

# VINAIGRETTES ET MARINADES



Collection  
**malins plaisirs**  
Des livres qui mettent l'eau à la bouche!

éditions  
**les malins**



Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt  
pour l'édition de livres – Gestion Sodec

Vinaigrettes et marinades  
© Les éditions les Malins inc.  
info@lesmalins.ca

Éditeur: Marc-André Audet  
Directrice littéraire: Marie-Pascale Danis  
Révision/correction: Hélène Bard  
Directrice artistique: Shirley de Susini  
Crédits photo: Shutterstock.com  
Conception de la couverture: Shirley de Susini  
Mise en page: Diane Marquette

ISBN: 978-2-89863-076-7  
ISBN PDF: 978-2-89863-077-4  
ISBN ePub: 978-2-89863-078-1

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2024  
Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 2024

Imprimé en Chine

Tous droits réservés. Toute reproduction d'un extrait quelconque de ce livre par quelque procédé que ce soit est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur. Toute reproduction ou exploitation d'un extrait du fichier EPUB ou PDF de ce livre autre qu'un téléchargement légal constitue une infraction au droit d'auteur et est passible de poursuites légales ou civiles pouvant entraîner des pénalités ou le paiement de dommages et intérêts.

Les éditions les Malins inc.  
Montréal (Québec)

Financé par le gouvernement du Canada

Canada

ASSOCIATION  
NATIONALE  
DES ÉDITEURS  
DE LIVRES



TOUS LES LIVRES DES MALINS  
SONT ÉGALEMENT DISPONIBLES  
EN FORMATS NUMÉRIQUES

# VINAIGRETTES ET MARINADES



Collection  
malins plaisirs  
Des livres qui mettent l'eau à la bouche!



# TABLE DES MATIÈRES

Introduction.....7

## VINAIGRETTES

Vinaigrette à l'avocat..... 10

Vinaigrette balsamique..... 10

Vinaigrette au miel et au citron ..... 12

Vinaigrette de Toscane ..... 12

Vinaigrette à l'huile de truffes ..... 15

Vinaigrette balsamique à l'érable..... 15

Vinaigrette aux deux vinaigres..... 16

Vinaigrette aux fines herbes..... 16

Vinaigrette aux framboises..... 19

Vinaigrette au poivre rouge..... 19

Vinaigrette au vinaigre de riz et au gingembre ..... 21

Vinaigrette aux agrumes..... 21

Vinaigrette aux anchois ..... 22

Vinaigrette à la moutarde et au miel ..... 22

Vinaigrette au cerfeuil..... 25

Vinaigrette au persil..... 25

Vinaigrette au piment..... 26

Vinaigrette estivale à l'aneth et au yogourt ..... 26

Vinaigrette aux deux moutardes et aux fines herbes ..... 29

Vinaigrette provençale..... 29

Vinaigrette au bleu de tante Lili..... 30

Vinaigrette à l'huile de sésame..... 30

Vinaigrette à la moutarde de Meaux, à l'ail et au miel ..... 32

Vinaigrette sauge et fenouil ..... 32

Vinaigrette asiatique ..... 35

Vinaigrette de tomates ..... 35

Vinaigrette au concombre ..... 36

Vinaigrette au sésame..... 36

Vinaigrette aux canneberges et framboises..... 39

Vinaigrette western..... 39

Vinaigrette aux pistaches..... 40

Vinaigrette au citron et à la ciboulette..... 40

Vinaigrette au café ..... 43

Vinaigrette érable et pacanes..... 43

Vinaigrette de Tegucigalpa ..... 45

Vinaigrette du professeur Tournesol..... 45

Vinaigrette aux olives et au miel ..... 46

## MARINADES

Marinade à la bière rousse..... 51

Marinade grecque ..... 51

Marinade indienne ..... 52

Marinade Teriyaki ..... 52

Marinade pour shish kébab ..... 54

Marinade au ketchup ..... 54

Marinade estivale au rhum brun ..... 57

Marinade au vin blanc..... 57

Marinade au vin rouge et cognac ..... 58

Marinade au lait de coco ..... 58

Marinade à la moutarde de Dijon..... 61

Marinade à l'orange et au sésame ..... 61

Marinade caféine pour côtes levées ..... 63

Marinade printanière à l'érable ..... 63

Marinade portugaise au porto ..... 64

Marinade à jambon de grand-maman ..... 64

Marinade au porto et aux canneberges.....	66
Marinade aux câpres.....	66
Marinade aux arachides .....	69
Marinade aigre-douce .....	69
Marinade barbecue.....	70
Marinade au gingembre de l'île Maurice .....	70
Marinade aux fines herbes du jour .....	72
Marinade pour canard grillé .....	72
Marinade au porto et tamari .....	75
Marinade sésame et arachide.....	75
Marinade au jus d'orange, aux épices et au miel.....	77
Marinade tomates et érable .....	77
Marinade César au barbecue.....	78
Marinade provençale pour saumon.....	78
Marinade pour légumes grillés.....	80
Marinade sésame et ail .....	80
Marinade orientale au vinaigre de riz.....	83
Marinade marocaine .....	83
Marinade des Balkans .....	84
Marinade orientale au thé noir .....	84
Marinade à la moutarde .....	86
Marinade pour viande rouge.....	86
Marinade au raifort pour bœuf .....	88
Marinade aux pêches .....	88
Marinade à brochettes .....	91
Marinade Tamari pour poulet.....	91
Marinade Bangkok.....	92
Marinade satay .....	92







## INTRODUCTION

---

Voici une sélection de vinaigrettes et marinades simples à réaliser et parfaites pour agrémenter salades, tofu, poisson, légumes, tempeh, viandes, fruits de mer et volailles de toutes sortes !



# VINAIGRETTES

Vous n'en pouvez plus de la sempiternelle vinaigrette huile d'olive et vinaigre balsamique ? Voici enfin une panoplie d'autres options !



## INGRÉDIENTS

1 avocat coupé en gros morceaux  
 1 gousse d'ail pressée  
 125 ml (½ tasse) de yogourt nature  
 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin  
 80 ml (⅓ de tasse) d'huile d'olive  
 Le jus d'un citron, au goût  
 Sauce piquante au goût  
 Sel et poivre, à volonté

## INGRÉDIENTS

15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable  
 5 ml (1 c. à thé) de jus de citron  
 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon  
 80 ml (⅓ de tasse) d'huile d'olive  
 Herbes de Provence, à volonté  
 Poivre et sel, à volonté

# VINAIGRETTE À L'AVOCAT

- Mélanger tous les ingrédients au robot culinaire jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène. Verser dans un pot à vinaigrette.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Donne  
**Environ 250 ml (1 tasse)**

# VINAIGRETTE BALSAMIQUE

- Mélanger ensemble tous les ingrédients dans un pot à vinaigrette.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Donne  
**Environ 125 ml (½ tasse)**



Vinaigrette balsamique



## INGRÉDIENTS

125 ml (½ tasse) d'huile d'olive  
 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne  
 60 ml (¼ de tasse) de miel liquide  
 60 ml (¼ de tasse) de jus de citron pressé  
 Sel et poivre, à volonté

## VINAIGRETTE AU MIEL ET AU CITRON

- Mélanger ensemble tous les ingrédients dans un pot à vinaigrette.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Donne  
**Environ 250 ml (1 tasse)**

## INGRÉDIENTS

15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique  
 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive  
 2,5 ml (½ c. à thé) de moutarde de Dijon  
 2,5 ml (½ c. à thé) de romarin frais, haché  
 2,5 ml (½ c. à thé) de zeste de citron finement râpé  
 1 pincée de sucre  
 1 ml (¼ c. à thé) de sel  
 1 ml (¼ c. à thé) de poivre

## VINAIGRETTE DE TOSCANE

- Mélanger ensemble tous les ingrédients dans un pot à vinaigrette.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Donne  
**Environ 80 ml (⅓ de tasse)**



Vinaigrette de Toscane



**Vinaigrette balsamique à l'érable**

# VINAIGRETTE À L'HUILE DE TRUFFES

- Dans un bol, mélanger le sel, le vinaigre et le jus de citron.
- Incorporer l'huile graduellement à l'aide d'un fouet pour l'émulsionner.
- Terminer avec un peu d'eau et le poivre. Verser dans un pot à vinaigrette.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Donne  
**Environ 80 ml (1/3 de tasse)**

# VINAIGRETTE BALSAMIQUE À L'ÉRABLE

- Mélanger ensemble tous les ingrédients dans un pot à vinaigrette.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Donne  
**Environ 375 ml (1 1/2 tasse)**



## INGRÉDIENTS

15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de xérès  
Sel et poivre, à volonté  
15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron pressé  
45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive aromatisée à la truffe  
5 ml (1 c. à thé) d'eau

## INGRÉDIENTS

250 ml (1 tasse) d'huile d'olive  
45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron pressé  
45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre balsamique  
45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable  
2,5 ml (1/2 c. à thé) d'estragon  
Sel et poivre, à volonté



