

GRILLER


- Marinade aux agrumes
- Marinade au gingembre

CHANGER SOUVENT DE CUISSON

C'est ça qu'est bon !



Mange moins gras, moins sucré, moins salé
Plus d'infos sur www.mangemieuxbougeplus.nc

Rejoignez-nous sur 



AGENCE SANITAIRE ET SOCIALE
de la Nouvelle-Calédonie

GRILLER



Recommandé



BON À SAVOIR :

- > Sur un barbecue, la braise de départ (bien rouge) convient pour les cuissons à feu vif (bœuf, agneau...) Une fois qu'elle devient grise, elle se prête mieux aux cuissons douces (porc, veau...).
- > Les saucisses, chipolatas ou merguez cuisent longtemps, à feu moyen. Il faut les tourner assez souvent, sans les piquer, sinon le jus s'en va, entraînant le dessèchement.

À ÉVITER :

- > Il faut veiller à ne pas laisser brûler les aliments. Si cela arrive, la croûte noire, brûlée, ne doit pas être consommée.

Les aliments sont cuits sur un grill ou un barbecue, sans matière grasse ajoutée. Une marinade préalable (sans ou avec très peu de matière grasse) peut permettre à la viande ou au poisson de gagner en tendreté.

Marinade aux agrumes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 10 cl de jus d'orange (frais ou 100 % pur jus)
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de cumin
- ½ bouquet de coriandre
- piment selon le goût
- 1 pincée de sel

Mélanger. Laisser mariner au moins 2h avant de griller.

Cette marinade se marie bien avec le porc, le poisson et les crevettes



Marinade au gingembre

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 gousse d'ail hachée
- 1 cuillère à café de citron
- ½ cuillère à café de gingembre
- 2 cuillères à soupe de sauce de soja
- 1 cuillère à soupe de miel

Mélanger. Laisser mariner au moins 2h avant de griller.

Cette marinade se marie bien avec le bœuf et le cerf

Inutile de rajouter du sel, la sauce de soja en contient déjà.

