été comme hiver, avec un foie gras, un poisson, des légumes manquant de "peps". Il y a quelques fois des mariages heureux, d'autres plus singuliers comme avec des fraises ou du melon au jambon. Je l'utilise dans certaines marinades car il apporte cette touche particulière "aigre douce" : illustration : des crèmes de balsamique blanche et noire que l'on peut trouver facilement dans le commerce.

### Mon marché

pour environ 20 cl de caramel balsamique :

50 cl de vinaigre *balsamique de Modene*

200 g de sucre en poudre

### Préparation :

Mettre à réduire à feu très doux dans une petite casserole, le vinaigre et le sucre

Laisser réduire des 2/3 la consistance une fois refroidie doit être sirupeuse.

Peut se conserver au frais quelques semaines.



# 3 CITRONS CONFITS

**Ma gourmandise** : Un condiment que vous utiliserez souvent pour personnaliser une sauce vierge, Il deviendra le compagnon incontournable de vos salades, de vos brochettes de poissons, volaille, Bœuf à la plancha, ce petit goût fondant salé et acidulé qui éveillera vos papilles, utilisez des citrons non traités et de préférence bio !



**Mon marché** pour 1 kg de citrons :

1 kg de citron jaunes non traités « bio »

500 g de *gros sel de Guérande*

50 cl d'huile d'olive vierge de bonne qualité

20 cl d'huile de tournesol ou d'arachide

2 branches de *thym citron*

1 feuille de laurier

2 petits piments « oiseau » séchés (Cayenne)

2 gousses d'ail en chemise.

Une cuillère à café d'une épice de votre choix de Garam masala, gingembre moulu.

## Préparation :

Talonner et Tailler vos citrons en quartiers 6 suivant la grosseur des citrons.

Réserver les dans un récipient creux en les parsemant par couche de gros sel de Guérande

Laisser les ainsi mariner 2 semaines en les remuant trois fois au minimum.

Rincer à l'eau froide vos quartiers de citrons, laisser-les bien s'égoutter. Ajouter à l'huile les gousses d'ail fendues, les autres aromates. Recouvrir d'huile d'olive, fermer votre récipient ou filmer. Laissez reposer 15 jours au bas du réfrigérateur, en remuant deux fois.

Vous pourrez conserver ces citrons confits à partir de ce moment : un à deux mois au réfrigérateur.

# 4 MA CONFITURE D'OIGNONS ROUGES

Des oignons lentement compotés avec un bon vin rouge, du sucre, un trait de grenadine, du balsamique, et une belle pincée d'Espelette. Idéale avec un onglet de bœuf, un bavette d'ail, une viande plus persillée comme une entrecôte, mais aussi une andouillette en ajoutant une cuillère de moutarde à l'ancienne : pour le «fun» non pour le goût!



## Votre marché :

600 g d'oignons rouges  
80 g de sucre roux cassonade  
200 g de vin rouge (du Bordeaux ou Cahors)  
25 g de vinaigre balsamique  
Fleur de thym, 1 feuille de laurier, 1 clou de girofle  
1 noisette de graisse de canard  
25 g de sirop de grenadine ou crème de cassis.  
Une pincée de piment d'Espelette

## Préparation :

Eplucher, laver sécher les oignons rouges les émincer

Dans une casserole à fond épais, mettre la noisette de graisse de canard à fondre. Faire suer les oignons pendant 5 à 6 minutes sans coloration.

Ajouter le sucre les aromates

Déglacer avec le vin rouge et le vinaigrette

Laisser compoter au moins 1 heure à feu doux

Aux 2/3 du temps de cuisson ajouter les deux traits de sirop de grenadine ou la crème de cassis

Saler modérément à la fleur de sel et poivrer au moulin

Se sert chaude ou froide mais à température ambiante.

# 5 ECHALOTE OU AIL EN CHEMISE CONFITS

Une recette toute simple, que l'on peut réaliser dans une petite casserole dans un coin de la plancha. Pour des viandes rouges, agneau, bœuf, épices et aromates à définir, j'ai un petit faible pour le thym, et le romarin, le laurier.



## Votre marché :

5 à 6 échalotes ou des gousses d'ail rose

200 g de graisse de canard ou d'oie

Aromates : thym, *sarriette*, romarin, laurier sauce

Fleur de sel et poivre concassé en mignonnette (une pincée)

## Préparation :

Dans une petite casserole à fond épais faire fondre la graisse de canard

Ajouter les échalotes non épluchées mais lavées

Ajouter les aromates : ils doivent être mouiller à hauteur par la graisse de canard.

Laisser confire à feu très doux pendant au moins 1 heure

Servir en écrasant un peu l'extrémité pour en extraire la pulpe confite

# 6 CHUTNEY AUX FRUITS DORÉS

Un condiment chaleureux pour souligner, une plancha de viande, une plancha de poissons ou le compagnon idéal du foie gras, ou tout simplement pour assaisonner un riz grillé à la plancha. Les divers chutneys sont extrêmement prisés et fréquents dans la cuisine indienne. De nombreux fruits et légumes peuvent se prêter à leur préparation, ici j'ai choisi plusieurs fruits, secs et frais, et du garam masala comme épice à curry.



## Votre marché :

Pour 600 g de chutney : 200g d'ananas en cube  
200 g de mangue à peine mure  
80 g de gingembre confit (épicerie asiatique)  
80 g de papaye confite  
80 g d'abricots séchés moelleux  
80 g d'oignons rouges  
80 g de raisin sec  
20 g de *garam masala*  
80 g de vinaigre de cidre>  
150 g d'eau  
180 g de sucre roux cassonade

## Préparation :

Mettre les raisins secs, les cubes de papayes, le gingembre confit, les abricots moelleux à réhydrater 2 ou 3 heures avant le début de la cuisson.

Eplucher et tailler en petits dés la mangue, l'ananas

Eplucher et émincer les oignons rouges

Tailler en petits dés les abricots séchés

Dans un sautoir ou une casserole à fond épais, mettre à confire tous les fruits, le vinaigre de cidre, l'eau, la cassonade, le garam masala laisser compoter doucement une bonne heure en remuant fréquemment. Veiller à l'évaporation, rajouter un petit trait d'eau si nécessaire. Goûter, rectifier l'assaisonnement, réserver au frais pour le service.

# 7 CHUTNEY AUX FIGUES

Avec un foie gras à la plancha, un confit, un magret de canard, un Burger de canard au foie gras.



## Votre marché

pour 350 g de chutney :

300 g de figues moelleuses

150 g d'oignons rouges

40 g de vinaigre de Xérès

10 g de *massalé*

60 g de sucre roux cassonade

100 g d'eau

## Préparation :

Mettre à réhydrater dans de l'eau froide les figues moelleuses la veille

Eplucher et émincer les oignons rouges

Tailler en 4 les figues en ôtant l'extrémité du pédoncule dur

Dans un sautoir ou une casserole à fond épais, mettre à confire les figues et les oignons rouges, le vinaigre de Xérès, l'eau, la cassonade, le *massalé* laisser compoter doucement une bonne heure en remuant fréquemment. Veiller à l'évaporation, rajouter un petit trait d'eau si nécessaire. Goûter, rectifier l'assaisonnement, réserver au frais pour le service.

## 8 CONFITURE DE TOMATE VERTE AU GINGEMBRE

Confiture de tomate verte au gingembre : cette confiture pourra être conservée classiquement ou dégustée rapidement, avec un poisson, un foie gras, un riz, en tapas avec un bon jambon de Bayonne, et une viande rouge.



### Votre marché :

1 kg de tomates vertes (green zebra)

350 g de sucre roux cassonade

1 trait d'huile d'olive

40 g de *gingembre frais*

6 g de fleur de sel

### Préparation :

Laver et sécher les tomates vertes

Les couper en deux et ôter les pépins en les pressant

Les tailler en gros quartier

Eplucher le gingembre et le hacher

Dans une casserole à fond épais

Mettre un trait d'huile d'olive

ajouter les tomates laisser suer au moins 10 minutes sans coloration

ajouter le gingembre, l'ail et le sucre

Laisser confire un heure et quart à feu très doux

# 9 CRÈME D'AVOCAT AU PIMENT D'ESPELETTE

Comme un guacamole : Des avocats mûrs, du piment d'Espelette, du pimenton de Murcia, du jus de citron vert, coriandre, cumin et crème fraîche, dans une belle émulsion que quelques grains de fleur sel, viendront assaisonner. Servir avec un poisson, une volaille, un plat mexicain, ou tout simplement avec des tortillas.



## Votre marché :

Pour 50 cl de crème :

2 avocats bien mûrs

10 cl de crème fraîche épaisse

4 cl de jus de citron vert

½ cuillère à café de *piment d'Espelette*

5 cl d'huile d'olive

Cumin et coriandre en poudre

Pimenton de Murcia et sel fin

## Préparation :

Ecraser à la fourchette la chair de deux avocats bien mûrs, assaisonner avec les épices : Piment d'Espelette, cumin, coriandre en grain moulue, sel fin, pimenton de Murcia.

Ajouter la crème épaisse, le jus du citron vert et l'huile d'olive vierge. Mélanger le tout au fouet, jusqu'à l'obtention d'une crème lisse.

Réserver au frais au moins une heure, avant de servir.

# 10 MON PESTO CLASSIQUE

En condiment de légumes, peut également servir de base pour une marinade. variantes : à la roquette, à la menthe et fines herbes, pourvu que vous trouviez votre bonheur.



## Mon marché :

Pour 300 g environ soit 8 personnes :

30 g de pignons de pin

60 g de basilic haché frais

20 g d'ail

100 g d'huile d'olive

40 g de parmesan râpé

## Préparation :

Laver, sécher le basilic

Eplucher, hacher l'ail

Les mettre dans le bol d'un petit blender avec les pignons et le parmesan râpé

Donner quelques tours de blender et ajouter au fur et à mesure l'huile d'olive pour faire une belle émulsion.

Réserver au Frais

**Variante :** Pistou sans les pignons de pin ou remplacer le basilic par des algues séchées réhydratées, comme du wakame, du nori, vous seriez surpris par le résultat.

# 11 MON PESTO AU BASILIC THAÏ

Une idée originale, relevée, pour des crevettes, des Saint Jacques avec une plancha de nouilles asiatiques. En marinade ou simplement en condiment vous choisirez.



## Votre marché :

30 g de pignon de pin (nature non grillés)

15 g d'ail

35 g de *basilic thai*

90 g d'huile d'olive

30 g de *galanga*

3 g de fleur de sel

## Préparation :

Ecraser, éplucher, hacher l'ail

Eplucher le galanga, le hacher

Laver, sécher le basilic Thai

Dans le bol d'un petit blender, mettre tous les ingrédients

Donner quelques tours jusqu'à l'obtention d'une pâte crémeuse.

Appliquer et laisser reposer au moins une heure.

# 12 L'HUILE DE VANILLE DE TAHITI

Discrète envoûtante, la vanille : le seul fruit d'une orchidée cultivée à des fins culinaires, une huile d'olive très douce, une association qui demande quelques jours pour un mariage heureux. Pour les noix de Saint Jacques, des crevettes, de la langouste, des ris de veau... Une belle volaille ou bien oser !!! la vanille ce n'est pas que dans la pâtisserie

## Votre marché :

Une petite bouteille d'huile d'olive très douce : 25 cl

une demi gousse de *vanille de Tahaa* (Polynésie Française)

## Préparation :

Fendre la demi gousse de vanille

Extraire le caviar avec la pointe du couteau

Incorporer la vanille et le caviar dans la petite bouteille

Agiter et laisser reposer à l'abri de la lumière et bien fermer.



## CHAPITRE 11

# Mes sauces pour plancha



La cuisine à la plancha est une cuisine savoureuse, Vous avez mariné vos produits, ils sont cuits à point, aucun ajout serait nécessaire à mon sens, mais pour certains adeptes gourmands d'une cuisine plus riche, addictes à la sauce, il en faut peu pour être heureux : je vous livre ces quelques grandes sauces classiques, que j'ai interprétées pour vous, et d'autres pistes... à consommer avec modération, mais avec passion!

# 1 LES HUILES AUX HERBES FRAÎCHES

Les huiles essentielles en aromathérapie peuvent être aussi utilisée : j'ai suivi pendant quelques temps cette piste, mais il faut être très précis et cela devient trop compliqué et on a vite fait de surdoser.



C'est souvent le plus naturel qui reste le meilleur, imaginez un beau filet de poisson, bien doré à la plancha, nature que vous arroserez d'un trait d'huile vierge aux herbes. Tout ce que la nature peut vous proposer de plus simple, mais d'une richesse étonnante. Des plus connus aux plus improbables : à découvrir voici quelques exemples que je pratique : Il vous faut au départ une huile vierge, pour l'huile d'olive la plus douce possible, l'huile nouvelle de Colza riche en oméga 3, est la nouvelle huile tendance pour les assaisonnements. Neutre de goût, elle laissera les herbes fraîches s'exprimer dans toute leur intégrité. Il s'agit ici uniquement d'assaisonnement pour condimenter après cuisson, car l'huile de colza n'est pas assez résistante à la chaleur d'une plancha.

L'huile à l'estragon, l'huile à l'aneth, l'huile à la sauge, l'huile au Shiso vert, yuzu, l'huile au basilic, et associations : menthe et balsamique blanc des combinaisons infinies. et si ces premières ne vous semblent pas abordable, les suivantes seront certainement à votre goût! Des classiques!

## 2 LES BEURRES COMPOSÉS

Les beurres composés : Très longtemps décriés car source de cholestérols, le beurre revient en force, un simple poisson ou une viande avec un petit morceau de beurre cru, assaisonné, en quelque sorte : cuisiné reste pour moi reste un condiment simple et gourmand , sans en abuser mais!!.



### Beurre citron, ail et fines herbes :

Le classique beurre Maître d'hôtel avec une pointe d'ail pour viandes, poissons, légumes.

