

Marinade du Sud Ouest

Préparation: 5 minutes (pour la marinade)

Cuisson: aucune (pour la marinade)

Portion: 6

Ingrédients

1 tasse de ketchup

3 c à table de vinaigre rouge (vinaigre de vin rouge)

1 c à thé de poudre d'ail ou 3 gousse d'ail (moi 4 grosses gousses d'ail)

3 à 4 c à table de cassonade (3 pour moi)

1/2 c à thé de poivre

1/4 tasse de mélasse

1/2 c à thé de poudre d'oignon (moi un oignon tranché en entier)

1 feuille de Laurier (moi 2)

Préparation

1) Bien mélanger le tout.

2) Badigeonner et laisser " mariner " votre viande favorite au moins 1 heure de préférence une nuit

3) Durant la cuisson (demeurez devant le grill) et badigeonner à votre goût.

source: Ninja_59 par ~Lexibule~

Note: Comme les tournedos sont très tendres, j'ai mariné tout l'après-midi. Mais pour un steak ou autre viande, marinez au moins toute une nuit. Mes changements seront entre parenthèses.

Aussi: Excellent avec; Tournedos de poulet, tournedos de boeuf, cuisse de poulet, poulet entier, brochettes souvlakies, brochettes de poulet, brochette de boeuf (asiatiques, occidentales), agneau en brochette, côtelettes d'agneau, côtelettes de porc, brochettes de porc, steaks (à peu près toutes les coupes), filet mignon, cotes levées.

La marinade peut se conserver facilement 10 jours au frigo. Personnellement je mets la marinade et la viande dans un grand baggie. Je peux facilement manier le sac, le tourner et bien mariner la viande, 1 heure n'est pas suffisant pour goûter la viande marinée à son maximum.

<http://lesmillesetundelicedelegibule.blogspot.ca/> Les mille et un délices de Lexibule