## INGRÉDIENTS

125 ml (½ tasse) d'huile d'olive  
 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre blanc  
 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de framboise  
 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable

## INGRÉDIENTS

1 gousse d'ail  
 500 ml (2 tasses) d'huile végétale  
 15 ml (1 c. à soupe) de mayonnaise  
 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon  
 1 pincée de thym séché  
 1 pincée de persil séché  
 1 pincée d'herbes de Provence  
 Sel et poivre, à volonté

# VINAIGRETTE AUX DEUX VINAIGRES

- Mélanger ensemble tous les ingrédients dans un pot à vinaigrette.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Donne  
**Environ 200 ml (4/5 de tasse)**

# VINAIGRETTE AUX FINES HERBES

- Mélanger ensemble tous les ingrédients dans un bol à l'aide d'une fourchette.  
 Verser dans un pot à vinaigrette.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Donne  
**Environ 500 ml (2 tasses)**



Vinaigrette aux fines herbes



Vinaigrette au poivre rouge

# VINAIGRETTE AUX FRAMBOISES

- Mettre tous les ingrédients dans un bol.
- Mélanger à l'aide d'un fouet pour obtenir une texture homogène.
- Laisser reposer au réfrigérateur au moins 20 minutes avant de servir.

Temps de préparation  
**3 minutes**

Temps de repos  
**20 minutes**

Donne  
**Environ 125 ml (½ tasse)**

# VINAIGRETTE AU POIVRE ROUGE

- Mélanger ensemble tous les ingrédients dans un pot à vinaigrette.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Donne  
**Environ 80 ml (⅓ de tasse)**



## INGRÉDIENTS

10 framboises écrasées  
15 ml (1 c. à soupe) d'oignons rouges finement hachés  
60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive  
30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de framboise ou de petits fruits  
10 ml (2 c. à thé) de cassonade ou de sirop d'érable  
Sel et poivre, à volonté

## INGRÉDIENTS

15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin blanc ou rouge  
60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive  
2,5 ml (½ c. à thé) de moutarde de Dijon  
2,5 ml (½ c. à thé) de grains de poivre rouge écrasés  
2,5 ml (½ c. à thé) de cassonade ou de miel  
Sel et poivre, à volonté



**Vinaigrette aux agrumes**

# VINAIGRETTE AU VINAIGRE DE RIZ ET AU GINGEMBRE

- Mélanger tous les ingrédients dans un pot de type Mason et conserver au réfrigérateur.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Donne  
**Environ 80 ml (1/3 de tasse)**

# VINAIGRETTE AUX AGRUMES

- Mélanger tous les ingrédients ensemble dans un pot à vinaigrette.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Donne  
**Environ 375 ml (1 1/2 tasse)**



## INGRÉDIENTS

45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive  
30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de riz  
5 ml (1 c. à thé) de sauce soya  
5 ml (1 c. à thé) de gingembre frais émincé  
5 ml (1 c. à thé) de cassonade  
Sel et poivre, à volonté

## INGRÉDIENTS

Le jus d'une lime  
Le jus d'une mandarine  
Le jus d'un demi-pamplemousse rose  
Le jus de la moitié d'une orange  
10 ml (2 c. à thé) de sauce soya  
5 ml (1 c. à thé) de vinaigre de vin  
10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive  
Mélange de poivres colorés, à volonté



## INGRÉDIENTS

8 gousses d'ail  
 125 ml (½ tasse) d'huile d'olive  
 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin  
 4 filets d'anchois à l'huile, hachés finement  
 4 gouttes de Tabasco  
 Poivre, à volonté

## VINAIGRETTE AUX ANCHOIS

- Faire rôtir les gousses d'ail dans une poêle pendant 10 minutes, avec un peu d'huile d'olive, à feu doux.
- Mélanger ensuite l'ail aux autres ingrédients et battre vigoureusement. Ne pas saler.
- Verser dans un pot à vinaigrette et laisser reposer pendant au moins 1 heure avant de servir.

Temps de préparation  
**65 minutes**  
 (inclut le temps de repos)

Temps de cuisson  
**10 minutes**

Donne  
**Environ 150 ml (⅔ de tasse)**

## INGRÉDIENTS

125 ml (½ tasse) d'huile d'olive  
 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de xérès  
 10 ml (2 c. à thé) de moutarde de Meaux  
 15 ml (1 c. à soupe) de miel  
 Sel et poivre, à volonté

## VINAIGRETTE À LA MOUTARDE ET AU MIEL

- Mélanger tous les ingrédients ensemble dans un pot à vinaigrette.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Donne  
**Environ 180 ml (¾ de tasse)**



Vinaigrette à la moutarde et au miel



**Vinaigrette au persil**

# VINAIGRETTE AU CERFEUIL

- Mélanger la moutarde, le sel et le poivre dans un petit bol.
- Ajouter le vinaigre et l'huile en alternant et en fouettant.
- Hacher le cerfeuil et l'ajouter à la fin en mélangeant vigoureusement.

Temps de préparation

**5 minutes**

Donne

**Environ 150 ml (2/3 de tasse)**

# VINAIGRETTE AU PERSIL

- Mélanger la moutarde, le sel et le poivre dans un petit bol.
- Ajouter le vinaigre, l'huile et l'eau en alternant et en fouettant.
- Hacher le persil et l'ajouter à la fin en mélangeant vigoureusement.

Temps de préparation

**5 minutes**

Donne

**Environ 80 ml (1/3 de tasse)**



## INGRÉDIENTS

- 10 ml (2 c. à thé) de moutarde forte
- Sel et poivre, à volonté
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de vin
- 125 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive
- 1 bouquet de cerfeuil

## INGRÉDIENTS

- 10 ml (2 c. à thé) de moutarde forte
- Sel et poivre, à volonté
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) d'eau froide
- 2 branches de persil



## INGRÉDIENTS

1 gousse d'ail coupée en quatre  
 3 piments colorés coupés en rondelles  
 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de xérès  
 45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron  
 125 ml (½ tasse) d'huile d'olive  
 Sel de mer et poivre noir fraîchement moulu, à volonté  
 ½ bouquet de menthe

## VINAIGRETTE AU PIMENT

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients sauf la menthe.
- Ciseler la menthe et l'ajouter à la fin.
- Laisser la vinaigrette reposer 1 heure.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Temps de repos  
**60 minutes**

Donne  
**Environ 200 ml (4/5 de tasse)**

## INGRÉDIENTS

125 ml (½ tasse) de yogourt nature  
 60 ml (¼ de tasse) d'huile de maïs  
 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre  
 10 ml (2 c. à thé) de miel liquide  
 60 ml (¼ de tasse) d'aneth fraîchement haché, bien tassé  
 Sel et poivre, à volonté

## VINAIGRETTE ESTIVALE À L'ANETH ET AU YOGOURT

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients à la fourchette. Verser dans un pot à vinaigrette.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Donne  
**Environ 250 ml (1 tasse)**



Vinaigrette estivale à l'aneth et au yogourt



**Vinaigrette provençale**

# VINAIGRETTE AUX DEUX MOUTARDES ET AUX FINES HERBES

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients à la fourchette.  
Verser dans un pot à vinaigrette.

Temps de préparation

**5 minutes**

Donne

**Environ 180 ml (1  $\frac{3}{4}$  tasse)**

# VINAIGRETTE PROVENÇALE

- Mélanger tous les ingrédients ensemble dans un pot à vinaigrette.

Temps de préparation

**5 minutes**

Donne

**Environ 180 ml ( $\frac{3}{4}$  de tasse)**



## INGRÉDIENTS

60 ml ( $\frac{1}{4}$  de tasse) de yogourt nature  
60 ml ( $\frac{1}{4}$  de tasse) de mayonnaise légère  
60 ml ( $\frac{1}{4}$  de tasse) d'huile d'olive  
7,5 ml (1  $\frac{1}{2}$  c. à thé) de moutarde de Meaux  
7,5 ml (1  $\frac{1}{2}$  c. à thé) de moutarde de Dijon  
15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron  
15 ml (1 c. à soupe) de fines herbes  
2,5 ml ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) d'estragon séché haché

## INGRÉDIENTS

1 tomate hachée très finement  
1 gousse d'ail pressée  
125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) d'huile d'olive  
30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre  
4 branches de basilic hachées finement  
Les feuilles de 1 branche d'origan frais hachées finement  
15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron pressé  
Sel et poivre, à volonté



## INGRÉDIENTS

60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive  
 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge  
 30 ml (2 c. à soupe) de sucre semoule  
 150 g de fromage bleu émiété  
 Fleur de sel, à volonté  
 Poivre noir fraîchement moulu, à volonté

## VINAIGRETTE AU BLEU DE TANTE LILI

- Verser le sucre et le vinaigre dans un bol.
- Y incorporer l'huile lentement, en fouettant le mélange avec une fourchette ou un fouet.
- Incorporer ensuite le fromage bleu, par petites doses, en mélangeant sans arrêt.
- Assaisonner et mélanger.

