Plancha Barbecue





Marinades & Epices

Condiments et Sauces



Pierre-Henri Vanniewidenhuyse

Plancha, Barbecue, Marinades, Epices, Sauces et Condiments

Une cuisine festive, conviviale d'une infinie quiétude mais si envoûtante! Voici un extrait de ce nouveau livre de cuisine de plus de 170 pages : une cuisine à la plancha "unique": Mes marinades, et quelques autres petits secrets d'un "Chef. Une cuisine, multiculturelle, une cuisine au gré des envies, de vos découvertes, où votre imagination est l'âme, de vos désirs !

Une cuisine d'une infinie quiétude mais si envoûtante! Dans ce livre vous trouverez :

Comment préparer et mettre œuvre des marinades
Des recettes de marinades classiques : du vécu, du solide efficace et sans surprises!
Le Tao (La Genèse) comme un chemin : celui du pouvoir primitif de la Terre? La nature brute et l'homme premier : Mes marinades aux jus de fruits!
Mes marinades avec alcool, point d'addiction, mais des envies ici! A la recherche de sensations nouvelles!!!
Le Ying et le Yang : le Blanc et Noir : la dualité et beaucoup de passions et d'exotisme : le rêve, le fantastique! La féminité, la masculinité : on est, on vit : à vous de trouver votre voie! vos envies!
Une rencontre furtive : les marinades sèches surprenantes.
On prend le TGV pour ceux qui n'ont jamais le temps (certains et certaines n'apprécieront pas forcément) : les marinades Express
L'after, comme un "après" (plancha) : marinades pour le cru ou le cuit.
Des accessoires, pour ajouter du piquant : comme des gourmandises : mes condiments!
Des sauces comme pour oublier la routine. Le petit plus qui pour certains est incontournable!
Les indispensables pour bien aimer plancher! Epices, sauces, herbes, pour réaliser les recettes de ce livre.
Table des matières : index

Quelques mots :

Pour vous remercier de lire ces lignes, ces recettes, ces envies de vous faire envie : parfaites, imparfaites, parfois maladroites, mais qui ont un mérite, imaginées, interprétées et pensées : elles sont là pour vous, pour partager.
Ce livre numérique est fait "maison" on dit aussi "home made": toutes les images, la rédaction, la mise en page, les conversions en différents format informatique ont été réalisés par l'auteur, éditeur... Hier il y avait la "house music", puis les pages web personnelles, puis les blogs, maintenant écrire et éditer son propre livre de cuisine grâce au numérique devient une réalité : le commercialiser, avec les bons outils reste la panacée du monde de l'édition, des majors, qui vont devoir réviser un peu leurs codes et règles commerciales : Communiquer une passion, aller loin dans cette démarche demande des investissements en temps, et évidement quelques moyens financiers...
Toutes les marinades de ce livre ont été réalisées, testées, elles sont la base de ma cuisine à la plancha, et rentrent dans des recettes de plats plus élaborés, elles sont pratiquées en cuisine commerciale.

Ce recueil de recettes a été finalisé en AVRIL 2012
Texte : Pierre-Henri Vannieuwenhuyse
Images : Pierre-Henri Vannieuwenhuyse
Editeur : Pierre-Henri Vannieuwenhuyse
3 impasse de Turin
54500 Vandoeuvre les Nancy
ISBN : 978-2-9540607-3-6 et EAN 9782954060736 **version .pdf**
ISBN : 978-2-9540607-4-3 et EAN 9782954060743 **version .epub**
A paraître :
ISBN : 978-2-9540607-5-0 et EAN 9782954060750 **version .iBook (en vente exclusive sur Itunes sarl)**
Prix de vente : 9,99 €
ISBN : 978-2-9540607-6-7 et EAN 9782954060767 **version DVD**
compilation : "Ce soir on dîne à la plancha : tapas party" et "Plancha, barbecue, marinades, épices, sauces et condiments", en version .pdf et .epub et en bonus 2 vidéos format divx soit 6 fichiers
Prix de vente : 16,99€

Ce livre virtuel : « ebook » est déposé, au près d'un huissier de justice : il est protégé par le code de la propriété intellectuelle. Notamment l'article L112-2.
Tous les droits de traduction, adaptation dans le monde sont réservés.
Toute copie, reproduction même partielle est interdite sans l'autorisation écrite de l'auteur.