### Votre marché :

150 g beurre

30 g de jus de citron

40 g de fines herbes hachées (estragon, persil, ciboulette, cerfeuil)

Fleur de sel de Guérande et poivre du moulin

### Préparation :

Mettre votre beurre à ramollir deux heures avant utilisation (si vous avez oublié le four à micro ondes peut être d'un grand secours)

Laver, sécher, hacher les herbes et l'ail.

Mettre votre beurre dans un mixeur avec le jus de citron, la fleur de sel et le poivre.

Mixer quelques secondes et ajouter les fines herbes et l'ail.

Mixer à nouveau quelques secondes afin de rendre votre mélange homogène.

Vérifier l'assaisonnement.

Réserver au frais dans un pot ou une petite terrine jusqu'à son usage. Sortir une heure avant utilisation.

## Le flatteur, citron confit, fenouil, origan :

Il sent bon la Provence : pour du veau, de l'agneau, du poisson, une cigale de mer à la plancha!

### Votre marché :

2 quartiers de citrons confits (voir recette dans les condiments)

5 g d'origan

2 pincées de fenouil en grain

150 g de beurre ramolli (pommade)

30 g de jus de citron

fleur de sel, poivre au moulin

### Préparation :

Mettre votre beurre à ramollir deux heures avant utilisation

Dans un mixeur avec les herbes la fleur de sel et le poivre.

Mixer quelques secondes et ajouter le citron confit en petits dés

Mixer à nouveau quelques secondes afin de rendre votre mélange homogène.

Vérifier l'assaisonnement.

Réserver au frais dans un pot ou une petite terrine jusqu'à son usage.

Sortir une heure avant utilisation.

## Le Vigneron :

Beurre aux échalotes et à l'ail. Et déguster avec une belle entrecôte vous m'en donnerez des nouvelles.

### Votre marché :

150 g de beurre.

80 g d'échalote

3 gousse d'ail

1.5 dl de vin rouge corsé : (Corbières, Cahors, Madiran).

Fleur de sel de Guérande et poivre du moulin

### Préparation :

Mettre votre beurre à ramollir deux heures avant utilisation

Eplucher et émincer les échalotes

Les mettre à compoter à feu doux avec le vin rouge.

Eplucher l'ail et le hacher

Lorsque le vin est en totalité évaporé, retirer les échalotes et réserver au frais.

Mettre les échalotes froides dans le mixeur, avec le beurre, l'ail, la fleur de sel, et le poivre.

Mixer quelques secondes afin d'obtenir un mélange homogène.

Réserver dans un pot ou une petite terrine jusqu'à son usage au frais

Sortir une heure avant utilisation.

## L'asiatique :

Yuzu, basilic thaï, pour viande blanche, lapin, poissons, coquillages.

## Votre marché :

150 g de beurre en pommade

30 g de jus de yuzu

30 g de basilic Thaï ou de shiso vert

Fleur de sel et une pincée de shichimi

## Préparation :

Mettre votre beurre à ramollir deux heures avant utilisation

Laver sécher le basilic Thaï ou le shiso vert

Hacher le finement

Ajouter au beurre ramolli avec le jus de yuzu, les épices shichimi

Mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène

Réserver dans un pot ou une petite terrine jusqu'à son usage au frais

Sortir une heure avant utilisation.



# 3 LA MAYONNAISE

Elle prend bien! On pourrait en écrire des pages sur la mayonnaise qui terrorise toute cuisinière ou cuisiner en herbe. Qui n'a pas raté une mayonnaise une fois dans sa vie? Je vais faire le plus court possible : d'abord c'est une émulsion : il s'agit d'emprisonner de l'air avec de l'huile et un liant; pour bien réussir cette émulsion il faut le liant : le jaune d'œuf, et un liquide eau, vinaigre, jus de citron, de l'huile et des condiments, pour mettre toutes les chances de son côté : il est vivement recommandé par le corps culinaire que tous les ingrédients soient à la même température, et que les proportions soient bien respectées trop de liquide, pas assez d'œuf...

## Votre marché pour un litre de sauce :

4 jaunes d'œuf moyens

1 litre d'huile de colza

30 g de vinaigre ou de jus de citron

2 cuillère à soupe de moutarde forte ou à l'ancienne

sel fin, poivre blanc au moulin

## Préparation :

Mélanger les jaunes d'œuf et la moutarde, le vinaigre ou le jus de citron, sel et poivre. Incorporer l'huile peu à peu, en un mince filet, en fouettant (au fouet à main ou à la girafe vitesse moyenne) pour démarrer l'émulsion. Ajouter le reste d'huile progressivement, toujours en filet, sans cesser de fouetter, rectifier l'assaisonnement.



## Variantes :

Verte aux fines herbes : Persil, cerfeuil, estragon, et ciboulette

Cocktail : Ketchup, sauce anglaise Worcestershire, cognac, estragon, tabasco

Tartare : Echalote ciselée, cornichons et câpres hachées, fines herbes.

Tartare pour steak : la version cocktail et tartare bien moutardée et assaisonnée.

*Curry* : 1 cuillère à café de curry de bonne facture

Poivre de voatsiperifery et moutarde à l'ancienne

*Wasabi* et vinaigre de riz : originale et tendance!!!



# 4 LA GRIBICHE

Une sauce idéale pour un poisson, de la tête de veau, des asperges, une viande blanche, volaille, porc. C'est une sauce gourmande, qui se marie bien avec du chaud, du froid. Techniquement par rapport à la sauce classique j'utilise des jaunes d'œufs crus montés comme une mayonnaise classique, et j'y ajoute les œufs durs hachés (jaunes et blancs séparés) à la fin. Pourquoi faire compliqué!!! Quand on peut faire aussi simple!



## Votre marché

pour 50 cl de sauce :

4 gros œufs dont 2 cuits durs (pas totalement cuits 8 minutes au lieu de 10).

Fleur de Sel et *poivre blanc de Penja*.

25 cl d'huile de tournesol ou de colza.

Deux cuillères à café de moutarde à l'ancienne

2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre.

Des fines herbes : Estragon, persil, cerfeuil haché, ciboulette.

Une cuillère à soupe de câpres hachées

2 cuillères de cornichons hachés.

## Préparation :

Cuire 2 œufs durs 8 minutes à l'eau bouillante et les rafraîchir, les écaler.

Procéder comme pour une mayonnaise :

Dans un cul de poule : mélanger, deux jaunes d'œuf clarifiés, la moutarde, un trait de vinaigre de cidre, le sel et le poivre blanc. Monter la mayonnaise.

Séparer les blancs des jaunes des deux œufs (semi durs), les hacher séparément. Hacher les fines herbes, les câpres et les cornichons.

Ajouter tout l'ensemble à la mayonnaise, mélanger et rectifier l'assaisonnement.

# 5 LA BÉARNAISE

C'est une sauce « Maison » sans être chauvin... si un peu ! Mais le fait maison c'est tellement mieux... mais il faut un savoir, là c'est plus facile à dire qu'à faire, voici ma version de la sauce Béarnaise... pour ceux qui ne sauraient pas où est le Béarn je leur conseille de s'informer! C'est très proche du pays de la plancha !!! Mais quelle Sauce!



## Votre marché

Pour 10 personnes : soit 50 cl de sauce.

300 g de beurre

5 jaunes d'œuf

2 pincées de fleur de sel

10 cl de vinaigre à l'estragon ou de cidre

5 cl de vin blanc

50g d'échalote finement ciselée,

15 g d'estragon ciselé soit une botte

5 g de poivre noir concassé en mignonnette

## Pour la finition :

½ botte de cerfeuil ciselé et une belle cuillère à potage d'estragon haché.

## Préparation :

Mettre le beurre à fondre au bain marie pour le clarifier. (Il ne doit pas bouillir)

Le clarifier : séparer le petit lait du beurre.

Mettre dans le fond d'une casserole à fond épais : Le vinaigre, le vin blanc, l'échalote, le poivre concassé, l'estragon. Laisser réduire presque à complète évaporation. Laisser refroidir.

On ajoute les jaunes d'œuf, une goutte d'eau et on mélange énergiquement au fouet en montant la température jusqu'à 55°. Comme un sabayon. A la fin de l'émulsion chaque coup de fouet doit découvrir le fond de la casserole. (Si vous avez peur de trop chauffer l'émulsion vous pouvez réaliser ceci au bain marie, mais cela ne vous dispensera pas d'ôter la casserole dès que cela devient trop chaud.)

Ajouter hors du feu, en l'incorporant : le beurre clarifié chaud (50°) soit 300 g de beurre brut....

Je ne passe pas cette sauce au chinois, j'aime bien retrouver, les échalotes, le poivre concassé, cela donne plus de caractère, Assaisonné à la fleur de sel et ajouter le cerfeuil et l'estragon frais ciselés.

Cette sauce peut se conserver quelques moments au chaud mais pas au-delà des 50°

## Variantes :

La hollandaise : La même sans la réduction, mais avec du jus de citron, la sauce par excellence des poissons plats, mais aussi des asperges. La maltaise : Une hollandaise avec du jus d'orange, et des dés de segments d'oranges et des zestes d'oranges confits.



# 6 AÏOLI OU ALI-O-LI

Ne favorise pas les rapprochements! Typiquement méditerranéen, ce beurre de la Provence, est une émulsion d'ail comme une mayonnaise, en Catalogne on l'écrit ailloli ou alli-o-li, l'Aïoli est aussi un plat de poissons méditerranéen : rituel du vendredi composé autour d'une sauce, où la morue tenait une grande place avec les escargots. L'aïoli se prépare sans moutarde, en Catalogne sans œuf, mais aussi sans panade et sans pomme de terre, bref il y a diverses recettes et versions : je vous livre la mienne!

## Votre marché

pour 1 litre de sauce : 4 jaunes d'œuf

6 gousses d'ail dégermées, écrasées. (ou quatre si vous ne l'aimez pas trop fort)

80 cl d'huile d'olive vierge très douce

Une pointe de safran, (facultatif)

Un peu d'eau et le jus d'un demi citron du sel et poivre de Cayenne (à défaut le piment d'Espelette conviendra parfaitement)



## Préparation :

Eplucher les gousses d'ail les dégermer, les blanchir 3 fois successivement dans une petite casserole en changeant l'eau à chaque fois.

Dans un petit saladier, je mélange les jaunes d'œuf, un trait d'eau, le sel, le poivre de Cayenne, la pointe de safran et les gousses d'ail écrasées et hachées. Je monte au petit mixeur (girafe) l'aïoli avec l'huile d'olive en incorporant lentement au départ l'huile.

Après avoir incorporé la moitié de l'huile, j'ajoute le jus d'un demi citron, et éventuellement à nouveau une goutte d'eau, je rectifie l'assaisonnement et je finis d'incorporer le restant de l'huile d'olive.

J'ai quelque peu déformé la recette classique et j'apporte un peu de modernité en utilisant : Un petit mixeur (tout le monde n'a pas un mortier dans sa cuisine) et l'œuf est incontournable pour une belle émulsion. Souvent j'ajoute une pointe de safran.

Mon secret : Ce beurre à la provençale convient très bien à la plus part des poissons et surtout lorsqu'ils sont cuits à la plancha. Utilisez de l'huile d'olive très douce : N'en déplaise aux puristes si vous trouvez un peu d'amertume due à une huile d'olive trop forte en goût (bon marché) vous pouvez utiliser ½ volume d'huile d'olive et ½ volume d'huile de tournesol ou de colza, le goût sera plus équilibré.

**Variante :** Rouille à ma Façon : Ajouter de la mie de pain trempée dans du fumet de poisson ou de crustacé, du piment en purée, et quelques filaments de safran, ou un mélange d'épices à rouille prêt à l'usage.



# 7 XIPISTER OU VINAIGRE AUX AROMATES

On trouve facilement ce condiment, sauce typique du pays Basque, idéal pour une plancha de poisson, mais aussi pour réveiller une plancha de volaille, de porc, Quelques aromates, herbes, poivre, piment avec un bon vinaigre, et de l'huile d'olive. Le vinaigre de cidre basque est un choix incontournable mais difficile à trouver. En illustration le vinaigre SakaRi de la maison Petriconera.



## Votre marché

pour 400 ml de sauce :

250 ml de vinaigre de vin blanc ou mieux encore du vinaigre de cidre Basque.(Choisir un vinaigre de qualité, pas de vinaigre d'alcool.)

2 cuillères à café de purée de piment du Pays Basque

1 cuillère à café ou plus de piment d'Espelette en poudre séché.

4 gousses d'ail fendues.

3 Branches de persil plat

1 feuille de laurier

1 branche de romarin

2 Branches de thym

20 grains de poivre noir

1 cuillère à café de graine de moutarde et de coriandre

10 cl d'huile d'olive vierge

1 cuillère à café de fleur de sel de Bayonne

## Préparation :

Laver et sécher les herbes.

Eplucher et laver les gousses d'ail, les sécher.

Fendre en deux les gousses d'ail et les mettre dans une petite bouteille.

Ajouter toutes les épices sèches, les graines de moutarde, de coriandre, de poivre noir, le thym, romarin, le persil plat et le laurier.

Délayer la purée de piment Basque, la fleur de sel et le piment d'Espelette avec le vinaigre.

Verser le mélange dans la bouteille, ajouter l'huile d'olive.

Mélanger en secouant la bouteille fermée.

Oublier la, au bas du réfrigérateur pendant 15 jours, en secouant tous les deux à trois jours.

Cette sauce se conservera 2 mois au frais...

Illustration : moules à la Catalane



# 8 VINAIGRETTE AUX ALGUES

Originale et iodée, cette vinaigrette sera la compagne idéale d'une parrillada de coquillages, un filet de poisson ou des langoustines juste dorées à la plancha, le vinaigre de riz (préparé pour les sushi reste une valeur sûre).