Temps de préparation  
**3 minutes**

Donne  
**Environ 250 ml (1 tasse)**

## INGRÉDIENTS

1 gousse d'ail pressée  
 Une pincée de flocons de piments de Cayenne  
 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya  
 5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame  
 15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame grillées  
 5 ml (1 c. à thé) de cassonade  
 2,5 ml (½ c. à thé) de gingembre râpé  
 Le jus d'un citron  
 Sel et poivre, à volonté

## VINAIGRETTE À L'HUILE DE SÉSAME

- Mélanger tous les ingrédients ensemble dans un pot à vinaigrette.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Donne  
**Environ 45 ml (3 c. à soupe)**



**Vinaigrette à l'huile de sésame**



## INGRÉDIENTS

- ½ gousse d'ail hachée
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne
- 80 ml (⅓ de tasse) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron pressé

## INGRÉDIENTS

- ¼ bulbe de fenouil coupé en très petits cubes
- 1 gousse d'ail pressée
- 5 brins de sauge ciselés
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive
- Sel et poivre, à volonté

# VINAIGRETTE À LA MOUTARDE DE MEAUX, À L'AIL ET AU MIEL

- Mélanger tous les ingrédients ensemble dans un pot à vinaigrette.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Donne  
**Environ 125 ml (½ tasse)**

# VINAIGRETTE SAUGE ET FENOUIL

- Mélanger dans un bol le fenouil, l'ail et la sauge avec le vinaigre et le jus de citron.
- Ajouter petit à petit l'huile d'olive en filet et mélanger vigoureusement pour émulsionner.
- Assaisonner.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Donne  
**Environ 125 ml (½ tasse)**



Vinaigrette sauge et fenouil



**Vinaigrette de tomates**

---

# VINAIGRETTE ASIATIQUE

- Mélanger la moutarde, le sucre et le vinaigre jusqu'à ce que le sucre soit entièrement dilué.
- Verser l'huile petit à petit et mélanger vigoureusement pour émulsionner.
- Assaisonner.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Donne  
**Environ 80 ml (1/3 de tasse)**

# VINAIGRETTE DE TOMATES

- Mélanger tous les ingrédients ensemble dans un pot à vinaigrette.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Donne  
**Environ 500 ml (2 tasses)**



## INGRÉDIENTS

60 ml (1/4 de tasse) de vinaigre de riz  
10 ml (2 c. à thé) d'huile d'arachide  
10 ml (2 c. à thé) de moutarde  
10 ml (2 c. à thé) de sucre de canne ou de sucre blanc  
Sel et poivre, à volonté

## INGRÉDIENTS

5 tomates coupées en petits dés  
90 ml (6 c. à soupe) d'huile d'olive  
30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge  
15 ml (1 c. à soupe) de moutarde  
1 pincée de sucre  
Poivre et sel au goût



## INGRÉDIENTS

60 ml (¼ de tasse) de sucre  
 60 ml (¼ de tasse) de vinaigre de vin blanc  
 4 cm de gingembre frais haché  
 125 ml (½ tasse) d'eau bouillante  
 Sel et poivre, à volonté  
 1 concombre épépiné et coupé en fines tranches  
 1 petit piment rouge  
 2 oignons verts hachés  
 ½ bouquet de coriandre ciselée

## INGRÉDIENTS

15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame grillées  
 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame  
 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive  
 15 ml (1 c. à soupe) de kecap manis (sauce soya sucrée)  
 60 ml (¼ de tasse) de jus de lime  
 2 oignons verts hachés

# VINAIGRETTE AU CONCOMBRE

- Mélanger dans une casserole le sucre, le vinaigre, le gingembre, l'eau et le sel.
- Laisser chauffer à feu doux pendant 5 minutes.
- Verser le mélange sur les tranches de concombre.
- Ajouter le piment, les oignons et la coriandre.
- Réfrigérer pendant 1 heure avant de servir.

Temps de préparation  
**1 h 10 (inclut le temps de repos)**

Temps de cuisson  
**5 minutes**

Donne  
**Environ 500 ml (2 tasses)**

# VINAIGRETTE AU SÉSAME

- Mélanger tous les ingrédients ensemble dans un pot à vinaigrette.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Donne  
**Environ 125 ml (½ tasse)**



Vinaigrette au sésame



**Vinaigrette western**

# VINAIGRETTE AUX CANNEBERGES ET FRAMBOISES

- Mélanger tous les ingrédients au robot culinaire.
- Passer ce mélange au tamis pour éliminer les résidus solides.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Donne  
**Environ 325 ml (1 1/3 tasse)**

# VINAIGRETTE WESTERN

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients à la fourchette.  
Verser dans un pot à vinaigrette.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Donne  
**Environ 250 ml (1 tasse)**



## INGRÉDIENTS

60 ml (1/4 de tasse) de vinaigre de vin rouge  
125 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive  
80 ml (1/3 de tasse) de sauce aux canneberges  
60 ml (1/4 de tasse) de framboises fraîches ou surgelées

## INGRÉDIENTS

60 ml (1/4 de tasse) de yogourt nature  
80 ml (1/3 de tasse) de mayonnaise  
30 ml (2 c. à soupe) de babeurre  
60 ml (1/4 de tasse) d'huile d'olive  
1 petit oignon jaune haché très finement  
1 gousse d'ail  
15 ml (1 c. à soupe) de ciboulette ciselée



## INGRÉDIENTS

45 ml (3 c. à soupe) de pistaches écalées et hachées finement  
 2,5 ml (½ c. à thé) de moutarde sèche  
 30 ml (2 c. à soupe) de miel  
 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron  
 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive  
 60 ml (¼ de tasse) d'huile de pistache ou de noix  
 2,5 ml (½ c. à thé) de cannelle moulue  
 45 ml (3 c. à soupe) d'eau chaude  
 Sel et poivre

## INGRÉDIENTS

125 ml (½ de tasse) d'huile d'olive  
 60 ml (¼ de tasse) de vinaigre de vin blanc  
 2 gousses d'ail pressées  
 15 ml (1 c. à soupe) de zeste de citron  
 15 ml (1 c. à soupe) de ciboulette ciselée

# VINAIGRETTE AUX PISTACHES

- Mélanger tous les ingrédients ensemble dans un pot à vinaigrette.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Donne  
**Environ 200 ml (4/5 de tasse)**

# VINAIGRETTE AU CITRON ET À LA CIBOULETTE

- Mélanger tous les ingrédients ensemble dans un pot à vinaigrette.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Donne  
**Environ 180 ml (¾ de tasse)**



**Vinaigrette au citron et à la ciboulette**



Vinaigrette érable et pacanes

# VINAIGRETTE AU CAFÉ

- Mélanger tous les ingrédients ensemble dans un pot à vinaigrette.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Donne  
**Environ 80 ml (1/3 de tasse)**

# VINAIGRETTE ÉRABLE ET PACANES

- Mélanger tous les ingrédients ensemble dans un pot à vinaigrette.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Donne  
**Environ 500 ml (2 tasses)**



## INGRÉDIENTS

60 ml (1/4 de tasse) d'huile d'olive  
30 ml (2 c. à soupe) de café infusé  
15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron  
5 ml (1 c. à thé) de miel  
1 gousse d'ail pressée  
1 ml (1/4 c. à thé) de sel  
1 ml (1/4 c. à thé) de poivre  
1 pincée de gingembre moulu

## INGRÉDIENTS

1 gousse d'ail hachée finement  
250 ml (1 tasse) d'huile d'olive  
125 ml (1/2 tasse) de vinaigre de cidre  
125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable  
15 ml (1 c. à soupe) de persil haché  
5 ml (1 c. à thé) de graines de céleri ou de sel de céleri  
5 ml (1 c. à thé) de moutarde sèche  
30 ml (2 c. à soupe) de pacanes finement tranchées



**Vinaigrette du professeur Tournesol**

# VINAIGRETTE DE TEGUCIGALPA

- Mélanger tous les ingrédients ensemble dans un pot à vinaigrette.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Donne  
**Environ 410 ml (1 2/3 tasse)**



## INGRÉDIENTS

15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de cidre  
250 ml (1 tasse) d'huile végétale  
30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable  
60 ml (1/4 de tasse) de jus de citron  
60 ml (1/4 de tasse) de jus d'orange  
5 ml (1 c. à thé) de paprika  
Sel et poivre, à volonté

# VINAIGRETTE DU PROFESSEUR TOURNESOL

- Mélanger tous les ingrédients ensemble dans un pot à vinaigrette.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Donne  
**Environ 180 ml (3/4 de tasse)**

## INGRÉDIENTS

30 ml (2 c. à soupe) de moutarde douce  
125 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive  
15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de xérès  
2 échalotes émincées  
30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette ciselée  
30 ml (2 c. à soupe) de graines de tournesol hachées



## INGRÉDIENTS

30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre  
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive  
45 ml (3 c. à soupe) de yogourt nature  
15 ml (1 c. à soupe) de miel  
3 gousses d'ail émincées  
30 ml (2 c. à soupe) d'olives tranchées

# VINAIGRETTE AUX OLIVES ET AU MIEL

- Mélanger tous les ingrédients ensemble dans un pot à vinaigrette.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Donne  
**Environ 125 ml (½ tasse)**



**Vinaigrette aux olives et au miel**



# MARINADES

Que vous soyez carnivore ou végétarien, les marinades sont indispensables pour personnaliser vos plats et y ajouter des explosions de saveurs. Grâce à la sélection suivante, vous ne manquerez plus d'inspiration !



