



Marinades express

Par: Émilie Gabias

En saison estivale, le potager regorge de saveurs fraîches et parfumées. Si les légumes et fines herbes se savourent souvent fraîchement cueillis, ils se prêtent aussi à de délicieuses marinades maison. Rapides à préparer, elles permettent de transformer un simple plat en une explosion de goût, tout en prolongeant la fraîcheur des récoltes. Elles ne nécessitent que quelques ingrédients de base — un corps gras, une touche acide et des aromates*. Elles permettent de donner du caractère à une viande, un poisson, du tofu ou même simplement à des légumes grillés.

Voici quelques fines herbes qui apporteront une touche intéressante à une marinade :

- **Persil** : polyvalent et frais, il adoucit les préparations riches. Excellent avec les légumes grillés ou les viandes blanches.
- **Coriandre** : plus exotique, elle apporte une note citronnée qui s'accorde parfaitement avec les plats de poisson, de fruits de mer ou les légumes. Faites-vous partie de l'équipe coriandre? On ne partira pas un débat... ?
- **Thym** : robuste et aromatique, il s'utilise dans des marinades plus goûteuses pour les champignons, les pommes de terre, le porc ou l'agneau.
- **Romarin** : intense et boisé, il se marie très bien avec les légumes racines (carottes, betteraves, pommes de terre) et les viandes rouges. Parfait pour le BBQ.
- **Menthe** : rafraîchissante et surprenante, elle apporte de la vivacité à une marinade pour courgettes, pois ou salade de tomates.
- **Aneth** : inséparable des concombres et cornichons, mais délicieux aussi avec les carottes et les poissons.
- **Ciboulette** : saveur plus délicate que l'oignon, elle rehausse subtilement les marinades pour légumes verts et salades froides.

Le **basilic** est peu utilisé dans les marinades puisqu'il est fragile et perd rapidement sa couleur et son parfum lorsqu'il est exposé trop longtemps à l'acidité (vinaigre, citron) ou à la chaleur. Dans une marinade, il noircit et peut devenir amer après quelques heures. Privilégiez son utilisation en finition, à la toute fin de la cuisson ou juste avant le service du plat cuisiné.

Plusieurs légumes se prêtent particulièrement bien aux marinades express, que ce soit pour les servir crus, légèrement grillés ou précuits.

- **Concombres** : croquants et rafraîchissants, ils absorbent rapidement les saveurs. Une marinade à base de vinaigre et d'aneth fait partie des classiques.
- **Radis** : avec leur piquant naturel, ils gagnent en douceur après quelques minutes dans une marinade sucrée-acidulée. On peut les associer à de la coriandre fraîche ou à du persil.
- **Courgettes** : coupées en fines tranches ou en dés, elles s'imprègnent vite de l'huile, du citron et des herbes. La menthe ou le basilic les rendent très estivales.
- **Betteraves** : leur goût plus terreux s'équilibre bien avec le vinaigre balsamique, le thym ou le romarin. Elles

sont excellentes en antipasto marinées quelques heures.

- **Tomates cerises** : bien que la cuisson ne soit pas nécessaire, elles gagnent en intensité aromatique avec un filet d'huile d'olive, un peu d'ail et des herbes comme l'origan, l'estragon ou la ciboulette.
- **Carottes** : légèrement croquantes, elles seront bien goûteuses avec des marinades plus relevées mettant en valeur gingembre, coriandre ou aneth.
- **Haricots verts** : blanchis rapidement puis plongés dans une marinade citronnée, ils deviennent un accompagnement savoureux et acidulé.

Ces légumes marinés peuvent être servis comme accompagnements, en salade ou comme garniture pour les grillades et sandwiches.

Au-delà du goût, les marinades express sont rapides, quelques minutes de préparation suffisent. Leur polyvalence permet de s'adapter aux légumes, viandes, poissons cuisinés. Tout en permettant d'utiliser les surplus de récolte, elles mettent en valeur la fraîcheur des légumes et fines herbes du jardin tout en légèreté.

*Une marinade équilibrée repose généralement sur trois éléments :

- **Un corps gras** : huile d'olive, huile de tournesol, huile de canola (goût neutre) ou même huile de sésame (plus goûteuse).
- **Un élément acide** : vinaigre (cidre, vin, balsamique) ou jus de citron.
- **Des aromates** : fines herbes fraîches, ail, oignon, piment, graines de moutarde, etc.

Allez-y et osez essayer différentes recettes avec vos récoltes cette année.