



Il n'y a qu'à frotter!

Frottis et marinades

Comment transformer de la viande, du poisson ou des légumes en véritables bombes de saveur sur le barbecue? Le secret est dans la manière de l'épicer. En laissant pénétrer ce mélange aromatique dans votre plat avant ou pendant la grillade, votre viande reste tendre et vous lui donnez plus de goût. Ça vaut vraiment la peine d'essayer!

Marinades pour votre BBQ

Une marinade est un mélange d'huile, d'acidité et d'exhausteurs de goût. Les ingrédients que vous marinez deviennent plus goûteux. Et s'il y a du sucre ou du miel dans la marinade, votre viande ou poisson va joliment se caraméliser lors de la cuisson. Tellement simple à faire: mélanger les ingrédients, faire des incisions dans la viande ou le poisson, faire pénétrer la marinade, couvrir le tout, laisser reposer et enfin griller!

Conseil: retirez toujours le surplus de marinade avant de commencer à griller. De l'huile qui goutte cause des flammes sur le barbecue et vous pouvez ainsi brûler votre plat.

Combien de temps devez-vous mariner?

- **Poisson et fruits de mer:** 30 minutes
- **Steak, filet de poulet, pilon de poulet, côtelettes, brochettes, légumes:** au moins 1 heure
- **Spareribs, agneau et autres grosses pièces:** au moins 2 heures

Les meilleures marinades simples

Nos favorites absolues rassemblées! Vous les faites avec des ingrédients que vous avez en principe dans vos armoires. C'est délicieux et simple!

Marinade végétarienne

- **Ingrédients:** 2 gousses d'ail pressées, du basilic frais, 4 cs de jus de citron, 4 cs d'huile d'olive
- **Délicieuse avec:** courgette, aubergine, fenouil

Marinade sticky (collante)

- **Ingrédients:** 60 ml de vinaigre balsamique, 75 ml de miel, 2 cs de sauce soja, 3 gousses d'ail pressées
- **Délicieuse avec:** spareribs, pilons de poulet, poulet

Marinade à l'ail

- **Ingrédients:** 6 gousses d'ail pressées, 2 dl d'eau pétillante, 3 cs d'huile d'olive, poivre noir, sel
- **Délicieuse avec:** agneau, poulet, poisson

Marinade à la bière

- **Ingrédients:** 250 ml de bière, 1 gousse d'ail pressée, 3 cs de sauce soja, 1 cc de tabasco, 2 cc de paprika en poudre, 1 cs de moutarde, poivre, sel
- **Délicieuse avec:** porc, steak, côtelette, rosbif, poulet

Marinade hot

- **Ingrédients:** 1 cs de harissa (ou de sambal), 4 cs de ketchup, 2 cm de gingembre râpé, 4 cs d'huile de sésame, 4 cs de sauce soja
- **Délicieuse avec:** porc, poulet, poisson

Frottis pour votre BBQ

Un frottis est un mélange de sucre, d'épices sèches moulues gros et de fines herbes qui est frottée sur la viande ou la volaille. Mais comment agit finalement un tel frottis? Quand vous en badigeonnez la viande, il devient d'abord humide. Cela provient du sel qui tire l'humidité de la viande. L'humidité avec les assaisonnements est ensuite absorbée par la viande. Et voilà, une bombe se saveur!

Puisqu'un frottis n'ajoute pas d'humidité à la viande et qu'il ne contient pas d'acidité (comme dans les marinades avec du vinaigre, du vin, du jus de fruit), la structure de la viande est beaucoup mieux conservée.

Conseil de conservation: votre frottis reste bon quelques semaines dans un pot en verre bien fermé ou dans une petite boîte en plastique.

Combien de temps devez-vous laisser agir un frottis?

- **Poisson et fruits de mer:** 45 minutes
- **Steak, filet de poulet, pilons de poulet, côtelettes, spareribs, brochettes, légumes:** 45 minutes
- **Plus grosses pièces:** au moins 2 heures

Les meilleurs frottis simples

Ce sont les frottis favoris de la rédaction de SPAR! Vous les faites avec les ingrédients que vous avez simplement sur votre étagère à épices. Ainsi vous êtes vite au travail ...

Frottis doux

- **Ingrédients:** 2 cs de paprika en poudre, 3 cs de sucre brun, 2 cs de cumin, 2 cs de poivre noir, 2 cs de poudre de chili, 2 cs d'ail en poudre, 1 cs de poivre de Cayenne, 2 cc de poudre d'oignon
- **Délicieux avec:** bœuf, porc

Frottis salé

- **Ingrédients:** 6 cs de sel de mer, 2 cs de paprika fumé en poudre, 2 cs de poudre d'oignon, 2 cs d'ail en poudre, 2 cs d'épices Provençales, 2 cs de sucre brun, 1 cs de thym, 1 cs de moutarde en poudre, 1 cs de poivre noir

- **Délicieux avec:** volaille

Frottis épicé

- **Ingrédients:** 2 cs d'ail en poudre, 2 cs de thym, 2 cs d'oignon en poudre, 6 cs de paprika en poudre, 4 cc de poivre noir, 4 cc de poivre de Cayenne, 4 cc de basilic
- **Délicieux avec:** bœuf, porc, volaille, crustacés

Frottis pour poisson

- **Ingrédients:** 4 cs de paprika en poudre, 4 cc de poivre noir, 4 cc de basilic séché, 4 cc d'estragon séché, 4 cc d'ail en poudre, 4 cc de zeste de citron, séché
- **Délicieux avec:** poisson

Avez-vous essayé une de ces recettes? Ou avez-vous encore des conseils ou une question au sujet des frottis et marinades pour la gril? Faites-le nous savoir sans faute via [Facebook](#) ou [Instagram](#) et utilisez le hashtag #saveurspar.