**Marinade grecque**

# MARINADE À LA BIÈRE ROUSSE

- Dans un bol, mélanger ensemble tous les ingrédients.
- Couvrir la viande, le poisson ou la protéine végétale de votre choix de la marinade et laisser mariner au réfrigérateur pendant 2 heures ou plus.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Temps de repos  
**2 heures ou plus**

Donne  
**Environ 500 ml (2 tasses)**

# MARINADE GRECQUE

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Couvrir la viande, le poisson ou la protéine végétale de votre choix de la marinade et laisser mariner au réfrigérateur pendant 2 heures ou plus.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Temps de repos  
**2 heures ou plus**

Donne  
**Environ 80 ml (1/3 de tasse)**



## INGRÉDIENTS

355 ml (1 bouteille) de bière rousse  
60 ml (1/4 de tasse) d'huile d'olive  
30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya  
15 ml (1 c. à soupe) de persil frais haché  
Jus d'un citron

## INGRÉDIENTS

15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique  
15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya  
30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron  
1 oignon haché finement  
5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon  
15 ml (1 c. à soupe) de base de poulet  
1 pincée d'épices à steak  
2 feuilles de laurier  
2 gousses d'ail pressées  
1 pincée d'origan



## INGRÉDIENTS

250 ml (1 tasse) de yogourt brassé (0 % m.g.)  
 5 ml (1 c. à thé) de coriandre en poudre  
 5 ml (1 c. à thé) de gingembre en poudre  
 5 ml (1 c. à thé) de cumin en poudre  
 5 ml (1 c. à thé) de graines de fenouil  
 Sel et poivre, à volonté

## INGRÉDIENTS

125 ml (½ tasse) d'huile végétale  
 15 ml (1 c. à soupe) de sauce Worcestershire  
 60 ml (¼ de tasse) de vin rouge  
 5 ml (1 c. à thé) de feuilles de thym  
 60 ml (¼ de tasse) de concentré de poulet  
 5 ml (1 c. à thé) de feuilles de basilic  
 45 ml (3 c. à soupe) de sauce soya

## MARINADE INDIENNE

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Couvrir la viande, le poisson ou la protéine végétale de votre choix de la marinade et laisser mariner au réfrigérateur pendant 2 heures ou plus.

Temps de préparation  
**3 minutes**

Temps de repos  
**2 heures ou plus**

Donne  
**Environ 250 ml (1 tasse)**

## MARINADE TERIYAKI

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Couvrir la viande, le poisson ou la protéine végétale de votre choix de la marinade et laisser mariner au réfrigérateur pendant 2 heures ou plus.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Temps de repos  
**2 heures ou plus**

Donne  
**Environ 310 ml (1 ¼ tasse)**



Marinade Teriyaki



## INGRÉDIENTS

125 ml (½ tasse) d'huile végétale  
 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre  
 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya  
 60 ml (¼ de tasse) de vin rouge sec  
 5 ml (1 c. à thé) de sauce Worcestershire  
 30 ml (2 c. à soupe) de ketchup  
 5 ml (1 c. à thé) de sucre blanc  
 60 ml (¼ de tasse) de cassonade  
 2 gousses d'ail pressées  
 2,5 ml (½ c. à thé) de thym séché  
 2,5 ml (½ c. à thé) de romarin séché  
 Sel et poivre noir, à volonté

## INGRÉDIENTS

30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive  
 60 ml (¼ de tasse) de ketchup  
 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya  
 30 ml (2 c. à soupe) de miel  
 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de vin  
 30 ml (2 c. à soupe) de sauce chili  
 2 gousses d'ail pressées  
 Sel et poivre, à volonté

# MARINADE POUR SHISH KÉBAB

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Couvrir la viande, le poisson ou la protéine végétale de votre choix de la marinade et laisser mariner au réfrigérateur pendant environ 5 heures.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Temps de repos  
**5 heures**

Donne  
**Environ 250 ml (1 tasse)**

# MARINADE AU KETCHUP

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Couvrir la viande, le poisson ou la protéine végétale de votre choix de la marinade et laisser mariner au réfrigérateur pendant 2 heures.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Temps de repos  
**2 heures**

Donne  
**Environ 200 ml (¾ de tasse)**





**Marinade au vin blanc**

# MARINADE ESTIVALE AU RHUM BRUN

- Mettre le rhum à chauffer dans une casserole et laisser « brûler » pendant 1 minute.
  - Laisser tiédir (pour aller plus vite, tremper la casserole dans de l'eau froide).
  - Ajouter la sauce soya et le jus des 2 citrons (conservez les peaux si vous désirez ajouter du zeste).
  - Incorporer les oignons verts et le gingembre. Bien mélanger.
- Couvrir la viande, le poisson ou la protéine végétale de votre choix de la marinade et laisser mariner au réfrigérateur pendant 2 heures ou plus.

Temps de préparation  
**2 h 10**  
(inclut le temps de repos)

Temps de cuisson  
**1 minute**

Donne  
**Environ 180 ml (¾ de tasse)**

# MARINADE AU VIN BLANC

- Mélanger tous les ingrédients dans un bol.
- Couvrir la viande, le poisson ou la protéine végétale de votre choix de la marinade et laisser mariner au réfrigérateur pendant 2 heures ou plus.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Temps de repos  
**2 heures ou plus**

Donne  
**Environ 250 ml (1 tasse)**



## INGRÉDIENTS

125 ml (½ tasse) de rhum brun  
60 ml (¼ de tasse) de sauce de soya  
2 citrons bien lavés  
2 ou 3 oignons nouveaux avec le vert hachés  
1 petit morceau de gingembre frais haché

## INGRÉDIENTS

150 ml (⅔ de tasse) d'huile  
60 ml (¼ de tasse) de vin blanc  
80 ml (⅓ de tasse) de sauce soya  
2 gousses d'ail pressées  
2,5 ml (½ c. à thé) de moutarde sèche



## INGRÉDIENTS

750 ml (1 bouteille) de vin rouge corsé  
 1 oignon émincé  
 1 carotte tranchée en rondelles  
 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable  
 1 branche de céleri hachée  
 1 poireau tranché grossièrement  
 1 bouquet de persil haché  
 Feuilles de basilic, à volonté  
 4 clous de girofle  
 10 grains de poivre noir concassés  
 2,5 ml (½ c. à thé) de noix de muscade râpée  
 15 ml (1 c. à soupe) de cognac  
 Sel et poivre moulu finement, à volonté

## INGRÉDIENTS

90 ml (6 c. à soupe) d'huile d'olive  
 5 ml (1 c. à thé) de grains de poivre noir concassés  
 1 bâton de cannelle  
 2 graines de cardamome verte craquées  
 6 clous de girofle entiers  
 1 piment  
 2 oignons rouges tranchés  
 4 cm de gingembre frais haché  
 20 ml (4 c. à thé) de vinaigre de riz  
 1 boîte (400 ml) de lait de coco  
 Sel et poivre, à volonté

# MARINADE AU VIN ROUGE ET COGNAC

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Couvrir la viande, le poisson ou la protéine végétale de votre choix de la marinade et laisser mariner au réfrigérateur pendant 2 heures ou plus.

Temps de préparation  
**10 à 12 minutes**

Temps de marinage  
**2 heures ou plus**

Donne  
**Environ 750 ml (3 tasses)**

# MARINADE AU LAIT DE COCO

- Chauffer l'huile à feu moyen dans une casserole et ajouter le poivre noir, la cannelle, la cardamome et les clous de girofle. Laisser chauffer 2 minutes.
- Ajouter le piment, les oignons, le gingembre et laisser cuire 7 minutes.
- Transvider le mélange dans une assiette creuse.
- Ajouter le vinaigre, la moitié du lait de coco et juste assez d'eau pour recouvrir le mélange d'oignons et d'épices. Saler et poivrer
- Couvrir la viande, le poisson ou la protéine végétale de votre choix de la marinade et laisser mariner au réfrigérateur pendant 2 heures ou plus.

