

Caty

Marinade au parfum de Louisiane

PORTIONS

750 ml (1 1/2 tasse)

TEMPS DE CUISSON

10 minutes

Les épices cajun sont à la base de cette marinade pour le barbecue. Elles permettent aux amateurs de saveurs épicées de la rehausser à leur goût!

Aliments à mariner: Bœuf, poisson, porc, volaille.

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) d'épices cajun
- 30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomate
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil haché
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet
- Piment de Cayenne au goût
- 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché
- 1 oignon haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Préparation

- Mélanger tous les ingrédients, sauf la fécule de maïs.
- Porter à ébullition.
- Ajouter la fécule de maïs préalablement diluée dans de l'eau froide.
- Cuire à feu doux pendant une minute.
- Laisser refroidir et mariner la viande ou le poisson pendant 2 à 6 heures dans cette préparation.