

— HUILE DE SESAME —

Marah



30

Recettes de marinades de Mârah

PRÉFACE

La variété d'assaisonnement des plats dans le monde demeure un élément capital du bagage culturel d'une communauté et fait son authenticité. A travers les marinades, les infusions, les décoctions et les mélanges d'épices naissent la quintessence des saveurs qui font l'unicité du monde culinaire d'Afrique centrale par l'ensemble des techniques et procédures d'insertion et d'incorporation d'aromates au sein des mets et sont un atout essentiel du patrimoine culinaire irréplicable de la communauté que sont les peuples d'Afrique centrale, plus spécialement le Cameroun. C'est pourquoi Marah privilégie comme mission de participer à l'expansion de la signature culinaire emblématique du peuple camerounais à travers ses produits mêlant qualité et saveur mais aussi aujourd'hui à travers quelques marinades incontournables inspirées par l'ADN culinaire reconnaissable des épices du Cameroun.

Par NGUEMA Sarah





1. Marinade classique pour poulet braisé camerounais

Mode de cuisson recommandé : poulet braisé au feu de charbon

Type de poulet adapté : cuisses, ailes, morceaux ou poulet entier découpé

Ingrédients pour 1 kg de poulet :

Ail : 6 gousses
Oignon : 1 gros
Gingembre frais : 40 g
Poireau : 1 petit morceau
Céleri : 3 branches
Persil : 1/2 bouquet
Poivre blanc : 1 cuillère à café
Piment : 1 petit, facultatif
Moutarde : 2 cuillères à soupe
Jus de citron : 2 cuillères à soupe
Huile de sésame Mârah : 4 cuillères à soupe
Sel : 1 cuillère à café rase

Préparation de la marinade :

Épluche l'ail, l'oignon et le gingembre.
Lave le poireau, le céleri et le persil.

Mixe tous les ingrédients avec l'huile, la moutarde et le jus de citron.
Goûte légèrement la marinade et ajuste le sel si nécessaire.

Temps de repos : minimum 2 heures, idéalement toute une nuit au réfrigérateur.

Méthode pour faire pénétrer l'assaisonnement :

Fais de petites entailles dans les morceaux de poulet. Masse bien la marinade sur la peau, sous la peau et dans les entailles.

Étapes de cuisson :

Précuis légèrement le poulet à la vapeur ou dans une casserole pendant 10 à 15 minutes. Place-le ensuite sur le feu de charbon. Badigeonne régulièrement avec le reste de marinade mélangée à un peu d'huile. Retourne souvent pour éviter de brûler.

Astuce pour garder le poulet juteux :

Ne mets pas le poulet directement sur un feu trop fort. Commence sur une braise moyenne.



2. Marinade poivre de Penja pour poulet braisé premium

Mode de cuisson recommandé : poulet braisé au charbon
Type de poulet adapté : cuisses, ailes, poulet entier ouvert en crapaudine

Ingrédients pour 1 kg de poulet :

Ail : 5 gousses
Oignon : 1 gros
Gingembre : 30 g
Poivre de Penja : 1 cuillère à café
Poivre blanc : 1/2 cuillère à café
Citron : 2 cuillères à soupe
Moutarde : 1 cuillère à soupe
Huile de sésame Mârah : 4 cuillères à soupe
Céleri : 2 branches
Sel : 1 cuillère à café

Préparation :

Mixe l'ail, l'oignon, le gingembre et le céleri.

Ajoute le poivre de Penja, le poivre blanc, la moutarde, le citron, l'huile et le sel. Mélange jusqu'à obtenir une pâte épaisse.

Temps de repos : minimum 2 heures, idéalement 8 heures.

Méthode de pénétration :

Soulève légèrement la peau du poulet avec les doigts et glisse un peu de marinade dessous.

Cuisson :

Braise lentement sur charbon moyen. Retourne régulièrement. Badigeonne avec un mélange huile + marinade cuite.

Astuce juteuse :

Laisse reposer le poulet 5 minutes après cuisson avant de le couper.