## Votre marché :

30 g de laitue de mer en paillettes (ulva) déshydratée, ou dulse ou mélange d'algues en salade

30 g d'échalote grise hachée

1 gousse d'ail

3 cl de vinaigre de riz, préparé pour sushi

9 cl d'huile de colza et olive

Fleur de sel de Guérande, poivre de *voatsiperifery*

## Préparation :

Mettre à réhydrater la laitue de mer en paillettes : renouveler l'eau deux à trois fois en 5 à 10 minutes.

Eplucher et ciseler finement l'échalote grise. Eplucher l'ail, fendre la gousse, la dégermer et la hacher très finement.

Dans un petit saladier, mettre le vinaigre de riz, la fleur de sel, le poivre du moulin, l'échalote grise ciselée, l'ail haché l'huile de

colza et olive. Emulsionner l'ensemble, et ajouter la laitue de mer réhydratée, bien égouttée.



C'est quoi cette nouvelle lubie : Je me suis laissé dire que manger des algues c'était très sain pour la santé, et le balsamique blanc très tendance... Je trouve ce condiment très attachant avec le poisson alors j'ai choisi cette association qui me semble avec une huile 1/3 olive et 2/3 colza un bon choix pour l'équilibre alimentaire et intéressant gustativement... La

laitue de mer (ulve) est une algue qui ressemble à une salade, sa saveur est iodée et sa texture tendre...



# 9 ANCHOÏADE

Le retour en grâce, met traditionnel mais aussi une sauce un peu tombée dans l'oubli, Trop salée, trop expressive, mais du caractère dans la vie et à table il en faut! je vous la propose avec une plancha : Légumes, poisson, veau, agneau ceci mérite votre attention, moi j'apprécie et cela sort des sentiers battus.



## Votre marché

Pour environ 500 g d'anchoïade :

300 g de filets d'anchois à l'huile

50 g de câpres

80 g d'huile d'olive

3 gousses d'ail

1 trait de balsamique blanc

Poivre blanc au moulin, pas de sel.

## Préparation :

Eplucher, dégermer, écraser l'ail

Ecraser la au mortier avec les filets d'anchois à l'huile égouttés et les câpres hachées, vous utiliserez un petit blender si le temps vous manque, ou si cela vous semble plus pratique.

Ajouter au fur et à mesure l'huile d'olive, rectifier l'assaisonnement.

# 10 LA SAUCE AU POIVRE

La recette base, qui vous servira à faire toutes les sauces au poivre : vert, rose, noir, mélanges de cinq baies. Une bonne sauce au poivre c'est tellement meilleur "faite maison", et cela doit rester simple.



## Votre marché

Pour 50 cl de sauce soit 8 personnes environ :

20 cl de vin blanc sec

1 boîte de 80 g de poivre vert en saumure (meilleur que celui déshydraté mon conseil si vous l'utilisez en saumure, rincez le bien à l'eau courante avant emploi).

ou 30 g de baies roses déshydratées.

ou 30 g de mélange cinq baies

80 g d'échalotes ciselées

30 cl de fond brun demi glace ou jus de veau lié

30 cl de jus de canard

8 cl de cognac

30 cl de crème fraîche épaisse et Sel fin

**Préparation :** Mettre à réduire le vin blanc, les échalotes ciselées, le poivre vert ou le mélange de poivres. Laisser réduire au trois quart.

Ajouter le fond brun et le jus de canard, laisser réduire, d'un tiers

Ajouter à votre convenance le cognac ou pourquoi pas cela m'arrive de remplacer le cognac par du whisky

Crémer et laisser réduire encore d'un tiers, vérifier

l'assaisonnement et la liaison qui doit napper.

Pour une sauce plus riche en saveurs vous n'êtes pas obligés de crémer, vous augmenterez la quantité de fond de sauce vous ferez en fonction de votre goût.

# 11 SALSA PASSION AUX MANGUES

Les salsas : des sauces expressives comme la danse. Cette salsa sera la compagne d'une viande comme d'un poisson : de la mangue encore verte, la chair d'un fruit de la passion, pas de cuisson, un petit piment jalapeno ou antillais. C'est dans les graines des piments généralement que se concentre la Capsaïcine, responsable de cette chaleur et le piquant de ce petit fruit aux vertus aromatiques et antiseptiques.



## Votre marché

pour 30 cl de sauce : ½ mangue à peine mûre  
Un à deux *piments* (*jalapeno ou antillais*)

1 fruit de la passion

Le jus d'un demi citron vert

10 cl de jus d'orange

2 traits de sirop d'agave.

5 cl d'huile d'olive.

Fleur de sel et poivre

## Préparation :

Laver éplucher la mangue, et prélever les joues. (Réserver une des joues pour un autre usage)

Tailler la joue de mangue en petits cubes de 5 mm.

Ouvrir le fruit de la passion, et à l'aide d'une petite cuillère prélever, la chair.

Dans un petit bol : mélanger l'huile d'olive, le jus du citron, les piments émincés.

Ajouter le jus d'orange, le sirop d'agave et assaisonner fleur de sel.

Laisser reposer une nuit au frais.

# 12 SALSAS PIQUANTES

Salsa piquante : Forte, douce, les épices et la tomate expriment toutes leurs saveurs : Incontournables : Coriandre, cumin, ail, oignon, poivrons et piments... à préparer la veille si possible afin que toutes les saveurs s'expriment.

## Mon Marché

pour 50 cl de sauce : 8 cl Huile d'olive vierge  
1/2 petit Poivron rouge  
1/2 petit Poivron jaune  
1 à 2 piments antillais  
150 g d'oignons ciselés  
400 g de tomates bien mures style olivette : mondées et épépinées ou de tomates concassées en boîte  
2 traits de vinaigre balsamique brun  
20 g de Sucre cassonade  
Un peu d'eau  
4 pincées de cumin entier  
15 g de coriandre fraîche ciselée  
5 gousses d'ail hachées  
Fleur de sel

## Préparation :

Laver et éplucher tous les légumes.

Ciseler grossièrement les oignons, poivrons.

Monder les tomates, coupez les en deux, épépinez et taillez les en petits cubes de 1 cm ou pour plus de facilité utilisez de la tomate pelée concassée en conserve.

Fendre en deux les piments et retirez les pépins, ciselez les finement

(Ps ne portez pas vos doigts à la bouche vous aurez une certaine surprise, on vous aura prévenu)

Dans une casserole (à fond épais) faire chauffer l'huile d'olive, ajouter le cumin entier laissez le roussir quelques secondes.

Ajouter: l'oignon, les poivrons : laissez blondir sans trop de coloration.

Déglacer avec le vinaigre balsamique

Ajouter la tomate concassée, le piment, l'ail, le sucre cassonade, la coriandre un peu d'eau environ 10 cl et assaisonnez sel fin.

Laisser mijoter une demi heure en remuant et en rajoutant un peu d'eau si l'évaporation est trop importante.

Vérifier l'assaisonnement et ajouter du piment suivant votre goût



*Pierre-Henri Vannieuwenhuyse (c)*

# 13 SAUCE

## CHIMICHURRI

Voici un condiment, ou une sauce très attachante : une des versions que je pratique depuis plusieurs années. Le chimichurri est aux Argentins : ce que le Ketchup est aux Américains et il y a autant de recettes que de familles, de régions. Cette recette reprend les bases de la marinade seules les quantités d'huiles changent. Chimichurri aux poivrons verts dans l'illustration.



### Votre marché

Pour environ 1 litre de sauce soit 10/12 personnes :

1 poivron vert (200g) ou rouge (ou de préférence des piments doux en saison)

80 g d'échalotes

8 gousses d'ail

1 tomate (70g)

40 g de persil haché

25 g de basilic frais haché

15 g d'estragon

10 g d'origan séché

Fleur de thym

1 petit piment vert ou rouge

Fleur de sel

50 g de vinaigre de vin Xérès (ou de jus de citron à votre goût)

100 g d'huile d'olive vierge

100 g d'huile de colza nouvelle.

## Préparation :

Ce condiment doit se préparer la veille afin de laisser tous les arômes infuser et s'exprimer :

Laver et sécher les herbes, les hacher finement.

Laver, sécher la tomate, la monder et la tailler en petits cubes.

Laver et sécher le poivron, l'ail, le petit piment et les échalotes et hacher les finement.

Mettre tous les ingrédients sauf l'huile d'olive dans le bol d'un blender et mixer (hacher)

Incorporer l'huile d'olive progressivement vous obtiendrez une émulsion très aromatique que vous pourrez conserver quelques jours au frais et qui pourra accompagner toutes vos grillades. (viandes ou poissons)

Dépaysement garanti. Idéale avec le Boeuf bien persillée, côte et entrecôte.



# 14 MA SAUCE TZATZIKI

Ma sauce Tzatziki : D'origine grecque, une sauce légère au Yaourt, et des concombres, assaisonnés à votre convenance, poivre, aneth, menthe, coriandre, un trait d'huile d'olive. La sauce légère idéale pour accompagner un poisson grillé à la plancha., des dips, des légumes crus, du saumon fumé.



## Mon marché

Pour 50 cl de sauce : 2 yaourts à la grecque 300 g

10 g d'ail haché

Les  $\frac{3}{4}$  d'un concombre 80 g de pulpe de concombre

Brins d'aneth, et ou menthe, et ou coriandre (selon votre préférence)

60 g de persil plat, la peau du concombre hachée.

30 g d'huile d'olive vierge

2 traits de balsamique blanc ou jus de citron

Fleur de sel et poivre blanc au moulin.

## Préparation :

Laver et sécher le concombre,

Eplucher et conserver la peau. Fendre en deux : épépiner.

Tailler les  $\frac{3}{4}$  en dés et Hacher les au blender. (le  $\frac{1}{4}$  restant sera réservé pour un autre usage.)

Mettre à dégorger pendant 30 minutes la pulpe de concombre ainsi obtenue avec deux pincées de fleur de sel.

Hacher l'ail, la peau du concombre et les herbes. Rincer la pulpe de concombre et la presser soit dans un linge soit dans un chinois étamine pour en extraire l'eau de végétation.

Mélanger dans un petit cul de poule le yaourt à la grecque, la pulpe de concombre, l'huile d'olive vierge.

Ajouter les herbes et la peau, assaisonner, fleur de sel poivre du moulin et balsamique blanc.

Réserver au frais pendant une à deux heures au minimum.

# 15 SAUCE AU FROMAGE BLANC AUX HERBES

Cette sauce sera une bonne compagne, pour du veau, du porc, de la volaille, du poisson, des légumes. Vous la réaliserez allégée avec du zéro pour cent de matière grasse, vous la personnaliserez avec une épice (pimenton, garam masala) : à vous d'exprimer vos envies.



## Votre marché

Pour 50 cl de sauce : 300 g de fromage blanc (style faisselle ou fromage de campagne à 0%)

100 g de crème fleurette (facultatif si vous souhaitez une sauce légère en calories)

50 g d'échalote ciselée finement

1/2 botte d'estragon,

20 g de ciboulette

20 g de cerfeuil

2 gousses d'ail

Fleur de sel et poivre au moulin

## Préparation :

Laver sécher, hacher les herbes

Ecraser l'ail, l'éplucher, le hacher

Ciseler l'échalote

Mélanger tous les ingrédients et assaisonner

**Variante :** avec un mélange d'épices de votre choix, tandoori, garam masala, pimenton.

# 16 LAIT DE COCO, GARAM MASALA

Une sauce qui convient autant aux poissons qu'aux viandes blanches, et même à l'agneau, la douceur de la coco qui vient tempérer la chaleur d'un mélange d'épices : Pour des poissons, agneau, viandes blanches et volaille.



Garam : chaud en Hindi. Masala : Mélange d'épices du nord de l'Inde qui se compose traditionnellement de cumin, de curcuma, de coriandre, de cardamome, de poivre noir, de clous de girofle, de laurier, de fenugrec et de cannelle. Il en existe plusieurs variantes plus ou moins épicées qui peuvent rassembler jusqu'à douze épices. Généralement grillées. A l'île de la Réunion des variantes de ce mélange d'épices : "massalé" sont très utilisées.

## Mon marché pour 50 cl de sauce :

- 60 g Poivron jaune haché
- 50 g d'oignons ciselés finement.
- 3 à 4 cuillères à café de mélange d'épices à curry : «Garam masala»
- 1 petite boîte de lait de coco
- 150 g de crème fraîche épaisse
- 1 trait d'huile.

## Préparation :

Faire suer les oignons ciselés finement, le poivron haché, le Garam Masala avec un trait d'huile.  
Mouiller avec un peu d'eau, crémer et laisser réduire.  
Ajouter en fin de cuisson lorsque la sauce commence à épaissir, le lait de coco, laisser à nouveau réduire à petit feu.  
Vérifier l'assaisonnement et la liaison

# 17 L'HUILE VIERGE

Une sauce aux huiles vierges. Compagne de tous poissons, une sauce simple à mettre en œuvre. Les ingrédients pourront être adaptés en fonction de votre goût : Elle pourra être également utilisée comme marinade pour un tartare de poisson en y ajoutant du jus de citron, gingembre râpé.



## Votre marché

Pour 30 cl de sauce : 8 cl Huile d'olive vierge.

8 cl huile de colza vierge.

1 gousse d'ail, épluchée et concassée.

2 échalotes grises ciselées finement

1 belle Tomate épépinée taillée en petits cubes avec la peau.

Deux cuillères à soupe de fines herbes hachées (persil plat estragon cerfeuil, ciboulette)

Deux pincées de fleur de thym.

Une vingtaines de grosses olives noires et vertes dénoyautées et émincées.

25 g de câpres entières

40 g de citron confit taillé en petits cubes

25 g de pignons de pin grillés.

2 pincées de piment d'Espelette

Un trait de balsamique blanc.

