Marinade aux Herbes

Assaisonnements & Marinades · Gabon



30 min	PREPARATION
30 min	CUISSON
pers.	PORTIONS
Facile	DIFFICULTE

> *La Sauce Verte aux Herbes et Ingrédients Frais est une marinade maison aromatique, préparée avec des herbes fraîches, du poivron vert, des oignons, de l'ail et du gingembre.*

> *Elle se distingue par sa belle couleur vert vif, sa fraîcheur et sa texture onctueuse, légèrement granuleuse, avec de fines particules d'herbes visibles.*
>
> *Elle accompagne parfaitement les viandes, les poissons, les volailles, les crevettes et les légumes.*

Ingredients

gousses d'ail
4

tiges d'oignons verts
2

de coriandre moulue
1 c. à café

de sel, à ajuster selon le gout
1 c. à café

de poivre noir moulu
1 c. à café

de moutarde douce
2

de vinaigre de cidre
10 ml

d'eau potable, uniquement si nécessaire
40 ml

poivron vert moyen (environ 150 g)
1

petit oignon blanc (environ 70 g)
1

échalote (environ 25 g)
1

morceau de gingembre frais de 3 cm (environ 15 g)
1

bouquet de coriandre fraîche (environ 25 g)
1.2

bouquet de persil plat frais (environ 25 g)
1

feuilles de basilic frais
8

petites branches de thym frais
2

petit piment vert (facultatif)

1

d'huile végétale neutre ou d'huile d'olive douce
50 ml

de jus de citron vert frais
20 ml

Preparation

1

Préparer les légumes et les herbes 1. Lavez soigneusement le poivron vert, les oignons verts, la coriandre, le persil, le basilic et le thym. 2. Égouttez puis séchez délicatement les herbes avec du papier absorbant. 3. Retirez les graines et les parties blanches du poivron. 4. Épluchez l'oignon, l'échalote et les gousses d'ail. 5. Pelez le gingembre frais. 6. Coupez le poivron et les oignons en petits morceaux. 7. Effeuillez le thym et hachez grossièrement les herbes.

2

Mixer les ingrédients frais 1. Placez les morceaux de poivron vert dans un blender. 2. Ajoutez l'oignon blanc, l'échalote, les oignons verts et l'ail. 3. Incorporez le gingembre, la coriandre, le persil, le basilic et le thym. 4. Ajoutez éventuellement le piment vert. 5. Mixez pendant 1 à 2 minutes, en raclant les parois du blender si nécessaire. Vous devez obtenir une préparation verte homogène, avec de fines particules de légumes et d'herbes.

3

Incorporer les épices Ajoutez : - le poivre noir ; - le sel ; - la coriandre moulue ; - la moutarde douce. Mixez pendant 30 secondes afin de bien répartir les assaisonnements.

4

Obtenir une texture onctueuse 1. Versez le jus de citron vert. 2. Ajoutez le vinaigre de cidre. 3. Incorporez progressivement l'huile tout en mixant. 4. Mixez pendant 45 secondes à 1 minute. 5. Si la préparation est trop épaisse, ajoutez l'eau progressivement, une cuillère à soupe à la fois. La sauce doit être onctueuse, souple et légèrement granuleuse, comme sur votre image.

5

Ajuster la couleur et l'assaisonnement Goûtez la préparation. - Pour une couleur plus verte, ajoutez quelques feuilles de persil ou de coriandre. - Pour davantage de fraîcheur, incorporez quelques gouttes de citron vert. - Pour une sauce plus relevée, ajoutez progressivement du piment vert. - Pour une texture plus fluide, incorporez un peu d'eau. Mixez brièvement après chaque ajustement.

6

Laisser reposer Versez la sauce dans un récipient propre et laissez reposer 15 minutes au réfrigérateur pour permettre aux arômes de se mélanger.

7

Dressage Versez la Sauce Verte aux Herbes et Ingrédients Frais dans une assiette creuse blanche. Lissez légèrement sa surface avec le dos d'une cuillère tout en conservant les fines particules d'herbes visibles.

Conseils du chef

Mixer les herbes et les légumes avec très peu d'eau, puis à incorporer progressivement l'huile.
Cette technique permet de conserver une texture légèrement épaisse, brillante et homogène.