3. Marinade très relevée pour ailes de poulet braisées

Mode de cuisson recommandé : poulet
braisé ou barbecue
Type de poulet adapté : ailes, pilons, petits
morceaux

Ingrédients pour 1 kg :

Ail : 6 gousses
Gingembre : 50 g
Piment frais : 3 à 5 pièces
Oignon : 1 moyen
Poivre noir : 1 cuillère à café
Poivre blanc : 1 cuillère à café
Vinaigre : 2 cuillères à soupe
Huile de sésame Mârah : 5 cuillères à soupe
Moutarde : 1 cuillère à soupe
Sel : 1 cuillère à café

Préparation :

Mixe l'ail, le gingembre, le piment et l'oignon.
Ajoute le vinaigre, l'huile, la moutarde, les
poivres et le sel.
Mélange bien.

Temps de repos : minimum 1 heure,
idéalement 4 heures.

Méthode de pénétration :

Masse fortement les ailes avec la marinade et
laisse-les dans un sac ou un bol fermé.

Cuisson :

Braise les ailes sur charbon moyen.
Retourne souvent car les ailes cuisent vite.
Badigeonne en fin de cuisson.

Astuce juteuse :

Évite de trop cuire les ailes, sinon elles
deviennent sèches.



Poulet rôti au four

4. Marinade ail-herbes pour poulet rôti familial

Mode de cuisson recommandé : poulet rôti au four

Type de poulet adapté : poulet entier, cuisses, morceaux

Ingrédients pour 1 kg :

Ail : 6 gousses
Oignon : 1 moyen
Persil : 1/2 bouquet
Céleri : 2 branches
Basilic : quelques feuilles
Thym : 1 cuillère à café
Laurier moulu : 1/2 cuillère à café
Beurre ou huile : 4 cuillères à soupe
Jus de citron : 1 cuillère à soupe
Sel : 1 cuillère à café
Poivre blanc : 1 cuillère à café
Huile de sésame Mârah : 4 cuillères à soupe

Préparation :

Mixe l'ail, l'oignon, le persil, le céleri et le basilic.

Ajoute le thym, le laurier, le citron, l'huile, le sel et le poivre.

Mélange bien.

Temps de repos : minimum 2 heures, idéalement 12 heures.

Méthode de pénétration :

Pour un poulet entier, mets une partie de la marinade à l'intérieur du poulet et sous la peau.

Cuisson :

Préchauffe le four à 180 °C.

Dispose le poulet dans un plat.

Couvre avec papier aluminium pendant les 30 premières minutes.

Découvre ensuite pour faire dorer.

Astuce juteuse :

Arrose le poulet avec son jus toutes les 15 minutes.



5. Marinade moutarde-citron pour poulet rôti

Mode de cuisson recommandé : four
Type de poulet adapté : cuisses, blancs, poulet entier

Ingrédients pour 1 kg :

Moutarde : 3 cuillères à soupe
Jus de citron : 2 cuillères à soupe
Ail râpé : 5 gousses
Gingembre râpé : 1 cuillère à soupe
Oignon râpé : 1 moyen
Huile de sésame Marah : 4 cuillères à soupe
Poivre blanc : 1 cuillère à café
Paprika : 1 cuillère à café
Sel : 1 cuillère à café

Préparation :

Mélange la moutarde, le citron, l'ail, le gingembre et l'oignon.
Ajoute l'huile, le paprika, le poivre et le sel.
Enrobe bien le poulet.

Temps de repos : minimum 1 heure, idéalement 6 heures.

Méthode de pénétration :

Pique légèrement les morceaux avec une fourchette avant de mariner.

Cuisson :

Rôtis au four à 180 °C.

Retourne à mi-cuisson.

Laisse dorer à découvert en fin de cuisson.

Astuce juteuse :

Ajoute 3 cuillères à soupe d'eau dans le plat pour créer de la vapeur.



