TECHNIQUE (S) DE BASE	**MARINADES AROMATIQUES**	Page : 112/114 Brun/Piatte / Fernandez

DEFINITION	Préparations liquides aromatiques mises en contact avec des éléments protéiques crus (poisson, viande, volaille,…) Ces marinades sont appliquées avant cuisson et servent principalement à aromatiser la pièce avec laquelle elle est mise en contact. On distinguera les marinades courtes et les marinades longues.

Quantités (10 pers)	unité	poids
Huile d'olive	L	0.20
Citron	pce	1
Thym	Kg	pm
Laurier	Kg	pm

Progression *Marinades instantanée*

- Peler le citron à vif, le détailler en tranches fines.
- Préparer la marinade dans un plat large.
- Ranger les éléments à mariner dans le plat en évitant de les chevaucher
- Laisser mariner les éléments (1h pour les petites pièces, 2h pour les plus grosses). Egoutter les pièces avant cuisson

Autres recettes du livre :

Marinades aux épices — Marinade des îles :
Marinade épicée au lait caillé — Marinade cru au vin rouge
Marinade asiatique

Commentaires	Le but de cette marinade est de parfumer et de graisser les pièces à cuire. Elle peut être aromatisée avec des épices ou des herbes.

ETAPES	POINTS CRITIQUES	PRECAUTIONS
MARINADE	Changement de couleur des pièces	Trop forte présence d'acide : préférer les tranches de citron au jus de citron pur.
	Apparition d'un exsudat	Ne pas saler les pièces mises en marinade (osmose).
	Durée de la marinade	Un temps minimum est indispensable
	Lie de stockage	La marinade doit être menée au froid pour limiter le développement microbien.
	Quantité de marinade	Retourner les pièces durant la marinade afin de limiter les quantités d'huile utilisée.

COMPREHENSION / APPROFONDISSEMENT

Il existe deux types de marinades aromatiques :

Les marinades courtes :

Les pièces sont mises en contact avec peu de liquide. Elles ont pour but d'aromatiser, de parfumer les pièces, de les graisser. Elles sont égouttées avant utilisation.

Les marinades à sec : Leur but est de colorer la surface des aliments lors de la cuisson (épices).

Les marinades à l'alcool : Morceaux de viande ou de lard mis à mariner avec de l'alcool, des herbes, des épices : le seul but est d'apporter une saveur particulière à ces morceaux (souvent destinés à la confection de terrine, au lardage des viandes braisées).

Les marinades instantanées : Elles se composent généralement d'un acide et d'une matière grasse. La MG a pour but de graisser la pièce avant cuisson et de lui apporter du brillant. L'acide, quant à lui, va attendrir légèrement les chairs de surface et donner, lors de la dégustation, une sensation de tendreté. Pour que cette marinade ait un effet, il lui faut un temps de contact minimum (entre 1 et 2 heures).

Les marinades « cuisson » : Lors de la confection des poissons à la tahitienne ou des carpaccios de saumon, les fines escalopes de poisson sont mises en marinade avec une quantité importante de jus de citron. Le jus de citron est ensuite ôté puis remplacé par un assaisonnement *(lait de coco, épices, huile,…)* Cette marinade très acide permet la coagulation des chairs.

Les marinades longues :

Les pièces sont recouvertes de liquides ; le but premier est de les protéger de l'action de l'air, de les attendrir et de les conserver. Leur temps de contact est de 12 à 24 heures.

Le conditionnement sous vide d'éléments en marinade revêt plusieurs intérêts :

- La pression du vide va accentuer l'effet de la marinade,
- Elle permettra la diminution des quantités de marinade,
- Le sac limitera l'utilisation de matériel.

CONNAISSANCES LIEES/ OBSERVATIONS *Source : cuisine expliquée – Gilles Charles – Editions BPI*

- Façonnages (TT 101à 154). Cuissons (TT 201 à 232). Le cru (TT164).