

# LES MARINADES

## 1. DEFINITION.

Les marinades sont des préparations liquides aromatisées, elles sont destinées à parfumer, attendrir et éventuellement, elles permettent de prolonger la durée de conservation des aliments (gibier par exemple)...

La marinade est utilisée pour déglacer les cuissons, pour mouiller les braisés, sautés en sauces ou ragoûts et permettre la réalisation de sauces...

La tendance actuelle est de raccourcir le temps de marinade pour privilégier le goût du produit de base...

## 2. BUTS RECHERCHES.

### Aromatiser les chairs.

Les marinades contiennent des ingrédients et composés acides tels que le vin, les vinaigres ou jus de citron qui vont attendrir les chairs trop fermes (coq au vin, civet de sanglier...)

### Attendrir les fibres.

L'aliment est immergé dans une préparation liquide relativement acide, complétée par de l'huile, de l'alcool, ce milieu n'est pas favorable au développement des micro-organismes. Cette particularité des marinades ne doit pas empêcher la conservation en chambre froide et à couvert (+ 3 °C)...

### Prolonger le temps de conservation.

La pièce traitée en marinade est parfumée par le liquide aromatisé et le liquide va prendre le parfum à la fois de la garniture aromatique et de la pièce en traitement, cet échange de saveurs jusqu'à l'équilibre est appelé phénomène d'osmose...

## 3. DIFFERENTS TYPES DE MARINADES.

### A. Les marinades crues.

Elles sont utilisées pour les viandes de boucherie, le jeune gibier et les volailles (aiguillettes de bœuf braisées, côtelettes de marcassin...)

Elles sont composées de carottes, oignons, échalotes, céleri branche, ail, bouquet garni, poivre en grains, clous de girofle, vin blanc ou vin rouge, huile...

Selon les recettes, il est également possible de personnaliser avec du cognac, baies de genévrier, basilic, romarin, sarriette, serpolet...

### **La technique est simple :**

- prendre un récipient de taille adaptée,
- entourer la pièce avec la garniture aromatique émincée,
- ajouter le mouillement, les épices et aromates,
- recouvrir d'une fine pellicule d'huile,
- réserver à couvert en chambre froide,
- retourner les pièces en cours de marinade...

### **B. Les marinades cuites.**

La composition est identique aux précédentes, mais la cuisson va accélérer le temps de pénétration des composés aromatiques et va améliorer la durée de conservation...

Cette technique est particulièrement adaptée aux grosses pièces de viandes de boucherie ainsi que pour le gibier au goût prononcé (cerf, sanglier...)...

### **La technique de réalisation est la suivante :**

- suer la garniture aromatique à l'huile,
- ajouter le mouillement, les épices et aromates,
- cuire à frémissement une demi-heure en écumant,
- refroidir complètement,
- utiliser comme la précédente...

### **C. Les marinades instantanées.**

Elles s'appliquent aux petites pièces qui vont être traitées rapidement (poissons grillés par exemple...) ou pour les viandes qui vont ensuite être utilisées pour la confection de pâtés, terrines, galantines...

Ces marinades ont des compositions très variées qui vont dépendre du but recherché...

Les ingrédients sont par exemple de l'huile, des tranches de citrons à vif, quelques aromates pour des poissons grillés ou du cognac et quelques épices et aromates pour des préparations de charcuteries...