En acceptant d'acheter cet ebook « livre numérique » vous acceptez de ne faire que des copies que pour votre usage unique et personnel : Toute revente ou don de copies, même à titre gracieux à une tierce personne pourrait être considérer comme une contrefaçon. La contrefaçon est un délit ! Le juste respect de ces règles permet de contribuer à la créativité et à la juste rétribution d'un travail. « Une utopie généreuse ! »

Du même auteur :
Voyages à la plancha Edition papier
ISBN 9788461410156



disponible à http://www.cuisine-a-la-plancha.eu



Mes marinades classiques : Celles que j'utilise très souvent, des valeurs "sures" J'ai parfois revisité avec je pense, goût et bonheur, les condiments de notre vie de tous les jours : moutarde, ail, huile d'olive, herbes...

Ail, anis étoilé et basilic : Idéale pour la langouste, les gambas, noix de Saint Jacques, poissons de roches, rougets, mérou. L'anis et les produits de la mer : c'est un mariage de raison qui sent bon le soleil, la Méditerranée. Illustration : parrillada de la mer.



Votre marché :
150 g d'huile d'olive vierge
20 g d'anis étoilé ou badiane entière ou 8 g en poudre
20 g d'ail haché
15 g de basilic haché
5 g de thym citron effeuillé
5 g citron vert pressé en jus
Fleur de sel et Piment d'Espelette

Préparation :
Ecraser et pulvériser l'anis étoilé
Eplucher l'ail, retirer le germe central, écraser, hacher finement.
Presser le jus du citron vert auquel on ajoutera la badiane, le thym citron effeuillé, l'ail haché.
Mélanger intimement avec l'huile d'olive au mortier, appliquer aux poissons et crustacés
Laisser mariner au moins 2 heures.
Variante : Ajouter du poivre rose (poivre Brésilien)

Mon Chimichurri "comme un tango Argentin" : Qu'il soit vert, ou rouge : le chimichurri sera le compagnon idéal du bœuf, de la volaille, même d'un poisson. Illustration : en bas à gauche : préparation Chimichurri prête à l'emploi (ajouter huile et vinaigre ou jus de citron), à gauche : aux poivrons rouges, au fond : aux poivrons verts.



En Argentine il y autant de recettes de chimichurri qu'il y a de famille, pour les gens pressés il existe même des mélanges déshydratés, prêts à l'emploi (voir recette dans les marinades sèches) : mais c'est tellement mieux quand c'est fait maison. Voici la recette de la sauce que vous détendrez en fonction de vos besoins. Comptez 1 part de sauce pour une part d'huile pour la marinade, les quantités suivantes tiennent compte de cette règle.... suite dans le livre...

Savora® et poivre vert : Une belle association avec un condiment (moutarde épicée au curry), du poivre vert frais (ou à défaut en saumure), pour du thon, du canard, un beau blanc de volaille.



Votre marché :
2 cuillères à soupe de condiment moutarde Savora®
60 g de poivre vert en saumure ou frais
60 g d'huile d'olive
2 cl de balsamique blanc

Préparation :
Rincer le poivre vert en saumure
Dans un bol mélanger tous les ingrédients
Donner trois ou quatre tours de girafe
Appliquer et laisser reposer entre 2 et 8 heures.

Style Calabrais : Avec du Poisson, de la volaille, du veau, la chaleur du sud de l'Italie: le citron confit, des olives et surtout un bon origan (de Calabre), cébettes, ail et le piment à votre convenance. Illustration : Bouchées d'aiguillettes de poulet.