6. Marinade yaourt-épices pour poulet rôti tendre

Mode de cuisson recommandé : four
Type de poulet adapté : blancs, cuisses, morceaux

Ingrédients pour 1 kg :

Yaourt nature non sucré : 150 g
Ail : 5 gousses
Gingembre : 30 g
Curry : 1 cuillère à café
Paprika : 1 cuillère à café
Poivre noir : 1/2 cuillère à café
Jus de citron : 1 cuillère à soupe
Huile de sésame Mârah : 2 cuillères à soupe
Sel : 1 cuillère à café

Préparation :

Mixe l'ail et le gingembre.
Mélange avec le yaourt, le curry, le paprika, le poivre, le citron, l'huile et le sel.
Enrobe le poulet.

Temps de repos : minimum 2 heures, idéalement toute une nuit.

Méthode de pénétration :

Masse longuement le poulet avec la marinade au yaourt.

Cuisson :

Rôtis au four à 180 °C.
Couvre au début, puis découvre pour dorer.

Astuce juteuse :

Le yaourt attendrit naturellement le poulet, surtout les blancs.



Poulet grillé à la poêle

7. Marinade rapide ail-poivre pour poulet grillé

Mode de cuisson recommandé : poêle
Type de poulet adapté : blancs, escalopes, petits morceaux

Ingrédients pour 1 kg :

Ail écrasé : 5 gousses
Gingembre râpé : 1 cuillère à soupe
Poivre blanc : 1 cuillère à café
Poivre noir : 1/2 cuillère à café
Huile de sésame Mârah : 4 cuillères à soupe
Jus de citron : 1 cuillère à soupe
Sel : 1 cuillère à café

Préparation :

Mélange tous les ingrédients dans un bol.
Ajoute le poulet et mélange bien.

Temps de repos : minimum 30 minutes, idéalement 2 heures.

Méthode de pénétration :

Coupe les blancs en tranches pas trop épaisses pour que l'assaisonnement entre rapidement.

Cuisson :

Chauffe une poêle avec un peu d'huile.
Grille chaque face 4 à 6 minutes selon l'épaisseur.
Ne surcharge pas la poêle.

Astuce juteuse :

Laisse les morceaux reposer 3 minutes avant de servir.



8. Marinade tomate-poivron pour poulet grillé à la poêle

Mode de cuisson recommandé : poêle
Type de poulet adapté : morceaux, blancs, cuisses désossées

Ingrédients pour 1 kg :

Tomate : 1 grosse
Poivron rouge : 1
Oignon : 1
Ail : 4 gousses
Gingembre : 20 g
Paprika : 1 cuillère à café
Huile de sésame Mârah : 4 cuillères à soupe
Sel : 1 cuillère à café
Poivre noir : 1/2 cuillère à café

Préparation :

Mixe tomate, poivron, oignon, ail et gingembre.
Ajoute l'huile, le paprika, le sel et le poivre.
Marine le poulet.

Temps de repos : minimum 1 heure, idéalement 4 heures.

Méthode de pénétration :

Fais quelques entailles sur les morceaux.

Cuisson :

Égoutte légèrement le poulet avant la poêle.
Grille dans une poêle chaude.
Ajoute le reste de marinade en fin de cuisson et laisse réduire.

Astuce juteuse :

Couvre la poêle 5 minutes après avoir saisi le poulet.



Poulet frit

9. Marinade épicée pour poulet frit croustillant

Mode de cuisson recommandé : friture
Type de poulet adapté : ailes, pilons, petits morceaux

Ingrédients pour 1 kg :

Ail : 5 gousses
Gingembre : 30 g
Oignon : 1 petit
Poivre blanc : 1 cuillère à café
Paprika : 1 cuillère à café
Piment moulu : 1/2 cuillère à café, facultatif
Vinaigre : 1 cuillère à soupe
Sel : 1 cuillère à café
Farine : 150 g pour l'enrobage
Huile de sésame Mârah : quantité suffisante

Préparation :

Mixe l'ail, le gingembre et l'oignon.
Mélange avec le vinaigre, le sel, le poivre, le paprika et le piment.
Enrobe le poulet.
Après repos, passe les morceaux dans la farine.