## Préparation :

Apprêtez tous les aromates : l'ail écrasé concassé, les échalotes ciselées, la tomate en petits cubes. Le citron confit en cube. Les herbes, lavées, séchées, et hachées Les olives noires émincées. Mélanger tous les ingrédients... avec les huiles.

Ajouter un trait de balsamique blanc. A préparer la veille de préférence : se conserve au réfrigérateur quelques jours.

**Variante :** avec des câpres.

# 18 STYLE BBQ À LA DIABLE

Deux sauces classiques revisitées pour n'en faire qu'une. Un diable au BBQ : Sauces de caractère pour une volaille, du canard, du porc, du jambon grillé, il ne faut pas toujours tirer le diable par la queue, il risquerait de vous emmener en enfer!!! Une sauce qui mérite un bon poivre, ici encore le poivre de voatsiperifery en vedette.



Votre marché pour 50 cl de sauce :

15 cl de vin blanc

30 g de vinaigre balsamique

50 g d'échalotes grises

20 g d'estragon

30 g de poivre de voatsiperifery

30 g de moutarde brune en graine

20 cl de fond de veau lié

80 g de sauce BBQ de bonne facture (style heinz)

30 g de sauce anglaise Worcestershire

**Préparation :**

Ecraser au mortier les graines de moutarde et le poivre en mignonnette. Eplucher ciseler les échalotes

Mettre le vin blanc à réduire avec le poivre, l'échalote, les graines de moutarde

Aux deux tiers, ajouter le fond de veau lié, laisser réduire, ajouter, la sauce BBQ et la sauce anglaise

Laisser réduire, ajouter l'estragon haché, et rectifier l'assaisonnement.

# 19 MARCHAND DE VIN

Marchand de vin ou Bordelaise, Bourguignonne ou Bercy : Qu'ont-elles en commun ces sauces ? Le vin : rouge ou blanc, réduit avec de l'échalote, des aromates, de la moelle, montées au final ou pas au beurre. Des sauces élégantes et aromatiques : sans aucun doute ! Des sauces de marchand de vin. Toutes ces sauces peuvent se décliner pour le poisson : il suffit de remplacer le fond brun lié par du fumet de poisson.

La sauce Bercy : Tout le monde associe Bercy aujourd'hui à une grande salle de spectacle, un tournoi de tennis, un célèbre ministère... autrefois en ces lieux il y avait des entrepôts, où étaient stockés avant leur commercialisation et mise en bouteille tous les vins destinés aux parisiens Ces vins en barrique, citerne : remontaient du sud de la France par le Rhône, la bourgogne, la Provence mais aussi le Languedoc. Les parisiens se souviennent de ce quartier très proche de la gare de Lyon, ce quartier où de nombreux négociants, marchands de vin avaient leur chais et caves. Ils ont été rasés depuis quelques années : les vins sont mis en bouteille à la propriété... Nous n'oublieront pas les "Castel", les « Valette »...toutes ces noms illustres du gros négoce, les marques...

Votre marché pour 50 cl de sauce :

100 g d'échalote ciselée

30 cl de vin blanc

40 cl de fond brun de veau lié.

60 g de beurre

80 g de moelle de bœuf pochée taillée en petits dés.

3 branches d'estragon frais ciselé.

2 cuillères de persil haché.

Préparation :

Des échalotes ciselées que l'on fera suer avec une noix de beurre,

Vous déglacerez avec un bon vin blanc sec et laisserez réduire avec une à deux branches d'estragon ciselé...

Ajouter le fond brun lié et monter au beurre.

Réserver au bain marie et enfin ajouter les dés de moelle pochée.

Vérifier l'assaisonnement : sel et poivre.

## La sauce Bordelaise :

Très proche de la sauce Bercy mais au vin rouge de Bordeaux et sans les herbes.

## Votre marché pour 50 cl de sauce :

100 g d'échalote

30 cl d'un bon médoc

1 branche de thym

½ feuille de laurier

40 cl de fond brun demi glace (à défaut de fond brun de veau lié)

60 g de beurre

80 g de moelle de bœuf pochée taillée en petits dés.

## Préparation :

Faire réduire le vin avec les échalotes et les aromates au deux tiers.

Ajouter la demi glace, écumer si besoin.

Réduire encore d'un tiers, la sauce doit napper.

Passer au chinois et monter au beurre

Rectifier l'assaisonnement et ajouter la moelle pochée taillée en petits dés.



## La sauce Bourguignonne :

Comme ses sœurs mais plus rustique, paysanne, avec du lard, des champignons : pour une grillade, du jambon, un petit gibier.

## Votre marché pour 50 cl de sauce :

100 g de lard demi sel

une carotte

40 g d'échalote

40 g d'oignons hachés

80 g de parure de champignons hachés grossièrement

1 litre de vin rouge de Bourgogne.

40 cl de fond de veau brun lié.

1 bouquet garni

5 à 6 grains de poivre concassés

1 gousse d'ail

80 g de beurre

## Préparation :

Tailler le lard demi sel en lardons, le faire rissoler avec 20 g de beurre

Ajouter la carotte taillée en mirepoix, les échalotes ciselées, l'oignon, les parures de champignons, le bouquet garni, l'ail haché, et les grains de poivre concassés.

Mouiller avec le vin rouge, laisser réduire aux deux tiers.

Ajouter le fond brun lié.

Laisser réduire, au moins 20 minutes à feu doux.

Passer au chinois.

Rectifier l'assaisonnement.

Monter au beurre.

Réserver au chaud au bain marie. Peut être servie avec des petits oignons glacés à brun et des champignons de paris sautés.

# 20 MA SAUCE AU FOIE GRAS

Une sauce onctueuse et savoureuse, pour des viandes d'exceptions, filet de bœuf, magret de canard, suprême de Pintade fermière, chapon.



## Mon marché pour 50 cl de sauce :

8 cl de porto rouge

6 cl de vin de bordeaux

40 cl de fond de veau brun lié

10 cl de **marinade aux cèpes** (voir recette) (facultatif)

100 g de foie gras de canard cru.

Sel et poivre blanc de Penja.

## Préparation :

Dans une petite casserole : Faire réduire le vin rouge et le porto de moitié.

Ajouter le fond de veau lié (à base de fond déshydraté).

Laisser réduire encore de moitié tout en remuant de temps à autres.

Ajouter la marinade aux cèpes qui va parfumer et corser votre sauce.

Laisser réduire la sauce doit être onctueuse et nappante

Tailler le foie gras de canard en dés de 1 cm.

Vérifier l'assaisonnement : fleur de sel et poivre de Penja blanc.

Ajouter les dés de foie gras. Réserver au chaud éviter l'ébullition de la sauce à partir de cet instant : les dés de foie gras risquent de désagréger.

# 21 MON BEURRE BLANC AU CIDRE

Mon Beurre blanc au cidre et algues de Bretagne : Moi je craque et avec un homard : Je ne dors plus. Une chair juste cuite sublimée par une pointe de fleur de sel, La palette aromatique des herbes de la mer et une sauce un peu riche mais si onctueuse au point d'envelopper vos papilles. Alors on rêve toujours : non : on salive et on planche encore.



Mon marché pour 8 personnes 50 cl :

30 cl Cidre brut fermier de Bretagne.

100 g d'échalote finement ciselée.

30 g de Salade d'algues (déshydratées concassées grossièrement) :

10 cl Vinaigre de cidre

100 g de crème fraîche épaisse

350 g de Beurre

Fleur de sel de Guérande...

## Préparation :

C'est comme un beurre blanc : "à la Nantaise" :

on remplace le vin blanc par du cidre, on ajoute des algues en salade déshydratées au départ de la réduction avec les échalotes et on ajoute un peu de crème fraîche : et quand tout ceci est bien réduit on monte au beurre hors du feu : Quelle belle émulsion, les papilles fondent, le petit goût sucré du cidre, salé et iodé des algues.

# 22 SAUCE AU ROQUEFORT

Sauce roquefort Une sauce de caractère, simple à réaliser, qui se mariera bien avec une belle pièce de bœuf, entrecôte, aloyau, un cœur de rumsteck bien tendre.



## Votre marché :

50 cl de crème fraîche épaisse

200 g de roquefort en petits dés

1 pointe d'ail haché (1 gousse)

1 cuillère à soupe de persil haché

sel et poivre au moulin

## Préparation :

Mettre la crème épaisse à réduire à feu doux

Faire fondre le roquefort dans la crème, ajouter l'ail haché toujours à feu doux

Ajouter le persil haché, vérifier la liaison et l'assaisonnement

Tenir au chaud jusqu'au moment du service

# 23 SAUCE ROMESCO

Douce ou relevée. Une sauce typiquement Catalane : Huile d'olive, oignons, piment, nöra séchés et poivrons rouges frais, ail, amande en poudre et tomates, pimenton, un trait de vinaigre Xérès. Une sauce relevée qui conviendra parfaitement avec des poissons, de la viande, des légumes à la plancha et une technique très classique la panure.



Votre marché pour 30 cl de sauce :

Pain rassis grillé une belle tranche : 30 g

3 tomates bien mûres soit 400g.

2 petits poivrons grillés en conserve.

3 cuillères à soupe de nöra séché (nyora)

1 cuillère à café bien pleine de pimenton de la Vera (picante)

6 gousses d'ail rose de Lautrec (50g)

40 g d'amandes blanchies (sans peau)

10 cl d'huile d'olive vierge

3 cl de vinaigre de xérès soit 30g

Fleur de sel

Une prise de sucre.

Un brin de thym citron.

## Préparation :

Cette sauce peut être réalisée à la plancha ou plus traditionnellement au four :

Laver, les tomates et l'ail,

Les cuire sous cloche à la plancha (180°) pendant une vingtaine de minutes en retournant deux à trois fois. Débarrasser et laisser refroidir.

Griller les amandes et le pain sur la plancha.

Peler les tomates et l'ail.

Cette sauce se fait traditionnellement au mortier, mais il est tout aussi simple de la réaliser au mixeur: Réunir dans le bol d'un mixeur : la tomate, l'ail, le nôra, les amandes grillées, le thym effeuillé. Hacher finement. Ajouter la fleur de sel, une prise de sucre (belle pincée), et en continuant de mixer l'huile d'olive et le vinaigre.

Rectifier l'assaisonnement.

Laisser reposer au frais au minimum 3 heures : 24 heures est la valeur la plus juste.

Se conserve au frais une semaine maximum, si la sauce n'a pas été sortie du réfrigérateur trop longtemps.



# 24 SAUCE POUR NEMS

Sauce pour nems (rouleaux de printemps, pâtés impériaux, tempura) : C'est toujours mieux quand on le fait soit même, cette recette est toute simple : Une trempette savoureuse...



## Votre marché :

25 g de *Nuoc-mâm*

25 g de *vinaigre de riz* (à sushi)

100 g d'eau

2 gousses d'ail

1 petit piment haché (plus ou moins)

2 cuillères à soupe de sucre (ou de miel)

Quelques brins de carottes rappées

Quelque brins des de Daïkon (radis blanc) râpé

## Préparation :

Mettre l'eau, le sucre ou miel, le nuoc-mâm, le vinaigre de riz (de préférence à Sushi déjà aigre doux) à bouillir :

A la première ébullition retirer du feu, ajouter l'ail haché, la carotte et le daïkon râpé, le petit piment selon votre goût : Pas de sel.

Laisser refroidir au réfrigérateur

# 25 LA SAUCE DU TIGRE QUI PLEURE

La Sauce du Tigre qui pleure : une sauce pour accompagner une viande marinée (ou pas) avec la marinade du même nom. Recommandée avec du bœuf, entrecôte, rumsteck, mais aussi avec des crevettes, du poisson, une trempette bien épicée.



Mon marché pour 30 cl de sauce :

Le jus de 2 citrons verts pressés

50 g d'échalotes

2 gousses d'ail

1 à 2 petits piments oiseau

200 g de sauce *Nuoc-mâm*

2 cuillère à soupe de *sauce huître*

1/2 botte de coriandre

15 g de ciboulette

20 g de sauce soja claire

20 g d'huile de soja

## Préparation :

Laver sécher les herbes, les ciseler finement

Ecraser, éplucher, hacher l'ail. Exprimer le jus des deux citrons verts. Hacher et écraser au mortier les petits piments oiseau

Mélanger tous les ingrédients et laisser infuser deux à trois heures

# 26 LA SAUCE PONZU

Il en existe de nombreuses, prêtes à l'emploi, mais une sauce maison sera toujours plus savoureuse : jus de sudachi ou de yuzu vous ferrez en fonction de votre marché : le citron vert peut être un bon substitut. La sauce traditionnelle du shabu shabu (fondue japonaise), se marie parfaitement avec la viande, comme avec le poisson à la plancha ou Yaki.



Votre marché Pour 40 cl de sauce :

8 cl de jus de yuzu ou sudachis

4 cl de vinaigre de riz

12 cl de sauce soja japonaise sucrée

12 cl de bouillon à la bonite (dashi) (épicerie asiatique)

## Préparation :

Réaliser le bouillon dashi (à partir d'une préparation déshydratée)

Laisser refroidir

Mélanger tous les ingrédients

Peut se conserver plusieurs jours au frais.

# 27 LA SAUCE

## PIPERADE

Je m'apprêtais à terminer la mise en page de cette dernière version du premier tome de mon grand livre de cuisine à la plancha, quand un grand doute s'empara de moi! N'avais-je rien Oublié? Il est vrai que ce sujet, est vaste et complexe.

Si!!! Il manquait cette recette, pourtant un grand classique du Pays Basque : Dans laquelle, il est question de Poivrons, piments doux et... En ce printemps frileux, du fin fond de ma Lorraine adoptive : j'ai interprété pour vous cette recette! D'une version classique j'ai tenté de retrouver ces saveurs que seuls les piments doux peuvent exprimer : bon j'ai fait comme j'ai pu, sans l'aide de Clara Petriconera : enfin si un peu les 9 saveurs m'ont aidé et d'Alain Darroze, j'ai cherché le Pimençon, mais en Lorraine c'est loin d'Euskadi.. Comme une cerise noire sur le gâteau, je devrais dire la mirabelle sur le macaron... quel délire je voulais dire le piment sur la piperade, voici une sauce, qui se mariera bien avec des viandes, des poissons à la plancha, pas de fausse modestie juste : couleurs et saveurs.