Votre marché :
30 g oignons nouveaux ou cébettes
15 g basilic frais
3 belles pincées soit 5 g d'origan de Calabre
20 g d'ail
50 g de pesto de tomate
70 g d'huile d'olive
70 g de vermouth blanc sec (Martini dry ou Noilly)
50 g citron confit
1 petit piment de Cayenne
15 g Crème de balsamique brune

Préparation :
Ecraser l'ail, l'éplucher le hacher
Tailler le citron confit en petite brunoise
Ciseler finement le basilic
Hacher le piment (retirer les pépins si vous souhaitez moins de force)
Dans un bol mélanger tous les herbes, le pesto, l'ail, le vermouth, l'huile d'olive, la crème balsamique
Donner un coup de girafe
Ciseler les cébettes, et émincer les olives noires dénoyautées
mélanger l'ensemble et appliquer au produit
Laisser reposer 1 à 2 heures

Style Vadouvan : Des légumes, du porc, avec la volaille, l'agneau, de grosses crevettes. Dans l'illustration j'ai ajouté une julienne de racines (betteraves, patate douce), Le vadouvan est un mélange d'épices traditionnelles de la région de Pondichéry (Inde). Que certains français à l'époque de la Compagnie Française des Indes se sont appropriés, en y apportant leur façon de faire "la fameuse french touch" je l'ai associé avec un nectar de mangue, un jus d'agrume, ou de coco pourrait tout aussi bien convenir.



Votre marché :
150 g de nectar de mangue
15 g d'ail
50 g d'huile d'olive
25 g de vadouvan ou vadagam
1 trait de vinaigre d'alcool de riz
3 g de fleur de sel

Préparation :
Ecraser l'ail, l'éplucher, la hacher finement
Dans un bol mélanger tous les ingrédients
Appliquer au produit
Laisser reposer au frais entre 1 à 2 heures maximum
Avant la cuisson : égoutter en conservant la marinade
Saisir sur une plancha chaude
Déglacer en fin de cuisson avec la marinade.
Variante : Jus d'orange

Marinade au Coca-Cola® et combava : Une fantaisie, aujourd'hui, pour un jeune le Coca-Cola est une boisson si banale, alors pourquoi ne pas imaginer l'utiliser comme un base de marinade : Coca, gingembre, combava (à défaut citron vert), une marinade très expressive, bien équilibrée avec des flaveurs toniques : pour de la volaille, du porc, du canard : Originale et à essayer!



Votre marché :
200 g de Coca-Cola®
15 g de gingembre haché
40 g d'huile de tournesol
5 cl de jus de combava (1/2) à défaut un citron vert entier
les zestes du demi combava
10 g d'ail haché
30 g de sauce soja foncée
Quelques tours de moulin à poivre
1 pincée de fleur de sel,
Préparation :
Eplucher le gingembre et le hacher finement
Ecraser, éplucher, hacher l'ail
Mélanger tout les ingrédients, donner un coup de girafe
Appliquer au produit laisser reposer 1 heure pas plus.

Variante : remplacer le combava par du citron vert moins expressif.

Marinade Yuzu, coco, gingembre : Cette marinade convient parfaitement aux poissons, volaille, viandes blanches, le yuzu peut remplacer tous les usages du citron, citron vert. Il n'est pas évident de trouver du jus de yuzu, en France et d'autant plus après Fukushima.



Votre marché :
200 g de lait ou crème de coco
40 g de gingembre frais
20 g de jus de yuzu
à défaut 15 g de Yuzu en poudre et 1 trait de jus de citron vert
60 g d'huile d'olive
10 g d'ail
2 pincées de fleur de sel

Préparation :
Ecraser, éplucher et hacher l'ail
Eplucher, râper ou hacher le gingembre
Faire tiédir le lait de coco
Mélanger tous les ingrédients en donnant un à deux coups de girafe
Appliquer au pinceau de cuisine
Laisser mariner 1 heures (pas plus, le yuzu cuira le produit mariné)
Variantes : on peut remplacer le gingembre par du galanga, ou du curcuma frais.