Temps de préparation  
**2 h 20**

Temps de cuisson  
**10 minutes**

Donne  
**Environ 500 ml (2 tasses)**

(inclut le temps de repos)



**Marinade au lait de coco**



**Marinade à l'orange et au sésame**

# MARINADE À LA MOUTARDE DE DIJON

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Couvrir la viande, le poisson ou la protéine végétale de votre choix de la marinade et laisser mariner au réfrigérateur pendant 2 heures ou plus.

Temps de préparation  
**10 minutes**

Temps de repos  
**2 heures ou plus**

Donne  
**Environ 125 ml (½ tasse)**

# MARINADE À L'ORANGE ET AU SÉSAME

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Couvrir la viande, le poisson ou la protéine végétale de votre choix de la marinade et laisser mariner au réfrigérateur pendant environ 5 heures.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Temps de repos  
**5 heures**

Donne  
**Environ 180 ml (¾ de tasse)**



## INGRÉDIENTS

45 ml (3 c. à soupe) de moutarde de Dijon  
30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de vin blanc  
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive  
2,5 ml (½ c. à thé) de romarin  
3 gousses d'ail hachées

## INGRÉDIENTS

45 ml (3 c. à soupe) de jus d'orange  
30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya  
30 ml (2 c. à soupe) de miel  
30 ml (2 c. à soupe) de marmelade à l'orange  
15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame  
1 gousse d'ail hachée  
30 ml (2 c. à soupe) de graines de sésame



**Marinade printanière à l'érable**

# MARINADE CAFÉINE POUR CÔTES LEVÉES

- Mélanger tous les ingrédients dans un bol et laisser macérer 20 minutes.
- Réduire en purée au robot culinaire.
- Badigeonner les côtes levées environ 30 minutes avant de les griller au barbecue.

Temps de préparation  
**15 minutes**

Temps de repos total  
**50 minutes**

Donne  
**Environ 750 ml (3 tasses)**

# MARINADE PRINTANIÈRE À L'ÉRABLE

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Couvrir la viande, le poisson ou la protéine végétale de votre choix de la marinade et laisser mariner au réfrigérateur pendant 2 heures ou plus.

Temps de préparation  
**10 minutes**

Temps de repos  
**2 heures ou plus**

Donne  
**Environ 500 ml (2 tasses)**



## INGRÉDIENTS

60 ml (¼ de tasse) de vinaigre de vin rouge  
200 ml (¾ de tasse) de cassonade  
1 oignon sucré en morceaux  
2 gousses d'ail pressées  
15 ml (1 c. à soupe) de sauce chili  
30 ml (2 c. à soupe) de mélasse  
30 ml (2 c. à soupe) de moutarde forte  
125 ml (½ tasse) de café  
250 ml (1 tasse) de ketchup  
30 ml (2 c. à soupe) de sauce Worcestershire  
30 ml (2 c. à soupe) de cumin moulu  
Sauce piquante au goût

## INGRÉDIENTS

5 ml (1 c. à thé) de jus de citron  
250 ml (1 tasse) de sirop d'érable  
60 ml (¼ de tasse) de sauce hoisin  
1 gousse d'ail pressée  
Crème à l'érable ou beurre à l'érable, à volonté  
80 ml (⅓ de tasse) de crème 35 %  
2 poires, coupées en dés  
60 ml (¼ de tasse) de noix grillées et hachées



## INGRÉDIENTS

60 ml (¼ de tasse) de jus de pomme  
 45 ml (3 c. à soupe) de moutarde de Dijon  
 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive  
 30 ml (2 c. à soupe) de romarin frais haché  
 4 gousses d'ail pressées  
 15 ml (1 c. à soupe) d'échalotes hachées finement  
 45 ml (3 c. à soupe) de porto  
 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique  
 Sel et poivre, à volonté

## MARINADE PORTUGAISE AU PORTO

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Couvrir la viande, le poisson ou la protéine végétale de votre choix de la marinade et laisser mariner au réfrigérateur pendant environ 2 heures.

Temps de préparation  
**10 minutes**

Temps de repos  
**2 heures**

Donne  
**Environ 250 ml (1 tasse)**

## INGRÉDIENTS

1 conserve (515 ml) de crème de tomate  
 250 ml (1 tasse) d'huile d'olive  
 250 ml (1 tasse) de vinaigre blanc  
 5 ml (1 c. à thé) de paprika  
 3 ou 4 oignons hachés grossièrement

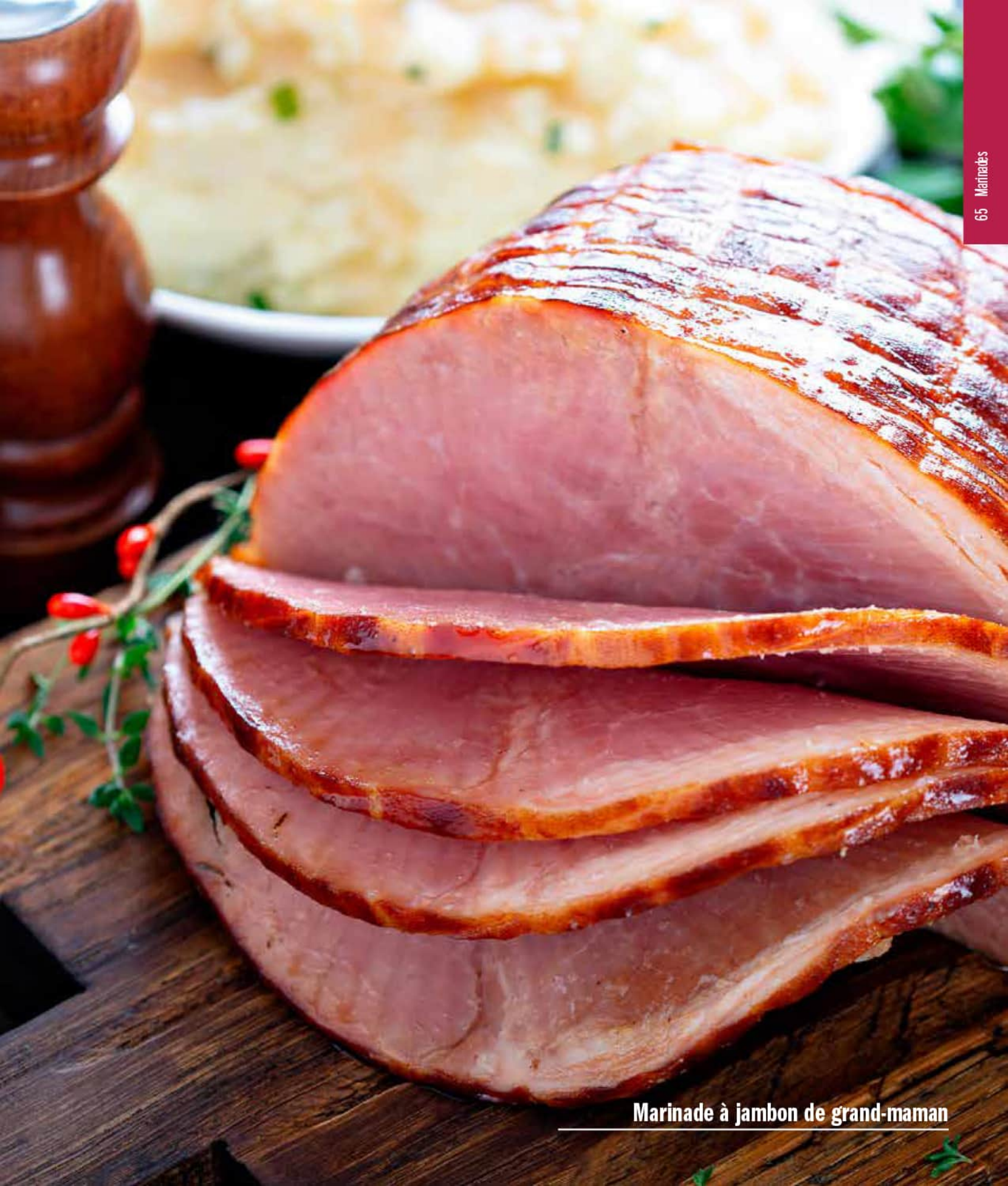
## MARINADE À JAMBON DE GRAND-MAMAN

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Laisser mariner le jambon au réfrigérateur pendant environ 4 heures.

Temps de préparation  
**10 minutes**

Temps de repos  
**4 heures**

Donne  
**Environ 1 L (4 tasses ;  
suffisent pour un gros jambon)**



Marinade à jambon de grand-maman



## INGRÉDIENTS

30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique  
 60 ml (¼ de tasse) de sauce soya  
 60 ml (¼ de tasse) de miel  
 80 ml (⅓ de tasse) de Porto  
 60 ml (¼ de tasse) de canneberges en gelée  
 30 ml (2 c. à soupe) de gingembre frais, râpé

## MARINADE AU PORTO ET AUX CANNEBERGES

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Couvrir la viande, le poisson ou la protéine végétale de votre choix de la marinade et laisser mariner au réfrigérateur au moins 2 heures avant la cuisson.