Si vous lisez cette recette, peut être aurez vous lu toutes les autres, j'ai beaucoup aimé passer ces quelques heures pour vous, Quand on aime on ne compte pas.

### Mon marché

Pour 4 à 6 personnes environ 600 g de sauce

1 beau poivron vert

1 poivron rouge

1 piment vert

4 tomates grosses

4 gousses d'ail (il y en a qu'en mettent moins)

3 à 5 g de mélange des 9 saveurs SakaRi

1 belle pincée d'origan

50 g d'huile d'olive

2 traits de vinaigre Basque (Xipister)

Fleur de sel et piment d'Espelette si le piment vert n'est pas assez expressif.

## Préparation :

Eplucher et laver tous les légumes :

L'oignon blanc sera émincé, l'ail également.

Dans une casserole à fond épais : faire blondir l'oignon, conjointement, émincer les poivrons, le piment vert et l'ail.

Ajouter les aux oignons et laisser transpirer au moins 5 à 8 minutes : ne pas trop laisser colorer.

Monder les tomates et les tailler en cubes. Ajouter les, avec les herbes, la fleur de sel.

ajouter les deux traits de vinaigre Basque : Xipister

Laisser mijoter au moins 30 minutes.

Vérifier l'assaisonnement et réserver au chaud jusqu'au moment du service.

Votre sauce garniture «piperade» est prête pour la suite : un grand classique pour un dîner, avec une bonne salade : réchauffer sur la plancha la piperade, ajouter du jambon de Bayonne et battre quelques oeufs en omelette : les déposer sur la piperade bien chaude remuer deux à trois minutes et servir avec une belle salade : Pourquoi faire compliqué quand on peut faire simple...



# Ail



incontournable de notre cuisine, très utilisé dans le sud de la France aussi dans le Nord maintenant, préférez le Français et rose plus que blanc, de Lautrec, de Lomagne, ou plus généralement du Tarn, ce sont les régions traditionnelles. En soupe, en condiment, je l'utilise généreusement dans de nombreuses marinades, lorsqu'il est jeune : l'ail nouveau se prête à la cuisson en papillote il devient un condiment exceptionnel, L'aïoli est la sauce la plus populaire dans le sud de l'Europe.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

chapitre 1 - Remerciements

chapitre 3 - Ail, anis étoilé, basilic

chapitre 3 - Mon chimichurri

chapitre 3 - Style Espagnol

# Aneth

Faux fenouil, ou anis bâtard, l'aneth est une plante condimentaire herbacée qui est utilisée en cuisine pour ses feuilles et ses graines, proche du fenouil elle se marie bien avec les poissons, la volaille. Utilisée fraîche ou séché, elle parfume avec bonheur le saumon, cru ou la sauce tzatziki.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

### chapitre 3 - A l'aneth couleur Sud

chapitre 3 - Citron, aneth, Baies roses

chapitre 7 - Marinade aux épices du trappeur

chapitre 7 - Pesto rouge et Anis étoilé

# Badiane



L'un des principaux composants aromatique du pastis, il entre dans la composition des cinq parfums chinois. C'est le compagnon idéal des poissons et crustacés, dans les marinades, il va renforcer le goût des produits de la mer. Avec les crevettes et la langouste : c'est royal. Utilisé entière pour parfumer un sirop, pulvérisé pour une marinade.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

chapitre 3 - Ail, anis étoilé, basilic

chapitre 5 - Marinade au vin blanc et wakame

# Baies de genièvre



Petits fruits d'un arbuste d'Europe du nord et centrale, on lui donne des propriétés digestives, c'est pour cette raison, et les saveurs qu'elles apportent, que l'on l'utilise dans la choucroute, dans les marinades pour gibiers.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

**Index**

Rechercher un terme

chapitre 5 - Marinade pour gibier

## Baies roses ou poivre brésilien



Le poivre rose ou poivre de la Réunion ou poivre brésilien ou baies roses : un faux poivre, le fruit d'un cousin du manguier, Relativement doux, il se marie très bien avec le canard, le bœuf, les crustacés, En trop grande quantité il devient toxique.

---

### Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

### Index

chapitre 3 - Au poivre brésilien

chapitre 3 - Citron, aneth, Baies roses

# Basilic



Plante annuelle, aromatique, emblématique de la cuisine à l'italienne, et provençale (pesto et pistou) Grand vert, fin vert, pourpre, Thaï, il ne manque pas de saveur, sec il n'en a plus, achetez le frais, fraîchement cueilli car il ne se conserve pas longtemps au réfrigérateur sous papier film.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

**chapitre 3 - Ail, anis étoilé, basilic**

chapitre 3 - Mon chimichurri

chapitre 3 - Fenouil, citron vert et basilic

chapitre 3 - Aux herbes fraîches

chapitre 3 - Style Calabrais

# Basilic Thaï



Originnaire d'Asie, il est très utilisé en cuisine Thaï comme la coriandre. Avec des notes végétales intenses de menthe anisée et des senteurs de clou de girofle... un basilic assez différent de son cousin proche le basilic commun : associé au galanga, ou gingembre, huile de soja et ail : vous aurez une marinade très aromatique et subtile. Vous le trouverez dans les bonnes épicerie asiatiques, en provenance de Thaïlande.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

**chapitre 6 - Marinade au basilic thaï et safran des Indes**

chapitre 8 - Marinades asiatiques (ou pas) prêtes à l'emploi

chapitre 10 - Mon pesto au basilic Thaï

# Cannelle



C'est l'écorce interne d'un arbre : le cannelier de Ceylan, connu depuis l'antiquité, elle était utilisée dans les techniques d'embaumements. En cuisine on l'associe souvent à la pomme mais elle rentre dans de nombreux mélange d'épices en cuisine Indienne et orientale.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

chapitre 3 - Style Espagnol

chapitre 4 - Escale au Maroc

**chapitre 6 - Style Libanais**

# Cébettes



Oignon au bulbe très réduit un peu comme un petit poireau, très populaire en Catalogne sous le nom de calçot que l'on mange grillé accompagné d'une sauce (romanesco), cet oignon est très doux, en aromate, il apporte de la couleur et un goût qui reste très discret.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

chapitre 3 - Style pizzaiolo

chapitre 4 - Style Colombo

chapitre 6 - Style Grec

# Cèpes séchés



Depuis des siècles les champignons séchés ont été utilisés comme épices, leur usage est un hommage aux senteurs forestières, un champignon séché concentre des saveurs de sous-bois, de musc, d'humus : mais toujours avec goût : tout est bon dans le champignon séché : l'eau de réhydratation, bien filtrée sera un concentrateur de saveurs et vous servira de base pour une sauce ou un jus : Les champignons séchés ne sont pas tous égaux : dans l'ordre des saveurs exprimées j'aime : le cèpe, la morille plus subtile et à concentrer, la trompette des morts parfumées à souhait et économique, sa

couleur grise n'est pas valorisante, écarter la girolle séchée : aucune saveur! le shiitake souvent appelé dans les épiceries : champignon parfumé mérite quelques attentions.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

**Index**

Rechercher un terme

**chapitre 7 - Marinade aux cèpes**

# Chimichurri



Mélanges d'herbes et aromates, utilisés généreusement en Argentine pour les viandes grillées. Le mélange d'herbes qui le compose est traditionnel... Une sauce verte aux herbes, dont les origines pourraient remonter aux Romains...

Il peut servir de marinade et également de condiment, mélangé à une bonne huile d'olive, un trait de bon vinaigre ou de jus de citron vous obtenez une marinade et une sauce parfumée aux herbes avec une dominante de romarin pour le Patagonico, le Pampeano étant lui plus relevé et la dominante est l'origan. Vous trouverez dans mes pages une recette de chimichurri

"maison" ou j'utilise des poivrons et des herbes fraîches : persil et basilic. Proche en goût à la sauce SakaRi® lorsque le chimichurri est réalisée avec des poivrons rouges... Les parfums de l'Argentine : pour une belle côte de bœuf, un aloyau, un onglet et sans oublier l'agneau...

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

Rechercher un terme

chapitre 3 - Mon chimichurri

chapitre 7 - Chimichurri style

chapitre 7 - Chimichurri style

## Cinq baies



Ou cinq poivres, une création marketing culinaire qui regroupe 5 baies : Piper nigrum blanc, noir et vert, du poivre rose et du piment de la Jamaïque. Cette association remarquable, remarquable, commercialisée par une multinationale des épices.

---

### Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

### Index

chapitre 3 - A l'aneth couleur Sud

chapitre 5 - Marinade pour gibier

# Cinq parfums



Ou cinq épices : C'est un mélange d'épices chinois : les cinq trésors, c'est le mélange d'épices fétiche de ma cuisine. Marié avec la sauce soja et un peu de miel, il parfumerà à merveille : le canard, le porc, les poissons, les crevettes : Un savant mélange d'Anis étoilé, de poivre de Sichuan, de graines de fenouil, clou de girofle et cannelle de Chine. Associé au miel et à la cassonade c'est le compagnon idéal des fruits à la plancha.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

chapitre 4 - Mangue, gingembre et cinq parfums

**chapitre 6 - Marinade aux cinq Parfums**

chapitre 6 - Style barbecue made in China

# Citronnelle



(des Indes ou de Madagascar)  
Contrairement à ce que l'on pourrait imaginer, la citronnelle n'est pas un agrume mais une graminée, que vous trouverez facilement dans les épiceries asiatiques, ciselée finement elle sera l'un des ingrédients principaux dans les recettes asiatiques et plus précisément Thaïlandaise et Malaisienne. Elle sera aussi utilisée comme bâton à brochette pour être original.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

Rechercher un terme

chapitre 4 - Style Thaï

chapitre 4 - Tamarin, citronnelle, galanga

**chapitre 6 - Marinade le Tigre qui pleure**

# Clous de girofle



C'est le bouton de la fleur du giroflier qui est récolté et séché, il entre dans la composition de nombreux curry, d'origine indonésienne, reconnu depuis l'antiquité pour ses vertus médicinales, le girofle, est une épice qui rentre dans la composition du 4 épices, et des 5 parfums chinois.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

chapitre 3 - Style Espagnol

chapitre 5 - Marinade pour gibier

# Combava



Le combava ou Kaffir lime : c'est un agrume très proche du citron vert, originaire d'Indonésie, plus petit et plus acide il a un arôme intense de citronnelle, il se marie bien avec l'ail et le piment, le zeste avec ses huiles essentielles parfument de façon dominante : à user avec maîtrise ne se marie pas ou difficilement avec la ciboule, l'oignon en général.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

chapitre 4 - Marinade au Coca-Cola® et combava

chapitre 4 - Corossol, combava, et herbes fraîches

**chapitre 6 - Style barbecue made in China**

# Coriandre en grains



C'est le fruit d'une plante herbacée, annuelle, appelée également «persil arabe» ses fruits sont séchés et utilisés entier ou moulu comme épice, ils rentrent dans la composition des curry, associé avec de l'ail il parfume le couscous, je l'utilise souvent dans certaines marinades.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

chapitre 3 - Citron confit, moutarde à l'Ancienne

chapitre 3 - Citron, aneth, Baies roses

# Coriandre fraîche



Plante aromatique, appelée également persil arabe, très utilisée en cuisine méditerranéenne, en graine : elle devient une épice rentrant dans la composition du curry, elle a aussi des qualités médicinales, en parfumerie avec son huile essentielle et fraîche elle a des propriétés antioxydantes. Je l'utilise en graine dans des marinades. On retrouve également en cuisine asiatique une coriandre longue mais qui est une autre espèce de plante.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

chapitre 3 - Aux herbes fraîches

chapitre 4 - Style Colombo

**chapitre 5 - Style margarita en**

chapitre 6 - Style teriyaki

chapitre 6 - Mélange pour keftas

# Crème balsamique



Il s'agit de vinaigre balsamique que l'on a fait réduire avec du sucre, jusqu'à ce qu'il prenne une consistance sirupeuse. L'équilibre entre le sucré, l'acidité et le goût du balsamique est parfait, existe en blanc également.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

chapitre 3 - Style Cajun

chapitre 3 - Style pizzaiolo

chapitre 3 - Style Calabrais

chapitre 6 - Marinade aux cinq Parfums

# Cumin



De la même famille que le persil, ses graines pour être utilisées en épice seront : fumées ou grillées, originaire d'Égypte, il est largement utilisé dans la cuisine du Maghreb, il rentre aussi dans la composition des curry : masala et massalé. C'est un grand coup de soleil qui employé avec tact et envie, va donner un éclairage différent à votre cuisine.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

### chapitre 3 - Style Espagnol

chapitre 3 - Citron confit, moutarde à l'Ancienne

chapitre 6 - Mélange pour keftas

# Curcuma



Ou faux safran, ou safran des indes, très proche du rea de Tahiti : c'est une racine comme le gingembre ; qui entre dans la compositions de nombreux mélanges d'épices, une fois séchée et réduite en poudre : curry, massalé, etc. Je l'utilise seul pour épicer des légumes, il colore les mets un peu comme le safran. Frais c'est le meilleur usage, en poudre il colore plus qu'il ne parfume. Dans les marinades associés avec du galanga, du lait de coco. En Frais dans magasins « Bio » (vertus antioxydantes obligent), en poudre dans les bonnes épiceries : il entre dans la composition du curry, du ras el hanout...