Temps de repos : minimum 1 heure, idéalement 4 heures.

Méthode de pénétration :

Pique les morceaux avec une fourchette avant de mariner.

Cuisson :

Fais chauffer l'huile à feu moyen.
Fais frire sans surcharger la casserole.
Égoutte sur papier absorbant.

Astuce juteuse :

Fais une précuisson courte à la vapeur avant friture si les morceaux sont gros.



10. Marinade douce pour poulet frit des enfants

Mode de cuisson recommandé : friture
Type de poulet adapté : pilons, ailes, blancs en morceaux

Ingrédients pour 1 kg :

Ail : 4 gousses
Oignon : 1 petit
Poivre blanc : 1/2 cuillère à café
Paprika doux : 1 cuillère à café
Lait ou yaourt nature : 100 ml
Sel : 1 cuillère à café
Farine : 150 g
Huile de sésame Mârah : quantité suffisante

Préparation :

Mixe l'ail et l'oignon.
Mélange avec le lait ou le yaourt, le paprika, le poivre et le sel.
Ajoute le poulet et mélange bien.
Passe dans la farine avant friture.

Temps de repos : minimum 1 heure, idéalement 6 heures.

Méthode de pénétration :

Coupe les morceaux de taille moyenne pour une bonne absorption.

Cuisson :

Fais frire à feu moyen jusqu'à obtenir une belle couleur dorée.

Astuce juteuse :

Le yaourt ou le lait rend le poulet plus tendre.



Poulet sauté

11. Marinade spéciale poulet DG

Mode de cuisson recommandé : poulet sauté

Type de poulet adapté : morceaux, cuisses découpées, poulet entier découpé

Ingrédients pour 1 kg :

Ail : 6 gousses
Oignon : 1 gros
Gingembre : 40 g
Poireau : 1 petit
Céleri : 3 branches
Poivre blanc : 1 cuillère à café
Moutarde : 1 cuillère à soupe
Thym : 1 cuillère à café
Huile de sésame Mârah : 4 cuillères à soupe
Sel : 1 cuillère à café

Préparation :

Mixe ail, oignon, gingembre, poireau et céleri. Ajoute la moutarde, le thym, le poivre, l'huile et le sel.

Marine le poulet.

Temps de repos : minimum 1 heure, idéalement 4 heures.

Méthode de pénétration :

Mélange le poulet plusieurs fois pendant le repos.

Cuisson :

Fais revenir le poulet dans un peu d'huile.

Ajoute un peu d'eau pour cuire à cœur.

Laisse dorer.

Ajoute ensuite plantain frit, carottes, poivrons et oignons selon la recette du poulet DG.

Astuce juteuse :

Ne laisse pas le poulet sécher avant d'ajouter les légumes.



12. Marinade poivron-oignon pour poulet sauté

Mode de cuisson recommandé : sauté à la poêle ou marmite

Type de poulet adapté : morceaux, blancs, cuisses désossées

Ingrédients pour 1 kg :

Poivron vert : 1

Poivron rouge : 1

Oignon : 2 moyens

Ail : 5 gousses

Gingembre : 30 g

Poivre noir : 1/2 cuillère à café

Huile de sésame Mârah : 4 cuillères à soupe

Sel : 1 cuillère à café

Paprika : 1 cuillère à café

Préparation :

Mixe un poivron, un oignon, l'ail et le gingembre.

Coupe le reste des poivrons et oignons en lamelles pour la cuisson.

Mélange la pâte avec l'huile, le sel, le poivre et le paprika.

Temps de repos : minimum 1 heure, idéalement 3 heures.

Méthode de pénétration :

Coupe le poulet en morceaux moyens pour qu'il s'imprègne vite.

Cuisson :

Fais sauter le poulet mariné.

Ajoute les lamelles d'oignons et de poivrons en fin de cuisson.

Astuce juteuse :

Couvre 5 minutes pendant la cuisson pour garder l'humidité.