Temps de préparation  
**10 minutes**

Temps de repos  
**2 heures**

Donne  
**Environ 325 ml (1 ⅓ tasse)**

## INGRÉDIENTS

250 ml (1 tasse) de crème sure  
 1 échalote émincée  
 1 pincée de sel de céleri  
 1 pincée de sel d'ail  
 Poivre, à volonté  
 15 ml (1 c. à soupe) de câpres hachées grossièrement  
 10 ml (2 c. à thé) de jus de câpres  
 1 pincée de paprika  
 Persil, à volonté

## MARINADE AUX CÂPRES

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Couvrir la viande, le poisson ou la protéine végétale de votre choix de la marinade et laisser mariner au réfrigérateur pendant environ 2 heures.

Temps de préparation  
**10 minutes**

Temps de repos  
**2 heures**

Donne  
**Environ 250 ml (1 tasse)**



**Marinade aux câpres**



**Marinade aigre-douce**

# MARINADE AUX ARACHIDES

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Couvrir la viande, le poisson ou la protéine végétale de votre choix de la marinade et laisser mariner au réfrigérateur pendant environ 2 heures.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Temps de repos  
**2 heures**

Donne  
**Environ 310 ml (1 ¼ tasse)**

# MARINADE AIGRE-DOUCE

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Couvrir la viande, le poisson ou la protéine végétale de votre choix de la marinade et laisser mariner au réfrigérateur pendant 1 à 4 heures.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Temps de repos  
**1 à 4 heures**

Donne  
**Environ 430 ml (1 ¾ tasse)**



## INGRÉDIENTS

- 90 ml (6 c. à soupe) de beurre d'arachide
- 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce aux huîtres ou soya
- 30 ml (2 c. à soupe) de cassonade
- 80 ml (⅓ de tasse) d'eau chaude
- 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche, hachée

## INGRÉDIENTS

- 125 ml (½ tasse) de sauce teriyaki
- 125 ml (½ tasse) d'huile d'arachide
- 60 ml (¼ de tasse) de sauce soya
- 60 ml (¼ de tasse) de vinaigre de vin blanc
- 2 gousses d'ail, hachées
- 2 oignons verts, hachés
- 30 ml (2 c. à soupe) de ketchup
- 10 ml (2 c. à thé) de sirop d'érable
- Sel et poivre, à volonté



## INGRÉDIENTS

60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive  
 60 ml (¼ de tasse) de sauce soya  
 15 ml (1 c. à soupe) de pâte de tomate  
 2 gousses d'ail, émincées  
 30 ml (2 c. à soupe) d'épices à steak

## MARINADE BARBECUE

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Couvrir la viande, le poisson ou la protéine végétale de votre choix de la marinade et laisser mariner au réfrigérateur pendant 6 à 8 heures.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Temps de repos  
**6 à 8 heures**

Donne  
**Environ 150 ml (⅔ de tasse)**

## INGRÉDIENTS

125 ml (½ tasse) de yogourt nature ou de crème sure  
 80 ml (⅓ de tasse) d'huile d'olive  
 30 ml (2 c. à soupe) de miel  
 1 goutte de Tabasco  
 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais, haché finement  
 30 ml (2 c. à soupe) de menthe fraîche, hachée  
 10 ml (2 c. à thé) de jus de lime

## MARINADE AU GINGEMBRE DE L'ÎLE MAURICE

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Couvrir la viande, le poisson ou la protéine végétale de votre choix de la marinade et laisser mariner au réfrigérateur de 2 à 12 heures.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Temps de repos  
**2 à 12 heures**

Donne  
**Environ 250 ml (1 tasse)**



**Marinade au gingembre de l'île Maurice**



## INGRÉDIENTS

125 ml (½ tasse) d'huile d'olive  
 30 ml (2 c. à soupe) de fines herbes au choix  
 (romarin, thym, coriandre, etc.)  
 1 gousse d'ail pressée  
 Sel et poivre, à volonté

# MARINADE AUX FINES HERBES DU JOUR

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Couvrir la viande, le poisson ou la protéine végétale de votre choix de la marinade et laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.

Temps de préparation  
**3 minutes**

Temps de repos  
**1 heure**

Donne  
**Environ 125 ml (½ tasse)**

## INGRÉDIENTS

5 ml (1 c. à thé) de vinaigre balsamique  
 60 ml (¼ de tasse) d'huile de tournesol  
 60 ml (¼ de tasse) de sauce BBQ  
 15 ml (1 c. à soupe) de miel  
 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde forte  
 60 ml (¼ de tasse) de pâte de tomates  
 3 gousses d'ail, pressées  
 1 branche de romarin ciselé finement  
 5 brins de thym citron en fleur  
 5 ml (1 c. à thé) de poudre de cari  
 1 pincée de fleur de sel  
 Poivre fraîchement moulu, à volonté

# MARINADE POUR CANARD GRILLÉ

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Laisser mariner le canard au réfrigérateur pendant 2 heures ou plus.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Temps de repos  
**2 heures ou plus**

Donne  
**Environ 200 ml (¾ de tasse)**



**Marinade pour canard grillé**



**Marinade sésame et arachide**

# MARINADE AU PORTO ET TAMARI

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Couvrir la viande, le poisson ou la protéine végétale de votre choix de la marinade et laisser mariner au réfrigérateur pendant environ 2 heures.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Temps de repos  
**2 heures**

Donne  
**Environ 310 ml (1 ¼ tasse)**

# MARINADE SÉSAME ET ARACHIDE

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Couvrir la viande, le poisson ou la protéine végétale de votre choix de la marinade et laisser mariner au réfrigérateur pendant environ 2 heures.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Temps de repos  
**2 heures**

Donne  
**Environ 80 ml (⅓ de tasse)**



## INGRÉDIENTS

125 ml (½ tasse) de porto  
60 ml (¼ de tasse) de sauce Tamari  
45 ml (3 c. à soupe) d'huile de pépins de raisin  
30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge  
20 ml (4 c. à thé) de sauce Worcestershire  
10 ml (2 c. à thé) de vinaigre de framboise  
15 ml (1 c. à soupe) de miel  
5 ml (1 c. à thé) de romarin séché  
3 grosses gousses d'ail pressées  
Sel et poivre noir, à volonté

## INGRÉDIENTS

10 ml (2 c. à thé) de jus de citron  
5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame  
5 ml (1 c. à thé) de beurre d'arachide  
5 ml (1 c. à thé) de miel  
45 ml (3 c. à soupe) de coriandre hachée  
Sel et poivre, à volonté



Marinade tomates et érable

# MARINADE AU JUS D'ORANGE, AUX ÉPICES ET AU MIEL

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Couvrir la viande, le poisson ou la protéine végétale de votre choix de la marinade et laisser mariner au réfrigérateur pendant environ 2 heures.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Temps de repos  
**2 heures**

Donne  
**Environ 80 ml (1/3 de tasse)**

# MARINADE TOMATES ET ÉRABLE

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Couvrir la viande, le poisson ou la protéine végétale de votre choix de la marinade et laisser mariner au réfrigérateur pendant environ 2 heures.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Temps de repos  
**2 heures**

Donne  
**Environ 200 ml (4/5 de tasse)**



## INGRÉDIENTS

60 ml (1/4 de tasse) de jus d'orange  
1 pincée de cannelle  
1 pincée de muscade  
2 feuilles de laurier frais  
2 clous de girofle  
15 ml (1 c. à soupe) de miel  
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive  
Sel et poivre fraîchement moulu, à volonté

## INGRÉDIENTS

60 ml (1/4 de tasse) de vin rouge  
5 ml (1 c. à thé) d'origan  
60 ml (1/4 de tasse) de pâte de tomate  
60 ml (1/4 de tasse) de tomates en dés  
15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable  
1 gousse d'ail, pressée  
5 ml (1 c. à thé) de poivre  
Sel et poivre, à volonté



## INGRÉDIENTS

125 ml (½ tasse) de vinaigrette César  
 60 ml (¼ de tasse) de jus de citron  
 125 ml (½ tasse) de sauce BBQ  
 Sel et poivre, à volonté

# MARINADE CÉSAR AU BARBECUE

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Couvrir la viande, le poisson ou la protéine végétale de votre choix de la marinade et laisser mariner au réfrigérateur au moins 1 heure avant la cuisson.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Temps de repos  
**1 heure**

Donne  
**Environ 310 ml (1 ¼ tasse)**

## INGRÉDIENTS

15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique  
 10 ml (2 c. à thé) d'huile de sésame  
 45 ml (3 c. à soupe) de moutarde de Dijon  
 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable  
 15 ml (1 c. à soupe) d'herbes de Provence  
 15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame  
 5 ml (1 c. à thé) d'épices à steak  
 Sel et poivre, à volonté

# MARINADE PROVENÇALE POUR SAUMON

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Laisser mariner le saumon au moins 1 heure avant la cuisson.

