Cubes maison

Assaisonnements & Marinades · Gabon



30 min	PREPARATION
60 min	CUISSON
pers.	PORTIONS
Facile	DIFFICULTE

*Ces **cubes de marinade verte maison** permettent de garder un assaisonnement prêt à utiliser pour les poissons, les volailles, les viandes, les légumes et les sauces. Le poivron vert, l'oignon, l'ail et les herbes sont mixés pour obtenir une pâte parfumée, puis congelés en petites portions. Vous pouvez ainsi prélever uniquement la quantité nécessaire à chaque repas.*

Ingredients

poivrons verts moyens, soit environ 250 g
2

gros oignon rouge
1

tiges d’oignon vert ou de ciboule,
6

gousses d’ail moyennes
12

petite botte de persil
1

petite botte de coriandre
1.2

de sel fin selon le gout
1 c. à café

d’eau potable froide, seulement si nécessaire pour mixer
60 ml

Preparation

1. Laver les légumes et les herbes. Rincez les poivrons, les oignons verts et les herbes à l’eau potable. Égouttez-les soigneusement.

2. Préparer les poivrons. Retirez les pédoncules, les graines et les membranes blanches. Découpez la chair en petits morceaux.

3. Préparer l’oignon rouge. Épluchez-le et coupez-le en quartiers, puis en morceaux pour faciliter le mixage.

4. Nettoyer les oignons verts. Retirez les racines et les parties flétries. Émincez les bases blanches et les feuilles vertes tendres.

5. Éplucher l’ail. Retirez les peaux et écartez les gousses abîmées.

6.

Trier les herbes. Retirez les grosses tiges du persil. Conservez les feuilles et les tiges fines. Découpez grossièrement les herbes.

7

Mixer progressivement. Commencez par l’oignon et une partie du poivron, qui libèrent de l’humidité. Ajoutez ensuite l’ail, les oignons verts et les herbes en plusieurs fois. Mixez par impulsions.

8

juster la texture. Arrêtez le mixeur pour racler les parois. Si les lames ne tournent pas correctement, ajoutez l’eau par cuillères à soupe de 15 ml, sans dépasser 60 ml. La préparation doit former une pâte épaisse, pas un jus.

9

Ajouter le sel. Incorporez-le et mélangez soigneusement. Goûtez avec une cuillère propre. Le sel sert ici à assaisonner ; il ne permet pas de conserver la préparation à température ambiante.

10

Remplir les bacs. Répartissez la pâte dans les alvéoles, en laissant un petit espace en haut. Pour des portions régulières, utilisez environ 20 ml par cube.

11

Congeler. Couvrez les bacs et placez-les à plat au congélateur à ?18 °C pendant environ 6 heures, ou jusqu’à ce que les cubes soient complètement fermes.

12

émouler et ranger. Transférez rapidement les cubes dans une boîte hermétique ou un sac de congélation. Inscrivez le nom de la préparation et la date, puis remettez immédiatement au congélateur.

Conseils du chef

Vous avez besoin:

Une planche et un couteau Une passoire Un mixeur Une spatule Des bacs à glaçons alimentaires Une boîte hermétique ou des sacs adaptés à la congélation

Pour une marinade : décongelez la quantité nécessaire au réfrigérateur, puis répartissez-la sur les aliments. Laissez reposer au froid environ **2 à 6 heures pour la volaille ou la viande**, et **20 à 30 minutes pour le poisson**.

Pour un plat mijoté : ajoutez les cubes directement dans la casserole et poursuivez la cuisson. Ajustez ensuite le sel.

Ces cubes contiennent les légumes mixés : ils donnent une préparation légèrement épaisse.