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

Rechercher un terme

chapitre 4 - Passion et vanille de Tahiti

chapitre 4 - Couleur Océan Indien : La Sagesse

**chapitre 6 - Marinade au basilic thaï et safran des Indes**

chapitre 6 - Style crunchy "satay"

chapitre 6 - Mélange pour keftas

# Curry



Curry : kari, khari, carry : Originnaire de Ceylan, Sri Lanka, ce mélange d'épices a pris le nom de son emploi : Khari signifie sauce en tamoul, liée généralement avec un corps gras, yaourt, beurre ou lait de coco. Aujourd'hui le mot curry désigne une famille d'épices, Si l'on devait être fidèle à ses origines, on devrait parler de masala. Pour être plus précis curry désigne des mélanges d'épices indiens qui se déclinent en plusieurs sortes, garam masala, madras, ou très souvent utilisé également pâte en cuisine malaisienne, japonaise.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

Rechercher un terme

chapitre 6 - Garam masala

chapitre 11 - La mayonnaise

# Estragon



L'herbe fétiche de mes débuts culinaires : une plante annuelle, qui dans la sauce béarnaise, la gribiche donne ces saveurs herbacées légèrement anisées : je la consomme sans modération : vinaigrettes, fines herbes, dans les légumes et certaines sauces : Bercy, graine de moutarde et bien évidemment dans les marinades.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

chapitre 3 - Mon chimichurri

chapitre 3 - Aux herbes fraîches

chapitre 5 - Marinade au cidre

# Fleur de sel



Le plus utilisé dans ma cuisine, en fleur ou en gros sel. Soucieux de votre santé un slogan : « Salez moins mais salez mieux » et arrêtez d'utiliser le sel industriel, cela ne vous coûtera guère plus, et vous contribuerez à la diminution des gaz à effet de serre. Pour le goût, sa plus faible teneur en sodium qu'un sel standard, les minéraux et oligoéléments font de ce produit naturel : l'un des meilleurs sels par son excellence. Une tendance : les fleurs de sel aromatisées, piment d'Espelette, épices grillées, vanille...

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

chapitre 3 - Style Far West

chapitre 3 - Style Cajun

chapitre 3 - Aux herbes de la garrigue

chapitre 3 - Citron, aneth, Baies roses

chapitre 10 - Citrons confits

# Galanga



Très proche du gingembre, qu'il remplace fréquemment, de saveur moins puissante mais plus parfumée (Poivrée et un peu mentholée), ce rhizome est beaucoup utilisé en cuisine Thaï et Indonésienne. Très ferme je le coupe en fines tranches que je hache au couteau ou au blender : tous les usages du gingembre frais. Marinade au miso par exemple. Dans les magasins « bio » et dans les épiceries asiatiques.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

Rechercher un terme

chapitre 4 - Style Thaï

chapitre 4 - Tamarin, citronnelle, galanga

chapitre 4 - Corossol, combava, et herbes fraîches

**chapitre 6 - Style miso**

chapitre 8 - Teriyaki minute!

chapitre 10 - Mon pesto au basilic Thaï

# Garam masala



Littéralement mélange chaud en Hindi. Utilisé en Inde du Nord, au Pakistan et Bangladesh : chaque famille là-bas possède sa propre recette, de ce mélange chaleureux d'épices grillées à curry, je l'associe avec du lait de coco pour une marinade, une sauce, dans une vinaigrette légèrement moutardée : il donnera un coup de soleil à vos salades et crudités : coriandre, cumin, poivre, cannelle, cardamome, laurier, clous de girofle, muscade, Masala : s'écrit avec un seul «s» et un seul « l » : Massalé avec deux ss : Le massalé : Utilisée par les habitants de l'île de la réunion d'origine indienne (malabars, ou malbars), c'est un mélange d'épices grillées

qui rentrent dans la cuisine créole réunionnaise, Coriandre, cumin, fenugrec, gingembre, cardamome verte, muscade et piment fort. En fait très proche du garam masala (son origine), il parfume le cari Réunionnais, cari la patte : pied de cochon, ou le plus célèbre cari cabri (chèvre).

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

Rechercher un terme

chapitre 3 - Style Far West

chapitre 6 - Garam masala

chapitre 6 - Style crunchy "satay"

chapitre 10 - Chutney aux fruits dorés

chapitre 10 - Chutney aux Figuees

# Gingembre



Séché, frais, ou en jus, traditionnel dans la cuisine indienne, et chinoise (ne pas confondre avec le ginseng), très proche du galanga, du curcuma, son goût est très chaleureux : comme un feu qui est du à l'un de ses composé : le shogaol, qui s'estompe si on le sèche et le réduit en poudre. Le gingembre confit au sucre garde cette chaleur que lui seul provoque. A utiliser dans les marinades, avec de la citronnelle, citron vert, du combava, lait de coco. En tranches fines, marinés au vinaigre comme un pickles, c'est le compagnon des traditionnels sushi.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

Rechercher un terme

chapitre 4 - Style Polynésien

**chapitre 5 - Style Calypso**

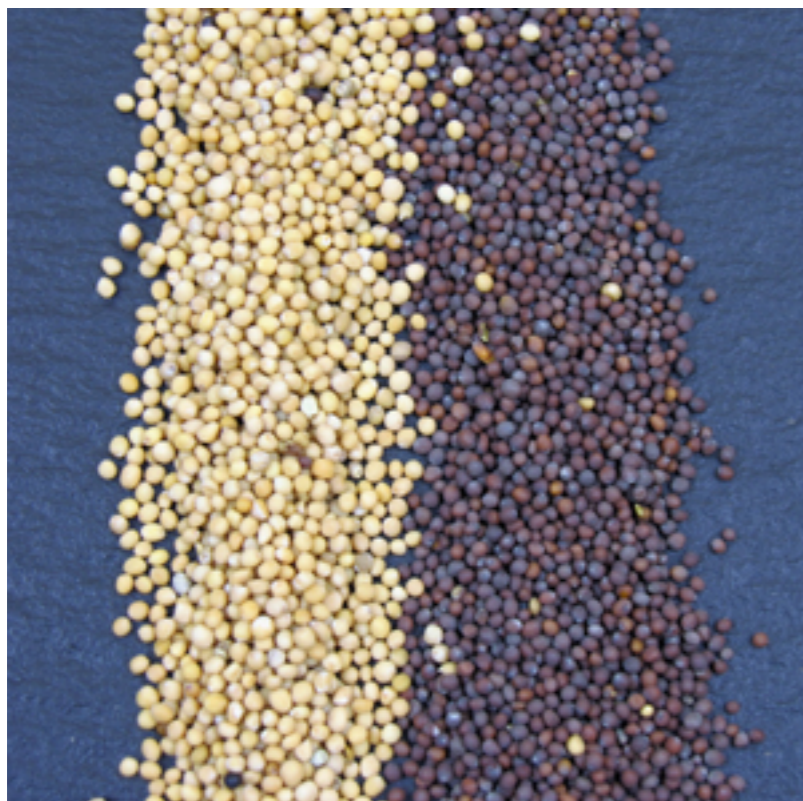
chapitre 6 - Style teriyaki

chapitre 6 - Marinade aux cinq Parfums

chapitre 8 - Teriyaki minute!

chapitre 10 - Confiture de tomate verte au gingembre

# Graine de moutarde blonde



La moutarde en graine brune ou blonde : J'utilise souvent ce condiment dans mes marinades je les broie juste avant l'utilisation, pour relever le goût et apporter du piquant (un peu comme le raifort). Après le sel et le poivre c'est le condiment le plus utiliser au monde, En France la moutarde est généralement blanche et réduite en farine et mélanger avec du verjus, ou du vinaigre.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

chapitre 3 - Style Espagnol

chapitre 3 - Fenouil, citron vert et basilic

chapitre 4 - Style Colombo

# Graines de fenouil



Le fenouil : en graine se marie parfaitement avec les poissons, utilisé dans les marinades, il est plus subtile que la badiane, il apportera en grillant ce petit goût si séduisant que l'on retrouve dans la cuisine méditerranéenne, à utiliser avec parcimonie quelques graines suffisent.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

chapitre 3 - Style pizzaiolo

chapitre 3 - Fenouil, citron vert et basilic

# Huile d'argan

L'huile d'argan est obtenu en broyant les noix de l'arganier un arbre endémique du sud ouest marocain. Il existe deux types d'huiles : celle extraite de noix non torréfiées qui est réservée à la cosmétique et l'autre plus foncée qui exprime un léger goût grillé qui elle est destinée à la cuisine. Son goût d'amande et de noisette (dû à une légère torréfaction qui lui donne aussi sa couleur plus foncée) rehausse la saveur des plats, poissons, vinaigrette, couscous.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

chapitre 4 - Escale au Maroc

**chapitre 6 - Style tajine aux fruits secs**

chapitre 7 - Huile d'argan poivre noir et graines

# Huile de sésame



L'huile de sésame, provient des graines broyées de sésame grillées ou non grillées, très fréquemment utilisée en cuisine asiatique, pour parfumer, ou frire (tempura japonaise) je l'utilise dans les marinades asiatiques pour sa saveur grillée qui vient se marier à merveille avec la sauce soja. L'huile de sésame obtenu avec des graines de sésame non grillées est très neutre en goût et utilisée en cuisine Indienne et Indonésienne.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

**chapitre 6 - Marinade au basilic thaï et safran des Indes**

chapitre 6 - Marinade simple à la japonaise

chapitre 6 - Style miso

## Mélange 9 saveurs SakaRi



Mélange 9 saveurs SakaRi® : Composition jalousement conservé, par la maison Petriconera au pays Basque, voici un mélange d'herbes très parfumé : dans les marinades viandes, poissons, légumes, dans une mayonnaise, en abuser ne serait pas contre nature, la dominante « basilic » est marquée, c'est un bel équilibre !

---

### Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

### Index

chapitre 7 - Ma marinade au piment d'Espelette

# Mélange d'épices à Colombo

Colombo est le nom tamoul de la capitale du Sri Lanka anciennement Ceylan, Il y a bien des années des commerçants cingalais se sont expatriés aux Antilles : Ils ont initiés un commerce d'épices et est né un massalé : «Colombo» en l'honneur de leur capitale lointaine un curry chaleureux : pour des viandes, du cabri, des poissons avec des légumes de la coco, de l'arachide... Paprika, cumin, curcuma, muscade, gingembre, poivre, cardamome, anis étoilé.... bref tout ce que l'on avait envie pour rêver!

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

**Index**

Rechercher un terme

chapitre 4 - Style Colombo

# Mélange d'épices du trappeur



A la base de ce mélange, des pépites de sucre d'érable qui rendent cet assaisonnement unique : à la fois salé et sucré, épicé et doux. Un trappeur canadien renversa un jour du sel dans son pot de sucre d'érable. Ne voulant pas gâcher son précieux sucre, il utilisa le mélange obtenu sur sa viande de bison séchée... Ainsi est né ce grand classique québécois. Utilisation culinaire. Saupoudrez-le au gré de vos envies sur vos pommes de terre nouvelles, vos darnes de saumon, un tian de pétoncles ou un rôti de porc à l'ananas. Ingrédients: Sucre, ail, oignon, poivron rouge, sel, sucre d'érable, arôme naturel, huile végétale, poivre, coriandre.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

chapitre 7 - Marinade aux épices du trappeur

# Mélange d'épices Tajine



Mélange traditionnel d'épices marocain, avec du curcuma, muscade, gingembre, oignon, paprika, cumin, coriandre, cannelle, poivre noir... proche du ras el hanout, ce mélange se prête très bien à la cuisine à la plancha, et comme tous les mélanges d'épices, il permet d'élaborer une marinade parfumée, et colorée aux senteurs orientales.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

chapitre 6 - Style tajine aux fruits secs

# Mélange d'épices tandoori



Mélange d'épices (une quinzaine) Indien, : Piment doux et fort, thym, coriandre, carvi fenugrec, girofle, laurier, romarin, cannelle : très aromatique, il révèle toutes ses saveurs à la cuisson, ce mélange est traditionnellement utilisé pour mariner le poulet cuit au Tandoor (petit four à bois traditionnel indien). Eviter les mélanges qui contiennent du rouge de cochenille, potentiellement allergène).

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

**Index**

Rechercher un terme

chapitre 6 - Style tandoori

# Mélange d'épices Cajun



Cajun est la déformation anglophone de « Cadien », terme désignant les descendants des Acadiens. Ces français de Nouvelle-Ecosse furent déportés de force en Louisiane en raison de leur refus de jurer allégeance à la couronne britannique. A son origine La cuisine Cajun est le reflet de l'ingéniosité de ces français qui apprirent à survivre en terres inconnues. Utilisations culinaires : Mélange d'épices de base pour le Jambalaya, sorte de paella de la Louisiane, le mélange Cajun fera également un effet notoire en marinade sur du porc, de la volaille, du poisson ou autres grillades. Ingrédients : Thym, oignon rose, ail, paprika, origan, poivre noir, graines de moutarde, piment fort, cumin.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

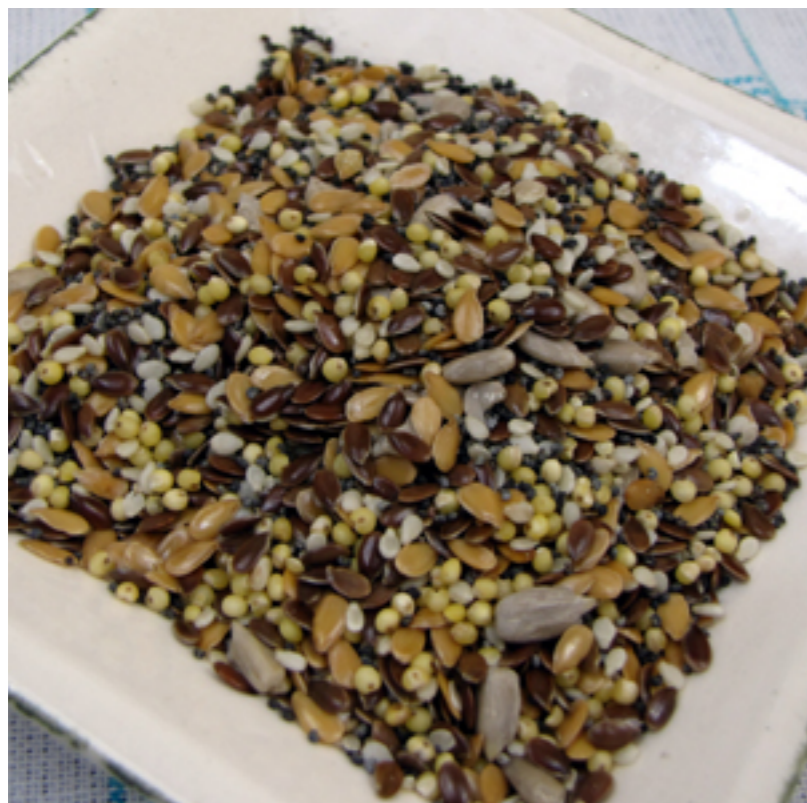
---

**Index**

Rechercher un terme

chapitre 3 - Style Cajun

## Mélange de graines



(sésame, pavot, lin, tournesol, un mélange de graines souvent utilisé en boulangerie, que vous personnaliserez en fonction de vos besoins : Ajoutez de la mignonnette de poivre, du cumin, des graines de moutarde.

