Beurres et Sauces

Marinade à la marocaine

5 min	5 min	0	0	224
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la marinade marocaine

1. Ciseler le persil et la coriandre.
2. Eplucher et hacher l'oignon.
3. A l'aide du presse-ail, écraser la gousse d'ail.
4. Verser l'huile d'olive dans un saladier.
5. Ajouter le persil, la coriandre, l'oignon, l'ail et les épices.
6. Saler et poivrer.
7. Bien mélanger la marinade.
8. Les poissons doivent mariner au moins 1 heure avant cuisson. Pour les viandes, laisser macérer au moins 12 heures dans un endroit frais.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la marinade

- 10 cl **Huile d'olive**
- 0.5 botte(s) **Coriandre**
- 0.5 botte(s) **Persil plat**
- 1 **Oignon(s)**
- 1 **Gousse(s) d'ail**
- 1 c. à café **Cumin (en poudre)**
- 1 c. à café **Gingembre en poudre**
- 1 c. à café **Curcuma**
- 1 c. à café **Paprika**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**