



ALIMENTATION ET BOISSONS

5 recettes de marinades pour sublimer vos grillades cet été



Pauline Champion

17 avr. 2023 3 min

Si vous êtes à la recherche de nouvelles recettes pour sublimer vos viandes grillées, les marinades sont la solution idéale.



5 recettes de marinades pour sublimer vos grillades cet été

L'été est la saison idéale pour profiter des grillades en famille ou entre amis. Si vous êtes à la recherche de nouvelles recettes pour sublimer vos viandes grillées, les marinades sont la solution idéale. Les marinades permettent de donner du goût, de la

tendresse et de la saveur à vos viandes. Dans cet article, nous vous proposons 5 recettes de marinades qui vous permettront de sublimer vos grillades cet été.

La marinade à la mexicaine

Ingrédients :

- 1/4 tasse de jus de lime
- 1/4 tasse d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de cumin moulu
- 1 cuillère à soupe de paprika
- 1 cuillère à soupe de piment de Cayenne
- 2 gousses d'ail hachées
- Sel et poivre

Instructions :

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol.
2. Verser la marinade sur la viande (poulet, porc ou bœuf) et laisser mariner pendant au moins 4 heures, voire toute la nuit.
3. Faire griller la viande sur le barbecue à feu moyen-vif pendant 6 à 8 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite.





Stubb'S Beef Marinade 330ml



La Maison du Barbecue

Stubb'S Beef Marinade

La marinade asiatique

Ingrédients :

- 1/4 tasse de sauce soja
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais râpé
- 1 cuillère à soupe de jus de citron vert
- 1/4 tasse d'eau

Instructions :

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol.
2. Verser la marinade sur la viande (poulet, porc ou bœuf) et laisser mariner pendant au moins 4 heures, voire toute la nuit.
3. Faire griller la viande sur le barbecue à feu moyen-vif pendant 6 à 8 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite.



Sauce Marinade Ananas Gingembre

La Maison du Barbecue

Sauce Marinade Ananas Gingembre

La marinade à la grecque

Ingrédients :

- 1/4 tasse de jus de citron
- 1/4 tasse d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 cuillère à soupe d'origan séché
- 1 cuillère à soupe de menthe fraîche hachée
- Sel et poivre

Instructions :

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol.
2. Verser la marinade sur la viande (poulet ou agneau) et laisser mariner pendant au moins 4 heures, voire toute la nuit.
3. Faire griller la viande sur le barbecue à feu moyen-vif pendant 6 à 8 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite.

La marinade à la moutarde

Ingrédients :

- 1/4 tasse de moutarde de Dijon
- 2 cuillères à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Instructions :

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol.
2. Verser la marinade sur la viande (porc ou bœuf) et laisser mariner pendant au moins 4 heures, voire toute la nuit.
3. Faire griller la viande sur le barbecue à feu moyen-vif pendant 6 à 8 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite.

La marinade à l'orange

Ingrédients :

- 1/4 tasse de jus d'orange frais
- 1/4 tasse d'huile d'olive

- 2 cuillères à soupe de miel
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 cuillère à soupe de thym frais haché
- Sel et poivre

Instructions :

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol.
2. Verser la marinade sur la viande (poulet ou porc) et laisser mariner pendant au moins 4 heures, voire toute la nuit.
3. Faire griller la viande sur le barbecue à feu moyen-vif pendant 6 à 8 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite.

Conclusion

Les marinades sont un excellent moyen de donner du goût et de la saveur à vos grillades. Essayez ces 5 recettes de marinades pour sublimer vos viandes grillées cet été. En combinant [les bons accessoires](#), les bons ingrédients et les bonnes quantités, vous pouvez créer des marinades savoureuses et originales qui impressionneront vos invités.



N'hésitez pas à ajuster les recettes à votre goût en ajoutant des herbes fraîches ou en réduisant la quantité de piment, selon votre préférence. Profitez de l'été et des grillades !

READ NEXT



Le brasero : l'accessoire indispensable pour une cuisine extérieure chaleureuse

9 MAI 2023



Découvrez l'art de la cuisson à la flamme avec le brasero Ofyr

5 MAI 2023



Découvrez les secrets de fabrication du chocolat artisanal : un goût unique et authentique

28 AVR. 2023

[A propos](#)

[Agence de Marketing Digital](#)

[Contact](#)

DP MEDIAS NEWS - Aix-en-Provence - Paris