Je les utilise comme une panure, en cuisant elles vont se torréfier et donner un petit goût croustillant, et délicat.

---

### Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

### Index

chapitre 7 - Huile d'argan poivre noir et graines

# Mélange Kyo shichimi



Mélange traditionnel Japonnais de 7 épices, qui s'utilise avec les pâtes, dans les bouillons, sur la viande le poulet grillé (yaki), les ingrédients sont : des zestes de mandarine, du poivre sansho, du sésame, du pavot ombellifère, du chanvre, des algues, nori ou aonori, du gingembre ou du shiso... je l'utilise dans la marinade au miso, la sauce ponzu, la marinade sauce teriyaki, et yakitori.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

chapitre 6 - Marinade simple à la japonaise

chapitre 6 - Style teriyaki

# Menthe



Populaire en Europe depuis le deux à trois siècles, je l'utilise comme un aromate qui va venir renforcer des saveurs, plus tôt méditerranéennes, souvent associé avec la coriandre, avec des légumes, de l'agneau. Il y a de nombreuses variétés de menthe.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

chapitre 3 - Style "so British"

chapitre 6 - Style Libanais

# Mirin



C'est un saké très doux, utilisé en cuisine coréenne et japonaise : c'est un vin obtenu à partir de riz gluant cuit fermenté, auquel on ajoute de l'eau de vie : il titre entre 11 et 18°. il donne aux plats qu'il assaisonne une couleur dorée avec un effet « laqué » des plus appétissants - remarquable dans les teriyaki, tout en leur communiquant son arôme fruité complexe et une saveur finement sucrée. Je l'utilise aussi dans la marinade au miso.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

Rechercher un terme

chapitre 6 - Style teriyaki

chapitre 6 - Style miso

chapitre 6 - Style mer et terre

# Miso blanc



Condiment Traditionnel du japon mais originaire de Chine : c'est une pâte élaborée à partir de fèves de haricots de soja fermentés et d'une céréale : orge ou riz. Il existe 3 sortes de miso : Très riche en protéines, de goût salé, sa texture ressemble à du beurre de cacahuète. Ce condiment entre traditionnellement dans la composition de soupes, bouillons, (dashi), il est intéressant pour nous car il relève très chaleureusement le goût des marinades.

Par ses propriétés antioxydantes et leur capacité à prévenir

l'ostéoporose et à diminuer le taux de cholestérol, à diminuer la fatigue, à faciliter la digestion, à prévenir l'hypertension... un "alicament" remarquable. L'association du miso avec les viandes et les poissons, des légumes : relève délicatement les saveurs et donne ce caractère unique à votre cuisine. Le miso se conserve au réfrigérateur, dans un récipient bien fermé, si vous n'avez pas l'utilité du pot entier vous le congèlerez en portion de 50 à 80 g la plus adaptée à votre future utilisation, dans des petits sachets, que vous n'oublierez pas d'annoter. Le miso peut se conserver ainsi 6 à 9 mois.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

Rechercher un terme

## chapitre 6 - Style miso

# Ñora



la Nyora est un petit poivron rond de la Catalogne, que l'on fait sécher en guirlande comme le piment d'Espelette. Je l'utilise en poudre dans certaines marinades, il entre dans la composition des sauces tomates en Espagne, et dans la sauce romesco

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

chapitre 3 - Style Espagnol

chapitre 5 - Style margarita en

chapitre 6 - A la Catalane à ma façon

# Nori



Feuille très fine d'asakusanori séchée. C'est un petit varech brun orangé qui atteint 25 centimètres de long sur 5 centimètres de large. Il est lavé à l'eau fraîche, préparé en fines feuilles, puis séché au soleil sur des cadres en bambou ou en bois. Le nori est riche en protéines végétales, en vitamines et en minéraux. Il est généralement conditionné en paquets de 5 ou 10 feuilles d'environ 20 x 18 centimètres. On en trouve aussi de toutes petites feuilles de 8 x 3 centimètres qui servent à envelopper le riz servi dans les petits déjeuners traditionnels. Le nori est aussi vendu grillé ou assaisonné au shoyu. Le nori en feuilles standard se trouve habituellement dans

les épicerie asiatiques.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

chapitre 5 - Marinade au vin blanc et wakame

chapitre 7 - Les sels aromatiques à frotter

# Nuoc-mâm



La sauce Nuoc-mâm est un des principaux condiments des cuisines vietnamienne, thaïlandaise, cambodgienne et laotienne et l'on peut même comparer son utilisation à celle du sel dans la cuisine occidentale. Le nuoc-mâm est une sauce «poisson» obtenue après fermentation d'anchois, ou crabes, crevettes... dans une saumure. Après une macération de 9 à 12 mois dans des jarres ou des fûts en bois exposés au soleil. Il peut être fabriqué à base de plusieurs espèces de poissons et même des calamars mais la plus prisée est un extrait d'anchois exclusivement.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

Rechercher un terme

chapitre 6 - Marinade le Tigre qui pleure

chapitre 11 - Sauce pour nems

chapitre 11 - La Sauce du Tigre qui pleure

# Origan



Le thym des berger : Intensément aromatique et savoureux, l'origan séché de Calabre est très parfumé car il y pousse de façon naturelle et le soleil est généreux là bas. La branche entière est cueilli, séché et vendu dans des petits sacs, et il est assez facile à trouver dans les magasins spécialisés en produits italiens. Il se marie très bien avec le thym, le basilic, il parfumerà, viandes, poissons, sauce tomate, les pizzas : toute la cuisine du soleil.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

### chapitre 3 - Style Far West

chapitre 3 - Style Cajun

chapitre 3 - Style Espagnol

chapitre 3 - Style pizzaiolo

chapitre 3 - Au poivre brésilien

chapitre 3 - Aux herbes de la garrigue

chapitre 3 - Style Calabrais

# Piment antillais



Ou piment lampion. D'Asie ou des Antilles c'est un piment redoutable 8 à 10 sur l'échelle de Scoville, a manipuler avec précaution : chaleur ou fièvre assurée. Dans des marinades, dans une salsa, âme sensible... ne pas en abuser!

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

chapitre 5 - Style margarita en

chapitre 11 - Salsa passion aux mangues

# Piment d'Espelette



Un grand classique de la cuisine Basque, il est protégé par une AOC, Originare d'Amérique du Sud, il a été introduit au Pays basque au XVI ème siècle. Utilisé comme condiment, conservateur : on le trouve moulu ou entier en grande guirlande, séchée. Je l'utilise dans les marinades, et pour rehausser les recettes inspirées de la cuisine Basque ou tout simplement à la place du poivre :1 à 2 sur l'échelle de Scoville : il perd beaucoup de force, s'il subit une trop longue cuisson.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

chapitre 3 - Ail, anis étoilé, basilic

chapitre 3 - Style Espagnol

## Piment vert ou rouge



Piment oiseau : chilli pepper : De beaux petits piments de Cayenne, Ceux là viennent du Cambodge, et ne manquent pas de caractère piquant... 7 à 8 sur l'échelle de Scoville : Attention : ne pas se frotter les yeux, et porter ses doigts à la bouche après avoir manipuler ces piments. Pour moins de piquant vous ôtez tous les pépins, si vous ne souhaitez rien changer : tout se mange

---

### Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

**Index**

Rechercher un terme

chapitre 3 - Mon chimichurri

# Pimenton



Le paprika (pimenton) : Cousin germain du piment d'Espelette. Le paprika, ou poivre rouge est obtenu en séchant les fruits murs du piment doux ou poivron. Il peut être de trois sortes : doux, mi-doux, et fort. En Europe de l'Est, Hongrie, le paprika est utilisé pour le goulasch, le bœuf à la Stroganov.

En Espagne il porte le nom de Pimenton : l'épice de base pour les chorizos, les « escabèches » : Il y a deux principales variétés de paprika AOP : le Pimenton de Murcia ici à droite et le pimenton de la Vera à gauche : de la région de Caceres. On le retrouve aussi sous trois forces : « dulce

(jaranda) », « picante (jariza) » et le mélange des deux : « agridulce » aigre-doux. Ce qui est très important dans le Pimenton de la Vera c'est qu'il est séché lentement au feu de bois et donc fumé, il a ce petit goût élégant que les autres « paprikas » n'ont pas. Le pimenton de Murcia lui n'est pas fumé mais il a un goût plus fruité et puissant.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

Rechercher un terme

chapitre 3 - Style Espagnol

chapitre 6 - A la Catalane à ma façon

# Poivre blanc de Penja



Fruit du *piper nigrum* arrivé à maturité ou avant et débarrassé de son péricarpe : de grands poivres de Penja du Cameroun, ou Kampot Cambodge, des poivres qui expriment les qualités d'une épice rare et exceptionnelle, très tôt recherchées.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

**Index**

chapitre 11 - La gribiche

# Poivre cubèbe



Le poivre cubèbe est un poivre originaire de l'Inde : piper cubeba, il aussi appelé poivre de java, il est récolté avant maturité et séché, on peut l'employer comme un poivre classique mais il présente un goût plus fort et frais.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

**Index**

Rechercher un terme

chapitre 5 - Style margarita en

# Poivre de Sichuan



Le poivre du Sichuan ou poivre Sansho (japon) : Baies d'un petit arbuste de la famille des rutacées (agrumes), Il a une saveur unique quelque part entre le citron, la citronnelle et la mandarine, Il entre dans la composition des 5 parfums chinois, mais aussi dans le mélange japonais shichimi. Utilisé comme épice unique avec parcimonie car sa saveur est explosive, et d'une fraîcheur remarquable, dans un tartare, avec du poisson fumé, de la volaille.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

chapitre 7 - Les sels aromatiques à frotter

**chapitre 7 - Les sels aromatiques à frotter**

# Poivre ou piment de la Jamaïque



C'est une baie aux saveurs de cannelle, de muscade, de girofle et de poivre noir. Le poivre de la Jamaïque est le fruit séché d'un arbre originaire des Antilles, que l'on trouve actuellement aussi en Amérique Centrale et du Sud.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

**Index**

Rechercher un terme

chapitre 5 - Style Calypso

# Poivre vert



Baies immatures du piper nigrum : une liane : Frais on le trouve couramment dans les épicerie asiatiques, très souvent en provenance de Thaïlande. Il suffit de le rincer le sécher et l'utiliser tel quel dans une marinade, pour que son goût s'exprime bien je donne quelques tours de girafe à la marinade, afin de le concasser mais il faut retrouver des morceaux.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

chapitre 3 - Savora® et poivre vert

chapitre 5 - Style poivre vert

# Ras el Hanout



Ras el Hanout (originaire du Maroc) est un mélange d'épices utilisé dans la cuisine du Maghreb, il s'utilise dans les couscous, tajine : essentiellement composé de cardamome, macis, galanga, maniguette, cannelle, curcuma, poivre, clou de girofle, Il existe en deux couleurs : le rouge et le jaune plus riche en curcuma.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

**Index**

Rechercher un terme

chapitre 4 - Escale au Maroc

# Rea de Tahiti



Réa en polynésien signifie jaune, Il s'agit ici du curcuma longa, ou safran d'Océanie, ou safran des Indes, Son usage en cuisine est proche du gingembre avec un goût doux et coloré. La racine, rhizome charnu et multipliant comme le gingembre, a une chair jaune devenant rougeâtre, orange vif sec.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

chapitre 4 - Passion et vanille de Tahiti

chapitre 4 - Style Polynésien

# Romarin



« rosée de mer ». Au moyen âge, en Grande-Bretagne, on plaquait d'or les brins de romarin, on les nouait d'un ruban puis on les offrait comme souvenir aux invités d'une noce. On l'offrait également pour fêter le nouvel an. Les feuilles sont utilisées en cuisine comme condiment pour l'agneau, la volaille, le poisson, le gibier, les pommes de terre, dans les ragoûts, ratatouilles et potées. L'infusion fortifie les nerfs et le cœur, il peut être utilisé comme antiseptique. Il protège le foie et les voies respiratoires. L'huile essentielle est utilisée dans la parfumerie et en pharmacie. Son odeur camphrée chasse les mites et autres insectes

indésirables. il peut également être un support de cuisson : pic à brochettes

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

Rechercher un terme

chapitre 3 - Style Far West

chapitre 3 - Aux herbes de la garrigue

# Safran



L'épice la plus cher, la plus falsifiée surtout quand elle est en poudre. Il faut 150 à 250 000 fleurs de « *Crocus Sativus* » pour faire un kilogramme de safran. Trois stigmates par fleur entre : 9 000 € et 12 000 € le Kilogramme. Dans ma cuisine c'est le rayon de soleil des crustacés, des sauces pour les poissons, trois à quatre stigmates suffisent pour parfumer une marinade et personnaliser un aioli.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

chapitre 4 - Escale au Maroc

**chapitre 6 - A la Catalane à ma façon**

chapitre 6 - Mélange pour keftas

## Saké de cuisine



Ne pas confondre avec cet alcool que l'on sert à la fin d'un repas dans les restaurants chinois (mei kwie lu. C'est un alcool de riz japonais, obtenu comme pour la bière par fermentation. Il ne se conserve pas plus d'un an après sa mise en bouteille. On trouve différentes qualités de Saké : certains un peu moins coûteux sont réservés pour la cuisine, d'autres plus élaborés et complexes sont réservés à la table. Moins sucré que le mirin, il y est souvent associé : dans les marinades teriyaki, dans la sauce yakitori.

