

ALIMENTATION SAINE

Marinades saines

Il est temps de sortir le grill! Le temps chaud et les journées plus longues sont une source d'inspiration pour la cuisine en plein air. Que vous prépariez des burgers, des brochettes de poulet ou des légumes frais, les marinades sont un excellent moyen de rehausser la saveur, mais elles ne sont pas toujours un choix sain. Connaissez-vous le contenu de votre bouteille de marinade préférée?



Chacun de ces éléments peut contribuer au risque de :

- Gain de poids
- Diabète
- Maladies cardiovasculaires
- Accident vasculaire cérébral
- Maladie rénale
- Cancer

Préparez-les par vous-même!

Bien sûr, on trouve aujourd'hui des marinades plus « saines » sur les étagères des magasins, mais les marinades faites maison sont tellement mieux! Faire ses propres marinades vous permet de sélectionner les ingrédients qui conviennent à vos papilles, et une formule simple les rend faciles à réaliser.



MATIÈRES GRASSES

huile d'olive, huile de canola, huile d'avocat, huile végétale, huile de tournesol, huile de noix de coco, ou lait

ASSAISONNEMENT

ail, gingembre, échalotes, herbes fraîches ou séchées, épices, zestes d'agrumes, miel, piments forts

ACIDE

vinaigre (n'importe quel type), jus de citron ou de lime, jus d'orange, yogourt grec, babeurre

Recettes de marinades appétissantes

Rehaussez la saveur de vos grillades préférées au moyen de ces marinades faites maison! Pour chacune des recettes ci-dessous :

- 1 Mélangez tous les ingrédients indiqués. Ajoutez votre protéine ou vos légumes à la marinade et mélangez pour les enrober.
- 2 Couvrir et laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins 1 heure. Ne pas laisser mariner au-delà de 24 heures.
- 3 Retirez les aliments de la marinade et placez-les sur le grill! Débarrassez-vous du reste de la marinade.

Marinade aux herbes et au citron

Portion pour 1 lb de protéine ou de légumes

- ½ tasse d'huile d'olive
- ¼ tasse de jus de citron
- 1 c. à soupe de basilic frais haché, ou 1 c. à thé de basilic séché
- 2 c. à thé de thym frais haché, ou ½ c. à thé de thym séché
- ¼ c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre
- 2 gousses d'ail, finement hachées

Saumon avec sauce à l'érable

Portion pour 4 filets ou l'équivalent

- 3 c. à soupe de sirop d'érable
- 2 c. à soupe de vinaigre de riz
- 2 c. à soupe de jus d'orange frais

Avant la grillade, arroser d'huile d'olive sur une feuille d'aluminium. Faites griller le saumon sur la feuille d'aluminium pour éviter qu'il ne colle au grill.

Marinade pour légumes ou steak

Portion pour un steak de 2,5 lbs ou l'équivalent

- ½ tasse de vinaigre balsamique
- ¼ tasse d'huile d'olive
- 6 gousses d'ail, entières
- 2 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 2 c. à soupe de sauce Worcestershire
- Le zeste de 1 citron
- 1 c. à thé de sel de mer
- 1 c. à thé de poivre noir
- 1 c. à thé de flocons de piment rouge (facultatif)



Marinade de porc aux herbes

Portions pour 3 lb de filet de porc

- Le zeste de 1 citron
- ¾ de tasse de jus de citron (4-6 citrons)
- 2 c. à soupe d'ail haché
- 1 ½ c. à soupe de romarin frais, haché
- 1 c. à soupe de thym frais, haché
- 2 c. à thé de moutarde de Dijon
- Une pincée de sel de mer
- Poivre frais moulu

Marinade pour brochettes de crevettes

Portion pour 2 lb de crevettes

- 3 gousses d'ail, hachées
- 1/3 de tasse d'huile d'olive
- ¼ de tasse de sauce tomate
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
- 2 c. à soupe de basilic frais, haché
- ½ c. à thé de sel de mer
- ¼ de c. à thé de poivre de cayenne

Marinade de tofu

Portion pour 1 lb de tofu extra ferme
*sécher le tofu avant de le mariner

- 5 c. à soupe de vinaigre de riz
- 3 c. à soupe de sauce soja légère
- 1 ½ c. à thé d'huile de sésame
- 1 c. à thé de sucre
- ¾ c. à thé de pâte de chili
- 1 ½ c. à thé d'ail haché
- 1 ½ c. à soupe d'huile de noix de coco liquide



Références

Recettes de bettycrocker.com, myrecipes.com, girlandthekitchen.com, foodnetwork.com, allrecipes.com, thespruce.com

Images par Freepik