Les Marinades Sèches :

Un enrobage d’épices ou de condiments autour d’une viande ou d’un poisson, auquel on pourra apporter un léger support gras. Ces marinades pourront être appliquées quelques heures avant, ou juste au moment de la cuisson. Ici, il s'agit essentiellement de parfumer : des marinades aromatiques à très court mouillement, l'application devra être réalisée au pinceau de cuisine sur toutes les faces : l'usage d'un sachet de conservation facilitera le contact avec la marinade et le produit traité. Très courtes, c'est souvent les recettes les plus simples qui sont les plus appréciées.



Marinades express....

SakaRi® et huile d'olive : il suffit de quelques gouttes d'huile d'olive avec la sauce célèbre du pays Basque, pour réaliser une marinade goûteuse : pour de l'agneau, du thon, du bœuf...



Votre marché :
80 g de sauce SakaRi® (forte ou douce)
40 g huile d'olive vierge
Préparation :
Mélanger la sauce SakaRi® avec l'huile d'olive
Variante : ajouter du pimenton dulce de la Vera pour son petit goût fumé

Condiments pour planchas :

Ingrédients ou compléments d'une marinade ou en accompagnement d'une plancha, ils seront d'agréable compagnons, quelques fois simple comme une moutarde aromatique, quelques fois complexes, ils resteront le petit plus qui fera apprécier un bon plat.

Ma confiture d'oignons rouges : Des oignons lentement compotés avec un bon vin rouge, du sucre, un trait de grenadine, balsamique, et une belle pincée d'Espelette. Idéale avec un onglet de bœuf, un bavette d'aloyau, une viande plus persillée comme une entrecôte, mais aussi une andouillette en ajoutant une cuillère de moutarde à l'ancienne :



Votre marché :
600 g d'oignons rouges
80 g de sucre roux cassonade
200 g de vin rouge (du Bordeaux ou Cahors)
25 g de vinaigre balsamique
Fleur de thym, 1 feuille de laurier, 1 clou de girofle
1 noisette de graisse de canard
25 g de sirop de grenadine ou crème de cassis.
Préparation :
Eplucher, laver sécher les oignons rouges, les émincer
Dans une casserole à fond épais, mettre la noisette de graisse de canard à fondre
faire suer les oignons pendant 5 à 6 minutes sans coloration
Ajouter le sucre les aromates
Déglacer avec le vin rouge et le vinaigrette.....

Sauces point il en faut mais!
Salsa piquante : Forte, douce, les épices et la tomate expriment toutes leurs saveurs : Incontournables : Coriandre, cumin, ail, oignon, poivrons et piments... à préparer la veille si possible afin que toutes les saveurs s'expriment.



Mon Marché pour 50 cl de sauce :
8 cl Huile d'olive vierge
1/2 petit Poivron rouge
1/2 petit Poivron jaune
1 à 2 piments antillais
150 g d'oignons ciselés
400 g de tomates bien mures style olivette : mondées et épépinées ou de tomates concassées en boîte
2 traits de vinaigre balsamique brun
20 g de Sucre cassonade
Un peu d'eau
4 pincées de cumin entier
15 g de coriandre fraîche ciselée
5 gousses d'ail hachées
Fleur de sel

Préparation :
Laver et éplucher tous les légumes.
Ciseler grossièrement les oignons, poivrons.
Monder les tomates, coupez les en deux, épépinez et taillez les en petits cubes de 1 cm ou pour plus de facilité utilisez de la tomate pelée concassée en conserve.
Fendre en deux les piments et retirez les pépins, ciselez les finement
(Ps ne portez pas vos doigts à la bouche vous aurez une certaine surprise, on vous aura prévenu)
Dans une casserole (à fond épais) faire chauffer l'huile d'olive, ajouter le cumin entier laissez le roussir quelques secondes.
Ajouter: l'oignon, les poivrons : laissez blondir sans trop de coloration.
Déglacer avec le vinaigre balsamique
Ajouter la tomate concassée, le piment, l'ail, le sucre cassonade, la coriandre un peu d'eau environ 10 cl et assaisonnez sel fin.
Laisser mijoter une demi heure en remuant et en rajoutant un peu d'eau si l'évaporation est trop importante.
Vérifier l'assaisonnement et ajouter du piment suivant votre goût.