Poulet en sauce

13. Assaisonnement pour sauce tomate au poulet

Mode de cuisson recommandé : poulet en sauce

Type de poulet adapté : morceaux, cuisses, ailes

Ingrédients pour 1 kg :

Ail : 5 gousses
Oignon : 2 moyens
Gingembre : 30 g
Tomates fraîches : 4 grosses
Poivron : 1
Céleri : 2 branches
Poivre blanc : 1 cuillère à café
Thym : 1 cuillère à café
Laurier : 2 feuilles
Huile de sésame Mârah : 4 cuillères à soupe
Sel : 1 cuillère à café

Préparation :

Mixe ail, oignon, gingembre, tomates, poivron et céleri.

Ajoute poivre, thym et sel.

Marine le poulet avec une partie de cette pâte.

Temps de repos : minimum 1 heure, idéalement 4 heures.

Méthode de pénétration :

Fais des entailles dans les cuisses et ailes.

Cuisson :

Fais revenir le poulet dans l'huile.

Retire-le.

Fais cuire la pâte tomate jusqu'à ce que l'eau réduise.

Remets le poulet, ajoute un peu d'eau et laisse mijoter.

Astuce juteuse :

Mijote à feu doux pour que le poulet absorbe la sauce.



14. Assaisonnement pour sauce arachide au poulet

Mode de cuisson recommandé : poulet en sauce

Type de poulet adapté : morceaux, cuisses

Ingrédients pour 1 kg :

Ail : 5 gousses

Oignon : 2 moyens

Gingembre : 40 g

Poireau : 1 petit

Céleri : 2 branches

Poivre blanc : 1 cuillère à café

Rondelle : 1 petite pincée moulue

Pèbè : 1 graine écrasée

Arachide Pure Écrasé Mârah: selon la sauce

Huile de sésame Mârah : 3 cuillères à soupe

Sel : 1 cuillère à café

Préparation :

Mixe ail, oignon, gingembre, poireau et céleri. Ajoute poivre blanc, rondelle, pèbè, huile et sel.

Marine le poulet.

Temps de repos : minimum 1 heure, idéalement 5 heures.

Méthode de pénétration :

Masse le poulet et laisse-le dans un récipient fermé.

Cuisson :

Fais précuire le poulet avec un peu d'eau.

Ajoute l'arachide diluée.

Laisse mijoter doucement jusqu'à épaississement.

Astuce juteuse :

Ne fais pas frire le poulet trop longtemps avant la sauce.



Poulet vapeur

15. Marinade légère citron-céleri pour poulet vapeur

Mode de cuisson recommandé : vapeur
Type de poulet adapté : blancs, cuisses,
morceaux

Ingrédients pour 1 kg :

Ail : 4 gousses
Gingembre : 20 g
Céleri : 4 branches
Persil : 1/2 bouquet
Jus de citron : 2 cuillères à soupe
Huile de sésame Mârah : 2 cuillères à soupe
Poivre blanc : 1/2 cuillère à café
Sel : 1 cuillère à café

Préparation :

Mixe ail, gingembre, céleri et persil.
Ajoute citron, huile, poivre et sel.
Enrobe le poulet.

Temps de repos : minimum 1 heure,
idéalement 4 heures.

Méthode de pénétration :

Coupe les morceaux de façon uniforme
pour une cuisson régulière.

Cuisson :

Place le poulet dans un panier vapeur.
Cuis 25 à 35 minutes selon les morceaux.

Astuce juteuse :

Ne dépasse pas trop le temps de cuisson,
surtout pour les blancs.



16. Marinade herbes douces pour poulet vapeur santé

Mode de cuisson recommandé : vapeur
Type de poulet adapté : blancs, morceaux
sans peau

Ingrédients pour 1 kg :

Persil : 1 bouquet
Basilic : quelques feuilles
Poireau : 1 petit
Ail : 4 gousses
Oignon : 1 petit
Huile de sésame Mârah : 2 cuillères à soupe
Poivre blanc : 1/2 cuillère à café
Sel : 1 cuillère à café

Préparation :

Mixe tous les ingrédients jusqu'à obtenir une
pâte verte.
Mélange avec le poulet.