Temps de préparation  
**10 minutes**

Temps de repos  
**1 heure**

Donne  
**Environ 125 ml (½ tasse)**



Marinade provençale pour saumon



## INGRÉDIENTS

60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive  
 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon  
 3 gousses d'ail, hachées  
 5 ml (1 c. à thé) de graines de coriandre concassées  
 15 ml (1 c. à soupe) de coriandre fraîche, hachée  
 15 ml (1 c. à soupe) de basilic frais, haché  
 5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu  
 15 ml (1 c. à soupe) de sauce Tamarind ou soya  
 15 ml (1 c. à soupe) de jus d'orange  
 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique  
 15 ml (1 c. à soupe) d'herbes de Provence

## INGRÉDIENTS

45 ml (3 c. à soupe) de sauce soya  
 80 ml (⅓ de tasse) d'huile d'arachide  
 5 ml (1 c. à thé) d'huile de sésame  
 5 ml (1 c. à thé) de beurre d'arachide  
 15 ml (1 c. à soupe) d'échalotes fraîches, hachées  
 4 gousses d'ail, hachées  
 Le zeste d'une orange  
 5 ml (1 c. à thé) de graines de sésame grillées  
 Sel et poivre, à volonté

# MARINADE POUR LÉGUMES GRILLÉS

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Couvrir les légumes de la marinade et laisser mariner au moins 1 heure avant la cuisson.

Temps de préparation  
**10 minutes**

Temps de repos  
**1 heure**

Donne  
**180 ml (¾ de tasse)**

# MARINADE SÉSAME ET AIL

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Couvrir la viande, le poisson ou la protéine végétale de votre choix de la marinade et laisser mariner au réfrigérateur au moins 1 heure avant la cuisson.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Temps de repos  
**1 heure**

Donne  
**Environ 150 ml (⅔ de tasse)**



Marinade sésame et ail



**Marinade marocaine**

# MARINADE ORIENTALE AU VINAIGRE DE RIZ

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Couvrir la viande, le poisson ou la protéine végétale de votre choix de la marinade et laisser mariner au réfrigérateur au moins 1 heure avant la cuisson.

Temps de préparation  
**10 minutes**

Temps de repos  
**1 heure**

Donne  
**Environ 250 ml (1 tasse)**

# MARINADE MAROCAINE

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Couvrir la viande, le poisson ou la protéine végétale de votre choix de la marinade et laisser mariner au réfrigérateur au moins 1 heure avant la cuisson.

Temps de préparation  
**10 minutes**

Temps de repos  
**1 heure**

Donne  
**Environ 125 ml (½ de tasse)**



## INGRÉDIENTS

125 ml (½ tasse) de sauce soya  
80 ml (⅓ de tasse) de vinaigre de riz  
60 ml (¼ de tasse) de sucre  
1 gousse d'ail, hachée  
30 ml (2 c. à soupe) de gingembre, râpé  
5 ml (1 c. à thé) de graines de sésame grillées

## INGRÉDIENTS

60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive  
15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron  
2 pincées de cumin moulu  
1 pincée de cannelle moulue  
2 gousses d'ail, pressées  
1 bouquet de coriandre fraîche haché finement  
2 poivrons rouges coupés en petits dés  
1 feuille de laurier  
2 clous de girofle  
10 ml (2 c. à thé) de sucre  
Une pincée de safran



## INGRÉDIENTS

60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive  
 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique  
 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron  
 5 ml (1 c. à thé) d'herbes de Provence  
 Sel et poivre, à volonté

## MARINADE DES BALKANS

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Couvrir la viande, le poisson ou la protéine végétale de votre choix de la marinade et laisser mariner au réfrigérateur au moins 1 heure.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Temps de repos  
**1 heure**

Donne  
**Environ 100 ml**  
 (moins de ½ tasse)

## INGRÉDIENTS

250 ml (1 tasse) de thé noir  
 45 ml (3 c. à soupe) d'huile de sésame  
 125 ml (½ tasse) de sauce soya  
 5 ml (1 c. à thé) de gingembre frais, râpé  
 2 gousses d'ail, pressées

## MARINADE ORIENTALE AU THÉ NOIR

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Couvrir la viande, le poisson ou la protéine végétale de votre choix de la marinade et laisser mariner au réfrigérateur au moins 1 heure avant la cuisson.

Temps de préparation  
**10 minutes**

Temps de repos  
**1 heure**

Donne  
**Environ 430 ml (1 ¾ tasse)**



**Marinade orientale au thé noir**



## INGRÉDIENTS

80 ml (1/3 de tasse) de moutarde de Dijon  
 60 ml (1/4 de tasse) de concentré de bœuf  
 60 ml (1/4 de tasse) de vinaigre de vin rouge  
 60 ml (1/4 de tasse) d'huile d'olive  
 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron  
 10 ml (2 c. à thé) de sauce Worcestershire  
 1 gousse d'ail pressée  
 10 ml (2 c. à thé) de romarin  
 2 gouttes de Tabasco

## INGRÉDIENTS

750 ml (3 tasses) de babeurre  
 2 échalotes tranchées  
 5 ml (1 c. à thé) d'anis broyé  
 5 grains de poivre coloré concassés  
 1 feuille de laurier  
 1 branche de thym  
 1 oignon tranché en rondelles  
 5 ml (1 c. à thé) d'épices à steak  
 2 clous de girofle  
 1 pincée de muscade

# MARINADE À LA MOUTARDE

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Couvrir la viande, le poisson ou la protéine végétale de votre choix de la marinade et laisser mariner au réfrigérateur au moins 2 heures avant la cuisson.

Temps de préparation  
**5 minutes**

Temps de repos  
**2 heures**

Donne  
**Environ 310 ml (1 1/4 tasse)**

# MARINADE POUR VIANDE ROUGE

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Couvrir la viande de la marinade et laisser mariner au réfrigérateur au moins 2 heures avant la cuisson.

Temps de préparation  
**10 minutes**

Temps de repos  
**2 heures**

Donne  
**Environ 750 ml (3 tasses)**



Marinade pour viande rouge



## INGRÉDIENTS

125 ml (½ tasse) de vin rouge  
 15 ml (1 c. à soupe) de raifort préparé  
 10 ml (2 c. à thé) de sel  
 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'oignon  
 125 ml (½ tasse) d'huile d'olive  
 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron  
 1 oignon tranché en rondelles  
 5 ml (1 c. à thé) de poivre de Cayenne moulu  
 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail  
 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin

## INGRÉDIENTS

2 pêches coupées en morceaux  
 1 gousse d'ail  
 15 ml (1 c. à soupe) de miel  
 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique  
 5 ml (1 c. à thé) de gingembre râpé  
 30 ml (2 c. à soupe) de pâte de miso  
 30 ml (2 c. à soupe) de beurre  
 Sel et poivre, à volonté

# MARINADE AU RAIFORT POUR BOEUF

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Laisser mariner la viande au réfrigérateur au moins 2 heures avant la cuisson.

Temps de préparation  
**10 minutes**

Temps de repos  
**2 heures**

Donne  
**Environ 310 ml (1 ¼ tasse)**

# MARINADE AUX PÊCHES

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Couvrir la viande, le poisson ou la protéine végétale de votre choix de la marinade et laisser mariner au réfrigérateur au moins 3 heures avant la cuisson.

Temps de préparation  
**10 minutes**

Temps de repos  
**3 heures**

Donne  
**Environ 125 ml (½ tasse)**



Marinade aux pêches



Marinade tamari pour poulet

# MARINADE À BROCHETTES

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Couvrir la viande de la marinade et laisser mariner au réfrigérateur au moins 2 heures avant la cuisson.

Temps de préparation  
**10 minutes**

Temps de repos  
**2 heures**

Donne  
**Environ 325 ml (1 1/3 tasse)**

# MARINADE TAMARI POUR POULET

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Couvrir le poulet de la marinade et laisser mariner au réfrigérateur au moins 2 heures avant la cuisson.

