# MARINADE LAIT DE COCO

**Pour 4 personnes préparation 10mn**

|  |  |
| --- | --- |
| 20cl de lait de coco | 2 c. à café de cassonade |
| 10 cl de jus de citron (= 2 citrons) | 1 pincée de gingembre |
| 2 c. à soupe de sauce soja | Sel, poivre |

1. [Marinade](http://www.marmiton.org/magazine/tendances-gourmandes_marinades_1.aspx): Mélangez dans un saladier le lait de coco, le jus de citron et la sauce soja. Ajoutez la cassonade, le sel, le poivre et une bonne pincée de gingembre.  
Bien mélanger. Idéal : poulet, dinde, etc…

**MARINADE A L’ORANGE**

**Pour personnes préparation 10mn**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 orange | 1 c. à café de cumin en poudre |
| 2 c. à soupe d’huile d’olive | 1 c. à café de sirop d’érable |
| 1 gousse d’ail | 1 c. à café d’arôme saveurs |
| 1 échalote ou 2 suivant taille |  |

**MARINADE DU BRASSEUR POUR STEACK DE BOEUF**

**Pour personnes préparation 10mn**

|  |  |
| --- | --- |
| 30 cl de bière blonde | 1 c. à café de moutarde |
| 1 gousse d’ail | 1 c. à café d’estragon séché |
| 1 c. à café de sauce soja | Sel |
| 2 échalotes |  |

1. Coupez les échalotes en morceaux, pelez l’ail et écrasez-le. Mélangez tous les ingrédients de la marinade dans un bol.

**2**Disposez les steaks dans un grand plat et recouvrez-les de marinade. Laissez [mariner](http://cuisine.journaldesfemmes.com/definition/84/mariner.shtml) au frais pendant 1 heure.

**3**Égouttez la viande, séchez-la en la tamponnant avec du papier absorbant. Faites [griller](http://cuisine.journaldesfemmes.com/definition/73/griller.shtml) les steaks sur un gril ou au barbecue, pendant 1 à 4 minutes de chaque côté, selon le degré de cuisson désirée. Salez en fin de cuisson et servez tout de suite.