Marchand de vin ou Bordelaise, Bourguignonne ou Bercy : Qu'ont-elles en commun ces sauces ? Le vin : rouge ou blanc, réduit avec de l'échalote, des aromates, de la moelle, montées au final ou pas au beurre. Des sauces élégantes et aromatiques : sans aucun doute ! Des sauces de marchand de vin. Toutes ces sauces peuvent se décliner pour le poisson : il suffit de remplacer le fond brun lié par du fumet de poisson.



La sauce Bercy : Tout le monde associe Bercy aujourd'hui à une grande salle de spectacle, un tournoi de tennis, un célèbre ministère… autrefois en ces lieux il y avait des entrepôts, où étaient stockés avant leur commercialisation et mise en bouteille tous les vins destinés aux parisiens Ces vins en barrique, citerne : remontaient du sud de la France par le Rhône, la bourgogne, la Provence mais aussi le Languedoc. Les parisiens se souviennent de ce quartier très proche de la gare de Lyon, ce quartier où de nombreux négociants, marchands de vin avaient leur chais et caves. Ils ont été rasés depuis quelques années : les vins sont mis en bouteille à la propriété… Nous n'oublieront pas les "Castel", les « Valette »…toutes ces noms illustres du gros négoce, les marques… suite des recettes....

Des parfums à cuisiner! Quelques ingrédients utilisés dans ce livre :

Utiliser une seule épice, une seule herbe ou un seul condiment est une vue occidentale très rétrograde pour le goût. En observant les cuisines du monde : on remarque cette recherche omniprésente d'une harmonie avec ces mélanges épicés chaleureux, comme des parfums : mais à cuisiner. Des assemblages que chacun pourra personnaliser en fonction des ingrédients utilisés : Je dis souvent c'est votre cuisine, Vous la réaliserez et avec votre personnalité ! Moi, Vous… c'est pour votre goût !
Dans ce chapitre, vous trouverez des informations, des pistes pour enrichir votre cuisine. Dans cette liste que j'aurais souhaitée encore plus complète, les produits mis en valeur sont ceux que j'utilise, et je souhaitais remercier plus particulièrement deux sociétés Ayam TM et La maison Petriconera qui soutiennent mes projets, ma cuisine, et qui vous proposent pour la simplifier des produits prêts à l'emploi, respectueux du naturel, pas d'exhausteur de goût, beaucoup d'originalité, pour un goût et qui méritent votre attachement.



Le sel de Guérande : Le plus utilisé dans ma cuisine, en fleur ou en gros sel. Soucieux de votre santé un slogan : **« Salez moins mais salez mieux »** et arrêtez d'utiliser le sel industriel, cela ne vous coûtera guère plus, et vous contribuerez à la diminution des gaz à effet de serre. Pour le goût, sa plus faible teneur en sodium qu'un sel standard, les minéraux et oligoéléments font de ce produit naturel **:** l'un des meilleurs sels par son excellence. Une tendance : les fleurs de sel aromatisées, piment d'Espelette, épices grillées, vanille…



Le poivre voatsiperifery : Petit fruit (voat) d'une liane sauvage (siperifery) poussant dans la zone forestière humide de Madagascar, sa cueillette est difficile car les fruits ne poussent qu'à l'extrémité des jeunes pousses de ces lianes, à plus de vingt mètres du sol.
C'est un poivre à queue, il exprime des senteurs boisées, acidulées, avec des touches florales et agrumes : rare et précieux, il mérite d'être plus connu. Il sera le bon compagnon des viandes rouges, canard, poissons, salade de fruits rouges, ou brochette de fruits exotiques à la plancha. Un poivre sauvage ! Qui ne demande qu'à être apprivoisé. Fraîcheur piquant, citronné : ma révélation!!!



Le poivre vert : Frais on le trouve couramment dans les épiceries asiatiques, très souvent en provenance de Thaïlande. Il suffit de le rincer le sécher et l'utiliser tel quel dans une marinade, pour que son goût s'exprime bien je donne quelques tours de girafe à la marinade, afin de le concasser mais il faut retrouver des morceaux.