Temps de préparation  
**10 minutes**

Temps de repos  
**2 heures**

Donne  
**Environ 250 ml (1 tasse)**



## INGRÉDIENTS

150 ml (2/3 de tasse) d'huile d'olive  
60 ml (1/4 de tasse) de miel  
60 ml (1/4 de tasse) de sauce soya  
30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de vin, rouge ou blanc  
30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron  
2 gouttes de Tabasco  
1 gousse d'ail pressée  
5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail  
5 ml (1 c. à thé) d'épices à steak  
5 ml (1 c. à thé) d'herbes de Provence  
Sel et poivre, à volonté

## INGRÉDIENTS

125 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive  
15 ml (1 c. à soupe) de sauce Tamari  
15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre blanc  
30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron  
15 ml (1 c. à soupe) de concentré de bouillon de poulet  
5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon  
1 oignon, haché finement  
2 gousses d'ail, hachées  
1 ml (1/4 c. à thé) d'épices à steak  
2 feuilles de laurier  
1 ml (1/4 c. à thé) d'origan



## INGRÉDIENTS

60 ml (¼ de tasse) de lait de coco  
 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime  
 5 ml (1 c. à thé) de sucre  
 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'arachide  
 5 ml (1 c. à thé) de pâte de cari rouge  
 5 ml (1 c. à thé) de beurre d'arachide  
 Sel et poivre, à volonté

## INGRÉDIENTS

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'arachide  
 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya  
 15 ml (1 c. à soupe) de miel  
 4 gousses d'ail pressées  
 5 ml (1 c. à thé) gingembre frais râpé  
 5 ml (1 c. à thé) de coriandre  
 5 ml (1 c. à thé) de curcuma  
 5 ml (1 c. à thé) de cumin  
 3 piments séchés  
 Sel et poivre, à volonté

## MARINADE BANGKOK

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Couvrir la viande, le poisson ou la protéine végétale de votre choix de la marinade et laisser mariner au réfrigérateur au moins 2 heures avant la cuisson.

Temps de préparation  
**10 minutes**

Temps de repos  
**2 heures**

Donne  
**Environ 80 ml (⅓ de tasse)**

## MARINADE SATAY

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
- Couvrir la viande, le poisson ou la protéine végétale de votre choix de la marinade et laisser mariner au réfrigérateur au moins 2 heures avant la cuisson.

Temps de préparation  
**10 minutes**

Temps de repos  
**2 heures**

Donne  
**Environ 60 ml (¼ de tasse)**



**Marinade satay**

# INDEX

## A

Ail 10, 16, 22, 26, 29, 30, 32, 39, 40, 43, 46, 51, 54, 57, 61, 63, 64, 66, 69, 70, 72, 75, 77, 80, 83, 84, 86, 88, 91, 92

Anchois 22

Aneth 26

Anis 86

Avocat 10

## B

Babeurre 39, 86

Base de poulet 51

Basilic 29, 52, 58, 80

Beurre à l'érable 63

Beurre d'arachide 69, 75, 80, 92

Bière rousse 51

Bouillon de poulet 91

## C

Café 43, 63

Canneberges 39, 66

Cannelle 40, 58, 77, 83

Câpres 66

Cardamome verte 58

Cari rouge 92

Carotte 58

Cassonade 19, 21, 30, 54, 63, 69

Cerfeuil 25

Ciboulette 39, 40, 45

Citron 10, 30, 57

Clous de girofle 58, 77, 83, 86

Cognac 58

Concentré de bœuf 86

Concentré de poulet 52

Concombre 36

Coriandre 36, 52, 69, 72, 75, 80, 83, 92

Crème 35 % 63

Crème à l'érable 63

Crème de tomate 64

Crème sure 66, 70

Cumin 52, 63, 80, 83, 92

## E

Échalotes 45, 64, 80, 86

Épices à steak 51, 70, 78, 86, 91

Estragon 15, 29

## F

Fenouil 32

Feuilles de laurier 51, 77, 91

Fines herbes 16, 29, 72

Fleur de sel 30

Framboises 19, 39

Fromage bleu 30

## G

Gingembre 21, 30, 36, 43, 52, 57, 58, 66, 70, 83, 84, 88, 92

Graines de céleri 43

Graines de fenouil 52

Graines de sésame 30, 36, 61, 78

Graines de tournesol 45

## H

Herbes de provence 10

Huile d'arachide 35, 69, 80, 92

Huile de maïs 26

Huile de noix 40

Huile de pépins de raisin 75

Huile de pistache 40

Huile de sésame 30, 36, 61, 75, 78, 80, 84

Huile de tournesol 72

Huile d'olive 10, 12, 15, 16, 19, 21, 22, 25, 26, 29, 30, 32, 35, 36, 39, 40, 43, 45, 46, 51, 54, 58, 61, 64, 69, 70, 72, 77, 80, 83, 84, 86, 88, 91

Huile d'olive aromatisée à la truffe 15

Huile végétale 16, 45, 52, 54

## J

Jus de câpres 66

Jus de citron 10, 12, 15, 26, 29, 30, 32, 40, 43, 45, 51, 63, 75, 78, 83, 84, 86, 88, 91

Jus d'orange 21

Jus de pomme 64

## K

Kecap manis 36

Ketchup 54, 63, 69

## L

Lait de coco 58, 92

Lime 21

## M

Mandarine 21

Marmelade à l'orange 61

Mayonnaise 16, 29, 39

Mayonnaise légère 29

Mélasse 63

Menthe 26, 70

Miel 12, 19, 22, 26, 32, 40, 43, 46, 54, 61, 66, 70, 72, 75, 77, 88, 91, 92

Miel liquide 12, 26

Moutarde 35

Moutarde à l'ancienne 12, 32

Moutarde de Dijon 10, 12, 16, 19, 29, 51, 61, 64, 78, 80, 86, 91

Moutarde de Meaux 22, 29

Moutarde douce 45

Moutarde forte 25, 63, 72  
Moutarde sèche 40, 43, 57  
Muscade 58, 77, 86

## N

Noix 40, 58, 63  
Noix de muscade 58

## O

Oignon 19, 39, 51, 57, 58, 63, 86, 88, 91  
Oignon jaune 39  
Oignons nouveaux 57  
Oignons rouges 19, 58  
Oignon sucré 63  
Oignons verts 36, 57, 69  
Olives 46  
Orange 21  
Origan 29, 51, 77, 91

## P

Pacanes 43  
Pamplemousse rose 21  
Paprika 45, 64, 66  
Pâte de miso 88  
Pâte de tomate 70, 72, 77  
Pêches 88  
Persil 16, 25, 43, 51, 58  
Piment 58  
Piment rouge 36  
Piments colorés 26  
Piment de Cayenne 30  
Pistaches 40  
Poireau 58  
Poires 63  
Poivre de Cayenne 88  
Poivre rouge 19  
Poivres colorés 21  
Porto 64, 66, 75  
Poudre d'ail 88, 91  
Poudre de cari 72  
Poudre d'oignon 88

## R

Raifort 88  
Rhum brun 57  
Romarin 12, 54, 61, 64, 72, 75, 86

## S

Safran 83  
Sauce aux canneberges 39  
Sauce aux huîtres 69

Sauce BBQ 72, 78  
Sauce chili 54, 63  
Sauce hoisin 63  
Sauce piquante 10, 63  
Sauce soya 21, 30, 36, 51, 52, 54, 57, 61, 66, 69, 70, 80, 83, 84, 91, 92  
Sauce soya sucrée 36  
Sauce Tamari 75, 80, 91  
Sauce teriyaki 69  
Sauce Worcestershire 52, 54, 63, 75, 86  
Sauge 32  
Sel d'ail 66  
Sel de céleri 43, 66  
Sirop d'érable 10, 15, 16, 19, 43, 58, 63, 69, 77, 78  
Sucre 12, 30, 36, 54  
Sucre de canne 35  
Sucre semoule 30

## T

Tabasco 22, 70, 86, 91  
Thé noir 84  
Thym 16, 52, 54, 72, 86  
Thym citron 72  
Tomate 29, 77

## V

Vinaigre 29, 54  
Vinaigre balsamique 12, 15, 32, 51, 64, 66, 72, 78, 80, 84, 88  
Vinaigre blanc 16, 64, 91  
Vinaigre de cidre 25, 26, 43, 45, 46  
Vinaigre de framboise 16, 19, 75  
Vinaigre de petits fruits 19  
Vinaigre de riz 21, 35, 58, 83  
Vinaigre de vin 10, 21, 22, 25  
Vinaigre de vin blanc 19, 36, 40, 61, 69, 91  
Vinaigre de vin rouge 19, 30, 35, 39, 54, 63, 75, 86, 88, 91  
Vinaigre de xérès 15, 22, 26, 45  
Vinaigrette César 78  
Vin rouge corsé 58

## Y

Yogourt 10, 26, 29, 39, 46, 52, 70

## Z

Zeste de citron 12, 40  
Zeste d'orange 80

VINAIGRETTE AUX AGRUMES



MARINADE AU KETCHUP



MARINADE AUX CÂPRES



La collection *Malins Plaisirs* propose des recettes simples et rapides, regroupées en thématiques qui vous mettront l'eau à la bouche! Des recettes originales à la portée de tous et de superbes photos: cette collection a tout pour plaire.

Qui n'a jamais eu à préparer une vinaigrette ou une marinade?

Ce tome présente plus de **80 recettes** de vinaigrettes et marinades, afin de rehausser votre quotidien d'une explosion de saveurs!



lesmalins.ca

ISBN : 978-2-89863-076-7



9 782898 630767