

MARINADE POUR POISSON GRILLÉ **AUX HUILES D'OLIVE INFUSÉES AU THYM & AU ROMARIN**

Ingrédients :

- 1 cuillère à soupe de thym frais
- 1 cuillère à café de cumin
- Jus d'un demi citron pressé
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive infusée au thym & au romarin (1 + 1)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparer la marinade en mélangeant tous les ingrédients.

À l'aide d'un pinceau, enrober les morceaux de poisson uniformément avec la marinade. Les mettre dans un plat, le filmer et réserver au minimum 30 minutes au réfrigérateur avant la cuisson à la plancha.

Cette recette est idéale pour tous les poissons blancs.

NB : L'essayer avec des dos de cabillaud.

MARINADE POUR POULET AUX HUILES D'OLIVE ET DE COCO

Ingrédients :

- 1 cuillère à soupe d'estragon frais haché
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 1 cuillère à soupe d'huile vierge de noix de coco bio
- Jus d'un demi citron pressé
- 3 tours de moulin à poivre
- 1 pincée de sel

Faire légèrement chauffer l'huile vierge de noix de coco bio au bain marie, ou quelques secondes au micro-ondes, pour qu'elle fonde. Ensuite, mélanger tous les ingrédients pour obtenir la marinade.

Disposer tous les morceaux de poulet dans un plat et les enrober avec cette marinade à l'aide d'un pinceau, filmer le plat et mettre au frais pendant au moins 30 minutes avant de cuire les morceaux de poulet à la plancha.

MARINADE POUR VIANDE DE BŒUF **AUX HUILES DE PÉPINS DE RAISIN NATURE ET INFUSÉE À L'AIL**

Ingrédients :

- 1 cuillère à soupe de persil plat frais + 1 cuillère à soupe de ciboulette fraîche, hachés
- 1 cuillère à soupe d'huile de pépins de raisin nature
- 2 cuillères à soupe d'huile de pépins de raisin infusée à l'ail
- 2 tours de moulin à poivre

Mélanger tous les ingrédients afin de préparer la marinade.

Couper la viande en cubes, les mettre en brochettes et les déposer dans un plat. Les enrober à l'aide d'un pinceau avec la marinade, filmer le plat et le réserver au frais pendant au moins 30 minutes avant de faire griller les brochettes à la plancha.