Temps de repos : minimum 1 heure,
idéalement 3 heures.

Méthode de pénétration :

Masse bien chaque morceau et couvre le
récipient.

Cuisson :

Cuis à la vapeur douce.
Ajoute quelques feuilles de laurier dans l'eau
de cuisson pour parfumer.

Astuce juteuse :

Cuis avec la peau si possible, puis retire-la
après cuisson si tu veux alléger.



Poulet au barbecue

17. Marinade barbecue africaine sucrée-épicée

Mode de cuisson recommandé : barbecue
Type de poulet adapté : ailes, cuisses, pilons

Ingrédients pour 1 kg :

Ail : 5 gousses
Oignon : 1 moyen
Gingembre : 30 g
Moutarde : 2 cuillères à soupe
Paprika : 1 cuillère à soupe
Poivre noir : 1 cuillère à café
Piment : selon le goût
Miel : 1 cuillère à soupe, facultatif
Vinaigre : 1 cuillère à soupe
Huile de sésame Marah : 4 cuillères à soupe
Sel : 1 cuillère à café

Préparation :

Mixe ail, oignon et gingembre.
Ajoute moutarde, paprika, poivre, piment, miel, vinaigre, huile et sel.
Mélange bien.

Temps de repos : minimum 2 heures, idéalement toute une nuit.

Méthode de pénétration :

Fais des entailles dans les pilons et les cuisses.

Cuisson :

Grille au barbecue sur braise moyenne.
Badigeonne en fin de cuisson pour obtenir une belle couleur.

Astuce juteuse :

Ne mets le miel qu'en petite quantité pour éviter que le poulet brûle.



18. Marinade barbecue poivre-piment

Mode de cuisson recommandé : barbecue
Type de poulet adapté : ailes, cuisses, morceaux

Ingrédients pour 1 kg :

Ail : 6 gousses
Gingembre : 50 g
Piment frais : 3 pièces
Poivre blanc : 1 cuillère à café
Poivre noir : 1 cuillère à café
Oignon : 1 moyen
Huile de sésame Marah : 5 cuillères à soupe
Citron : 1 cuillère à soupe
Sel : 1 cuillère à café

Préparation :

Mixe tous les ingrédients.
Enrobe le poulet généreusement.
Garde un peu de marinade à part avant de toucher le poulet cru pour badigeonner pendant la cuisson.

Temps de repos : minimum 2 heures, idéalement 6 heures.

Méthode de pénétration :

Masse avec les mains propres ou avec des gants.

Cuisson :

Cuis au barbecue lentement.
Retourne régulièrement.
Badigeonne en fin de cuisson.

Astuce juteuse :

Garde une zone moins chaude sur le barbecue pour finir la cuisson doucement.



Poulet fumé

19. Assaisonnement sec pour poulet fumé

Mode de cuisson recommandé : fumage
Type de poulet adapté : poulet entier, cuisses, morceaux

Ingrédients pour 1 kg :

Sel : 1 cuillère à café
Poivre blanc : 1 cuillère à café
Poivre noir : 1/2 cuillère à café
Paprika : 1 cuillère à soupe
Thym : 1 cuillère à café
Laurier moulu : 1/2 cuillère à café
Ail en poudre ou ail écrasé : 1 cuillère à soupe
Gingembre en poudre ou frais râpé : 1 cuillère à café
Huile de sésame Mârah : 2 cuillères à soupe

Préparation :

Mélange toutes les épices.
Ajoute l'huile pour former une pâte sèche.
Frotte bien le poulet.

Temps de repos : minimum 3 heures, idéalement toute une nuit.

Méthode de pénétration :

Frotte le mélange sous la peau et dans les entailles.

Cuisson :

Fume lentement à chaleur douce.
Évite les flammes directes.
Retourne de temps en temps.

Astuce juteuse :

Ne sèche pas trop le poulet avant fumage.
Il doit rester légèrement humide.