Le poivre rose ou poivre de la Réunion ou baies roses : un faux poivre : le fruit d'un cousin du manguier, Relativement doux, il se marrie très bien avec le canard, le bœuf, les crustacés, En trop grande quantité il devient toxique.,



Piment oiseau : chilli pepper : De beaux petits piments de Cayenne, Ceux là viennent du Cambodge, et ne manquent pas de caractère piquant... 7 à 8 sur l'échelle de Scoville : Attention : ne pas se frotter les yeux, et porter ses doigts à la bouche après avoir manipuler ces piments. Moins de force vous ôter tous les pépins, vous ne souhaitez rien changer : tout se mange



Xipister : Le vinaigre Basque condimenté, herbes, thym, romarin, persil, ail, poivre en grain, piment d'Espelette, et quelques trait d'huile d'olive. On en trouve facilement du prêt à l'emploi celui en illustration est vraiment bon. Si vous optez pour un fait maison (voir recette un vinaigre de cidre Basque, ou de vin blanc sera le meilleur choix… Avec le poisson, en déglaçage, dans les marinades : tous les usages d'un bon vinaigre, le piment d'Espelette en prime.



La sauce SakaRi® : La sauce basque SakaRi® est un produit naturel, composée d'huile végétale, de vinaigre, sel, poivre piment et de 8 autres aromates dont le secret est jalousement gardé. Sa couleur rouge est donnée uniquement par le piment doux ou fort qui entre dans sa fabrication. Naturellement, le produit fonce au contact de la lumière, mais cela n'altère en rien ses qualités ni son goût. La sauce basque SakaRi® se conserve sans précaution particulière, bien rebouchée et dans un endroit sec et frais. Evitez de la mettre au réfrigérateur, car l'huile figerait.



l'ail : Aromate incontournable de notre cuisine, très utilisé dans le sud de la France aussi dans le Nord maintenant, préférez le Français et rose plus que blanc, de Lautrec, de Lomagne, ou plus généralement du Tarne, ce sont les régions traditionnelles. En soupe, en condiment, je l'utilise généreusement dans de nombreuses marinades, lorsqu'il est jeune : l'ail nouveau se prête à la cuisson en papillote il devient un condiment exceptionnel, L'aïoli est la sauce la plus populaire dans le sud de l'Europe.



Le curcuma : ou faux safran, ou safran des indes, c'est une racine comme le gingembre ; qui entre dans la composition de nombreux mélanges d'épices : curry, massalé, etc. Je l'utilise seul pour épicer des légumes, il colore les mets un peu comme le safran. Frais c'est le meilleur usage, en poudre il colore plus qu'il ne parfume. Dans les marinades associés avec du galanga, du lait de coco. En Frais dans

magasins « Bio » (vertus antioxydantes), en poudre dans les bonnes épiceries : il entre dans la composition du curry, du ras el hanout…



Le galanga : très proche du gingembre, qu'il remplace fréquemment, de saveur moins puissante mais plus parfumée (Poivrée et un peu mentholée), ce rhizome est beaucoup utilisé en cuisine Thaï et Indonésienne. Très ferme je le coupe en fines tranches que je hache au couteau ou au blender : tous les usages du gingembre frais. Marinade au miso par exemple. Dans les magasins « bio » et dans les épiceries asiatiques.



Le gingembre : Séché, frais, ou en jus, Traditionnel dans la cuisine indienne, et chinoise (ne pas confondre avec le ginseng), très proche du galanga, du curcuma, son goût est très chaleureux : comme un feu qui est du à l'un de ses composé : le shogaol, qui s'estompe si on le sèche et le réduit en poudre. Le gingembre confit au sucre garde cette chaleur que lui seul provoque. A utiliser dans les marinades, avec de la citronnelle, citron vert, du combava, lait de coco. En tranches fines, marinés au vinaigre comme un pickles, c'est le compagnon des traditionnels sushi. (ci-dessous)



Gari ou gingembre mariné : Traditionnellement servi en condiment avec les sushis, je l'utilise avec des viandes grillées, poissons, exhausteur de goût, comme le wasabi (raifort), il éveille les papilles, les réveille… il peut remplacer le gingembre dans les marinades, en le hachant finement.