---

### Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

### Index

**chapitre 6 - Marinade le Tigre qui pleure**

chapitre 6 - Style teriyaki

# Sarriette



La sarriette ou poivre d'âne : C'est une plante vivace aromatique du bassin méditerranéen, idéale pour parfumer la viande, les légumes, tout les usages du thym, elle rentre dans la composition des herbes de Provence, son goût, riche et prononcé, marié à l'ail en fait un condiment apprécié.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

chapitre 3 - Aux herbes de la garrigue

# Sauce Hoisin



La sauce "barbecue" chinoise à la fois douce et aussi épicée, traditionnellement elle est utilisée comme condiment sauce pour tremper les aliment (frits) elle peut être utiliser judicieusement comme élément de base d'une marinade originale à la fois sucrée et acide.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

chapitre 6 - Style barbecue made in China

# Sauce huître



Très utilisée en cuisine chinoise (cantonaise, mais aussi Thaïlandaise), classiquement composée par la réduction d'un bouillon d'huîtres caramélisé, on trouve aujourd'hui de nombreuses sauces "huîtres". dont les ingrédients varient quelque peu, (épaississant, sauce végétarienne à base de shiitake. A la fois sucrée et salée elle peu s'utiliser dans de nombreuses recettes et apporter un petit coup de folie à une marinade terne (un peu comme le balsamique blanc dans un autre registre) à découvrir et essayer.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

chapitre 6 - Style mer et terre

chapitre 11 - La Sauce du Tigre qui pleure

# Sauce Ponzu



Composée de jus de citron Sudachi ou de jus de yuzu, vinaigre, aromates, sauce soja sucrée, mirin ou saké, c'est la sauce classique qui est servie avec la fondue japonaise (shabu). On en trouve assez facilement dans les bonnes épicerie asiatiques. Si vous avez les ingrédients vous pouvez la préparer vous-même, le jus de citron vert peut remplacer le yuzu, ou le jus de sudachi.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

chapitre 6 - Marinade simple à la japonaise

# Sauce soja



Légère ou plus corsée, sucrée ou pas, aux senteurs champignons Chinoise ou Japonaise, Thaïlandaise ou Vietnamienne: Aussi commun dans la cuisine asiatique que l'huile et le vinaigre dans la cuisine occidentale, sa saveur proche d'un extrait de viande. Relativement sapide (saveur salée) elle peut accommoder les légumes, et en marinade elle sera la compagne du canard, porc, bœuf, je l'utilise souvent comme ingrédient : dans des sauces. La sauce barbecue, la sauce au miel... Mais également dans la marinade aux cinq parfums senteurs Chine...

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

chapitre 3 - Style Far West

chapitre 5 - Style Calypso

# Sauge



La grande sauge ou sauge officinale, moins parfumée est une herbe reconnue depuis l'antiquité pour ses vertus médicinales. La petite sauge ou sauge provençale plus estimée en cuisine car plus parfumée. Elle est intéressante dans les marinades avec le veau et le porc, le poulet, les légumes, dans les sauces brunes, cette herbe au parfum particulier se marie très bien avec l'agneau.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

chapitre 3 - Aux herbes fraîches

chapitre 6 - Au soya comme au Fenua

# Shiitake



Shiitake ou lentin des chênes appelé aussi communément en cuisine asiatique : champignon parfumé. C'est un champignon sauvage qui se cultive assez facilement, on en trouve en frais toute l'année chez les bons primeurs, séché, on le trouve entier ou émincé : Le pied est assez coriace, il faut l'éliminer. Il a pour particularité de concentrer ses saveurs. De plus il aurait comme autre particularité d'être un anti oxydant, et anti cancéreux remarquable.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

chapitre 7 - Marinade aux shiitake

# Shiso



Le shiso rouge, le shiso vert : plante annuelle de la famille des orties, couramment utilisée en Asie depuis des siècles et particulièrement au Japon : comme condiment et aromate, on en trouve encore rarement en frais en Europe à moins de le cultiver soi-même, ici je l'ai utilisé sous forme de jeunes pousses : le vert a une structure aromatique anisé et mentholé il se mariera bien avec le poisson, les fruits de mer, le shiso rouge : a une saveur proche du cumin.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

chapitre 7 - Marinade aux shiitake

# Sirop d'agave



C'est un sirop obtenu à partir du nectar d'agaves (cactus) au Mexique, sa composition plus riche en fructose, l'eau de miel des aztèques, d'index glycémique plus faible 15 pour 85 à 90 pour le sucre et le miel, le sirop d'agave au pouvoir sucrant important permet de limiter notre consommation de sucre, je l'utilise dans certaines marinades à la place du miel que je trouve pas toujours adapté suivant son origine.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

Rechercher un terme

chapitre 3 - Style Far West

chapitre 4 - Passion et vanille de Tahiti

chapitre 4 - Mangue, gingembre et cinq parfums

# Sumac

Le sumac est une épice de couleur grenat aux reflets bruns. Il se présente sous forme de poudre un peu onctueuse et humide. Légèrement acidulé, voire vinaigré, le sumac pétille dans la bouche ! Il vous laissera quelques notes naturelles salées sur les papilles ! le sumac est une épice d'origine arabe qui relève sans altérer le goût des aliments. Le sumac provient des graines de l'arbuste portant le même nom, qui sont moulues pour donner cette poudre rouge/ brun.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

**Index**

Rechercher un terme

chapitre 6 - Style Libanais

# Teriyaki



Aussi bien marinade que sauce cette préparation maison ou achetée prête à l'emploi, sert à mariner et cuire des mets (viandes, poissons, crustacés) grillés (yaki) en leur donnant cet aspect laqué et ce goût particulier : sauce soja sucrée, mirin, bouillon (dashi). Ou tout simplement prête à l'emploi (industrielle).

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

**Index**

Rechercher un terme

chapitre 8 - Teriyaki minute!

# Thym citron



De toutes les herbes, s'il fallait n'en garder qu'une ce serait celle-ci : Ce n'est pas n'importe quel thym, le petit côté, citron, anis, en fait le compagnon de la plus part de mes marinades Européennes, il sent le soleil... ici on est en fin de saison mais quand il est en fleur, c'est un régal pour les yeux et les papilles.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

chapitre 3 - Ail, anis étoilé, basilic

chapitre 3 - Style "so British"

chapitre 5 - Marinade au cidre

chapitre 10 - Citrons confits

# Vadouvan



un curry (masala) insolite : non moulu composé : d'oignon, ail, curcuma, cumin, fenouil, fenugrec, feuille de curry, moutarde, huile de ricin, urid dall (lentilles), huile de coco, huile de sésame : D'origine Indienne de la région de Pondichéry, il n'en reste pas moins une certaine influence Française, avec l'ail et l'oignon, celle des français travaillant pour le compte de la compagnie des indes françaises il y a 400 ans.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

**Index**

Rechercher un terme

chapitre 4 - Style Vadouvan

# Vanille



Le fruit d'une orchidée originaire du Mexique. L'une des seules orchidées cultivées pour d'autre raison qu'ornementale. Celle de Bourbon (île de la Réunion), en passant par la Papouasie, demande des soins attentifs pour arriver à une maturation, et des saveurs remarquables... Celle de Tahiti, cultivée à Tahaa et dans d'autres îles de Polynésie ont cette réputation : La meilleure vanille au monde !!! Pour les avoir un peu toutes essayées cette affirmation est juste.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

chapitre 4 - Couleur Océan Indien : La Sagesse

chapitre 10 - L'huile de vanille de Tahiti

# Vinaigre balsamique blanc



c'est un condiment et pas un vinaigre car son degré d'acidité est inférieur à 6% : il est issu des mêmes moûts de raisin que le vinaigre balsamique classique mais il est filtré pour le rendre transparent et il n'est pas vieilli en fût de chêne. Il étonne par son arôme subtil, c'est un exhausteur de goût remarquable, quelques gouttes suffisent à transcender une marinade.

Je l'utilise avec parcimonie, il est incontournable pour aiguiser, réveiller une marinade un peu terne. Essayez le : sensations et étonnements garantis

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

Rechercher un terme

chapitre 3 - Savora® et poivre vert

chapitre 3 - Aux herbes de la garrigue

chapitre 5 - Style poivre vert

chapitre 6 - Style tajine aux fruits secs

# Vinaigre balsamique brun

Condiment fabriqué à partir d'un moût de vin cuit provenant de cépages bien définis, il existe deux qualités : la standard : une IGP : le vinaigre balsamique de Modène et une DOP beaucoup plus qualitative

Les deux produits proviennent de la cuisson de moût du raisin, principalement de trebbiano. Le jus est porté à ébullition jusqu'à perdre 60 % de son volume. Il passe ensuite plusieurs années dans des fûts de chêne. On laisse ensuite mûrir le vinaigre durant un certain temps dans des locaux bien aérés (sous les toits en général) afin que le moût continue à se concentrer par évaporation , puis on transfère la moitié de chaque barrique dans une barrique plus petite, en principe de cerisier et on remplit la barrique de chêne par une nouvelle cuisson de moût et ainsi de suite durant une très longue période, le vinaigre passe après dans des barriques de châtaignier, de merisier puis de frêne. Le processus dure ainsi environ douze ans, bien que les appellations « douze ans » ne soit en fait qu'une évaluation qualitative de l'Aceto Balsamico Tradizionale qui est dégusté par le consortium qui protège l'Aop avant d'être mis sur le marché.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

**Index**

Rechercher un terme

**chapitre 3 - Style Far West**

chapitre 3 - Style "so British"

# Vinaigre de riz à Sushi



Un condiment très expressif, plus subtil que le vinaigre de riz classique, une touche sucrée, façon aigre douce. Dans la lignée d'un balsamique blanc... Sa destination principale : assaisonner le riz gluant pour sushi, mais associé avec du gingembre et des algues : wakame, et laitue de mer, et une bonne huile de soja : cela devient une très bonne sauce vinaigrette pour assaisonner poissons et crustacés. Dans les marinades et les sauces il réveille les saveurs : Dans les marinades asiatique, la sauce aigre douce.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

chapitre 6 - Marinade au basilic thaï et safran des Indes

chapitre 6 - Style teriyaki

chapitre 6 - Style miso

chapitre 6 - Marinade aux cinq Parfums

chapitre 11 - Sauce pour nems

# Voatsiperifery



Petit fruit (voat) d'une liane sauvage (siperifery) poussant dans la zone forestière humide de Madagascar, sa cueillette est difficile car les fruits ne poussent qu'à l'extrémité des jeunes pousses de ces lianes, à plus de vingt mètres du sol.

C'est un poivre à queue, il exprime des senteurs boisées, acidulées, avec des touches florales et agrumes : rare et précieux, il mérite d'être plus connu. Il sera le bon compagnon des viandes rouges, canard, poissons, salade de fruits rouges, ou brochette de fruits exotiques à la plancha. Un poivre sauvage ! Qui ne

demande qu'à être apprivoisé. Fraîcheur piquant, citronné : une révélation!!!

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

chapitre 4 - Couleur Océan Indien : La Sagesse

chapitre 4 - Escale à Madagascar

**chapitre 5 - Marinade au vin blanc et wakame**

chapitre 7 - Pesto rouge et Anis étoilé

chapitre 11 - Vinaigrette aux algues

# Wakame



C'est une algue japonaise, qui est de plus en plus cultivée en Bretagne, c'est une algue brune, de couleur verte foncée, de saveur douce et fine, reconnu depuis de nombreuses années comme alicament remarquable, détoxifiant et agissant sur le métabolisme de nos graisses, Dans des marinades, en enrobage, le wakame donne aux produits cette saveur iodée intéressante, attention à ne pas trop en consommer régulièrement (pas plus de 8 grammes par jour), car elle peut devenir toxique. (dans les épiceries bio)

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

**Index**

Rechercher un terme

chapitre 5 - Marinade au vin blanc et wakame

# Wasabi



Raifort ou moutarde japonaise, de couleur verte, il agrmente les poisson (sashimi, ou viandes, éviter de l'associer avec la sauce soja, ce n'est pas un mariage heureux. En poudre, en pâte, une fois à l'air il ne se conserve pas très longtemps.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

**Index**

Rechercher un terme

chapitre 11 - La mayonnaise

# Yuzu



Le jus de Yuzu : (tous les usages du citron, citron vert) Petit agrume originaire de l'est de la Chine, il fut introduit au Japon et en Corée. Au goût il ressemble au pamplemousse avec des touches mandarine. Je l'utilise ici comme un jus de citron associé à une huile d'olive très douce, il donne ce petit goût venu d'ailleurs très subtil. A commander sur le web car sans conservateur il a une durée de conservation assez courte. Conserver au frais et consommer rapidement une fois entamé : Dans un Mojito à la place du citron vert c'est aussi remarquable.

---

## Termes connexes du glossaire

Faire glisser ici les termes connexes

---

## Index

Rechercher un terme

chapitre 8 - Teriyaki minute!