

Marinade sucrée-salée à l'orange et au miel (sous-vide)

(<http://www.autourdematable.com/archives/2020/04/14/38199376.html>)

Sur le blog : Autour de ma table... (<http://www.autourdematable.com/>)

Une marinade sucrée-salée (au grand désespoir de mon homme) avec le jus de nos oranges. Idéal pour viandes, pour réaliser des rib's maison et cuire au BBQ ou dans un grill viandes.

Ingrédients

Préparation de la viande

- 1 kg viande(s) à griller au choix
- des pics à brochettes (en bois)

Préparation de la marinade

- 2 orange(s) bio
- 5 c.à.s de moutarde
- 5 c.à.s de ketchup
- 10 c.à.s sauce de soja
- 5 c.à.s de miel d'oranger
- du poivre 5 baies (moulin)

Préparation de la marinade

Laver les oranges bio. Prélever les zestes (no gaspi) et congeler pour usage futur. Presser le jus directement dans le grand récipient BeSave de 2, 5 litres. Ajouter la moutarde et le ketchup. Verser la sauce de soja. Mélanger à la spatule. Ajouter le miel d'oranger et poivrer (5 baies, 3 à 5 tours de moulin). Mélanger à la spatule.

Préparation et cuisson de la viande

Détailler la ou les viande(s) à griller en cubes. Verser dans la marinade. Faire le vide et laisser mariner au réfrigérateur 1h à 1h30. Ensuite piquer les cubes de viande marinés sur des pics à brochettes. Cuire au BBQ ou sur un grill viandes.

NO GASPI :

Conserver la marinade sous vide 1 semaine ou congeler pour 1 utilisation future.



PHOTO CACHOU66