Le combava ou Kaffir lime : un agrume très proche du citron vert, originaire d'Indonésie, plus petit et plus acide il a un arôme intense de citronnelle, il se marie bien avec l'ail et le piment, le zeste avec ses huiles essentielles parfument de façon dominante : à user avec maîtrise ne se marrie pas ou difficilement avec la ciboule, l'oignon en général.



La vanille : le fruit d'une orchidée originaire du Mexique. L'une des seules orchidées cultivées pour d'autre raison qu'ornementale. Qui de Bourbon (île de la Réunion), en passant par la Papouasie, demande des soins attentifs pour arriver à une maturation, et des saveurs remarquables… Celle de Tahiti, cultivée à Tahaa et dans d'autres îles de Polynésie ont cette réputation : La meilleure vanille au monde !!! Pour les avoir un peu toutes essayées cette affirmation est juste.....

N’hésitez pas à abuser des herbes fraîches.
Shiso®cress de Koppert®



Table des matières :

Les marinades et la cuisine à la plancha :
Quelques mots
Le bon et bien manger à la plancha
Mettre en œuvre des marinades
Le matériel indispensable pour mettre en œuvre les marinades
Barcelone la nouvelle capitale mondiale de la plancha Espagnole

Mes marinades classiques :
Ail, anis étoilé et basilic
Mon Chimichurri "comme un tango Argentin"
Style Far West : (comme au Barbecue)
Style Cajun (comme en Louisiane)
Ma marinade dite à l'espagnole
Ail nouveau, piment, graine de moutarde et Chorizo
Style Pizzaïolo
Citron confit, moutarde ancienne, cumin, et coriandre
Fenouil, graine de moutarde, citrons vert et basilic
Savora® et poivre vert
Au poivre brésilien
Aux herbes fraîches : sauge, estragon, basilic, coriandre
Aux herbes de la garrigue, romarin, basilic, fenouil, fleur de thym citron, serpolet, sarriette
A l'aneth couleur Sud :
Style "so British" : A l'ail, coriandre et menthe :
Style Calabrais
Senteurs morilles
Citron, aneth, Baies roses, fleur de sel et sirop d'érable, couleur nordique.

Les Marinades aux jus de fruits
Style Vadouvan
Style Colombo
Style Valencia :
Style Polynésien
Style Thaï : lait coco, citronnelle et galanga
Style Pinacolada
Marinade au coca cola® et combava
Marinade au Coca cola® : Gingembre, moutarde et ketchup
Passion à l'huile vierge à la vanille de Tahiti
Marinade tamarin, citronnelle, galanga : senteurs de Malaisie
Marinade couleur Océan indien : Baobab fashion
Marinade au corossol, combava, et herbes fraîches
Escale à Madagascar
Mangue, gingembre et cinq parfums comme des trésors
Escale au Maroc

Marinades avec alcool : peu mais quelquefois il en faut!
Style Margarita
Style Calypso
Style Cognac et poivre vert
Marinade au vin crue ou cuite pour gibier et pièce de boucherie
Marinade cuite au vin rouge pour gibier
Marinade au vin blanc et au wakame
Marinade au cidre

Un peu (beaucoup) d'exotisme :
Marinades au basilic thaï et safran des Indes :
Marinade le Tigre qui pleure
Marinade simple à la japonaise
Style teriyaki
Style miso
Marinade Yuzu, coco, gingembre :
Garam masala
Marinade aux cinq Parfums : Les cinq trésors, ou cinq épices
Style mer et terre senteurs huitres
Style barbecue made in China
Au soyu comme au Fenua
Style crunchy "satay"
Style tandoori
Style tajine aux graines et fruits secs
A la Catalane à ma façon
Mélange pour keftas : volaille, Bœuf, agneau haché.
Style Libanais
Style Grec

