

Marinade à l'orange et à la coriandre, pimentée

pour poissons et viandes

Temps de préparation: 10min

Temps de cuisson : variable selon les ingrédients, voir guide

Ingrédients:

à adapter dans les mêmes proportions au volume d'ingrédients

Neo-Nutrition.net

exemple pour 200 g

- le jus d'1/2 orange,
- 5 cl d'huile,
- ½ bouquet de coriandre fraîche hachée,
- 1 cuillère à café de thym,
- 1 cuillère à soupe de jus de citron,
- 1 piment jalapeno frais, épépiné, haché,
- sel.

Préparation :

Science et Bien-Être

Mélangez dans un grand saladier l'huile avec les jus d'orange et de citron, ajoutez la coriandre hachée, le thym en poudre, le piment et le sel. Plongez les ingrédients à griller dans le mélange, puis mélangez intimement.

Mettez le saladier au réfrigérateur, couvrez d'un film plastique. Adaptez la durée de macération selon la viande, le poisson ou les fruits de mer.

Vous pouvez aussi tremper les aliments, puis les glisser dans un sac de congélation, pour ensuite les mettre au réfrigérateur, la durée souhaitée.

Pour éviter la formation des bactéries, la mise au réfrigérateur est essentielle.