Les marinades sèches :
Les sels aromatiques à frotter
Ma marinade au piment d'Espelette
Marinade aux cèpes
Marinade aux épices du trappeur
Pesto rouge et Anis étoilé
Marinade aux shiitake
Marinade "Brava" au pimenton

Marinades "Express" pour ceux qui sont toujours pressés :

Marinade aux senteurs d'Afrique
SakaRi® et huile d'olive
Au Vadouvan
Citronnelle et huile à la vanille
La pâte de curry (vert ou rouge)
la sauce teriyaki
Marinades asiatiques (ou pas) prêtes à l'emploi

Peu il en faut, mais assurément pour conserver :
A la galicienne
L'escabèche
Variante : à l'orange plus tendance
Marinade à l'huile et balsamique pour légumes grillés (anti pasti)
Marinade pour poisson cru

Mes condiments pour planchas :
L'eau de tamarin
Caramel au balsamique ou crème de vinaigre balsamique
Citrons confits
Ma confiture d'oignons rouges
Echalote ou Ail en chemise confites à la graisse de canard
Chutney aux fruits dorés
Chutney de figues
Confiture de tomate verte au gingembre
Crème d'avocat au piment d'Espelette, comme un guacamole
Mon pesto Classique
Mon pesto au basilic Thaï
L'huile de vanille de Tahiti

Mes sauces pour planchas
Les huiles aromates et aux herbes fraîches
Les beurres composés
La mayonnaise
La gribiche
La Béarnaise
Aïoli ou ali-o-li
Xipister
Vinaigrette aux Algues, Vinaigre de riz
Anchoïade
La sauce au poivre
Salsa passion aux mangues
Salsa piquante
Chimichurri (sauce)
Ma sauce Tzatziki
Sauce au fromage blanc aux herbes
Coco, garam masala
L'huile vierge
Style BBQ à la diable
Marchand de vin ou Bordelaise, Bourguignonne ou Bercy
Ma sauce au foie gras
Mon Beurre blanc au cidre et algues de Bretagne
Sauce roquefort
Sauce romesco : douce ou relevée.
Sauce pour nems (rouleaux de printemps)
La Sauce du Tigre qui pleure
La sauce ponzu

Les condiments, épices, sauces, herbes pour cuisiner à la plancha.
Le sel de Guérande
Le poivre voatsiperifery
Le poivre vert
Le poivre rose ou poivre de la Réunion ou baies roses
Mélange 5 baies
le poivre blanc
le poivre de la Jamaïque
le poivre du Sichuan ou poivre Sansho (japon)
Le paprika (pimenton)
Le piment d'Espelette
Nöra
Pimientos del piquillo
Guindillas
Piments antillais ou piment lampion
Piment oiseau : chilli pepper
Xipister
La sauce SakaRi®
l'ail
Le curcuma
Le galanga
Le gingembre
Gari ou gingembre mariné
Le combava ou Kaffir lime
La vanille
La citronnelle
Champignons séchés
Le fenouil
Le safran en pistils
L’anis étoilé ou Badiane
Le cumin
Graines à griller
Chimichurri
Le mélange d'épices à tandoori
Le mélange d'épice à Tajine
Le mélange d’épices Cajun, Louisiane
Les cinq parfums ou cinq épices
La moutarde en graine brune ou blonde
Curry : kari, khari, carry
Le garam masala
Mélange de shichimi
Nuoc-mâm
La sauce soja
La sauce d'huître
La sauce hoisin
la sauce teriyaki
Le miso
Le mirin
La sauce yakitori
Le jus de Yuzu

Le Saké
Le wasabi
Le Nori
Le Wakame
La sauce ponzu
Vinaigre de riz pour Sushi
Le Balsamique blanc
La crème de balsamique
Le sirop d'agave
Mélange 9 saveurs SakaRi®
Le shiso rouge, le shiso vert
Les "cress"
Coriandre
Cebette
Spring oignons
Le basilic
Le basilic Thaï
La menthe poivrée
Les Fines herbes
L'estragon
Le thym citron
La sarriette ou poivre d’âne
La sauge
Le romarin
L’origan