20. Marinade citronnelle- gingembre pour poulet fumé

Mode de cuisson recommandé : fumage ou grillade lente
Type de poulet adapté : poulet entier, cuisses, morceaux

Ingrédients pour 1 kg :

Citronnelle : 2 tiges
Gingembre : 50 g
Ail : 5 gousses
Oignon : 1 moyen
Poivre blanc : 1 cuillère à café
Citron : 1 cuillère à soupe
Huile de sésame Mârah : 3 cuillères à soupe
Sel : 1 cuillère à café

Préparation :

Coupe finement la citronnelle.
Mixe avec l'ail, l'oignon et le gingembre.
Ajoute citron, huile, sel et poivre.

Temps de repos : minimum 2 heures, idéalement 8 heures.

Méthode de pénétration :

Masse bien et laisse reposer dans un récipient fermé.

Cuisson :

Fume à feu doux.
La cuisson doit être lente pour que le parfum de citronnelle pénètre.

Astuce juteuse :

Garde la peau pendant le fumage pour protéger la chair.



Poulet à l'étouffée

21. Marinade traditionnelle pour poulet à l'étouffée

Mode de cuisson recommandé : étouffée
Type de poulet adapté : morceaux, cuisses, poulet entier découpé

Ingrédients pour 1 kg :

Ail : 6 gousses
Oignon : 2 moyens
Gingembre : 40 g
Poireau : 1 petit
Céleri : 3 branches
Poivre blanc : 1 cuillère à café
Rondelle : 1 petite pincée
Pèbè : 1 graine écrasée
Huile de sésame Mârah : 4 cuillères à soupe
Sel : 1 cuillère à café

Préparation :

Mixe tous les ingrédients sauf l'huile.
Ajoute l'huile et mélange.
Enrobe le poulet.

Temps de repos : minimum 2 heures, idéalement toute une nuit.

Méthode de pénétration :

Fais de petites entailles et masse longuement.

Cuisson :

Mets le poulet mariné dans une marmite.
Ajoute très peu d'eau.
Couvre bien et cuis à feu doux.
Remue de temps en temps.

Astuce juteuse :

La cuisson doit se faire lentement dans le jus du poulet.



22. Marinade tomate-herbes pour poulet à l'étouffée

Mode de cuisson recommandé : étouffée
Type de poulet adapté : morceaux, cuisses, ailes

Ingrédients pour 1 kg :

Tomates : 3 grosses
Oignon : 2 moyens
Ail : 5 gousses
Gingembre : 30 g
Céleri : 2 branches
Persil : 1/2 bouquet
Thym : 1 cuillère à café
Poivre noir : 1/2 cuillère à café
Huile de sésame Mârah : 4 cuillères à soupe
Sel : 1 cuillère à café

Préparation :

Mixe tomates, oignons, ail, gingembre, céleri et persil.

Ajoute le thym, le poivre, l'huile et le sel.
Marine le poulet.

Temps de repos : minimum 1 heure, idéalement 5 heures.

Méthode de pénétration :

Mélange bien les morceaux pour qu'ils soient totalement couverts.

Cuisson :

Mets tout en marmite.

Couvre et laisse cuire à feu doux.

Laisse la tomate réduire doucement.

Astuce juteuse :

Cuis couvert pour garder la vapeur et le jus.



Recettes supplémentaires variées

23. Marinade au njansang pour poulet africain parfumé

Mode de cuisson recommandé : braisé, rôti ou en sauce

Type de poulet adapté : cuisses, morceaux, poulet entier

Ingrédients pour 1 kg :

Njansang légèrement grillé : 1 cuillère à soupe

Ail : 5 gousses

Oignon : 1 gros

Gingembre : 30 g

Poivre blanc : 1 cuillère à café

Céleri : 2 branches

Huile de sésame Marah : 4 cuillères à soupe

Sel : 1 cuillère à café

Préparation :

Grille légèrement le njansang sans le brûler.

Mixe avec les autres ingrédients.

Enrobe le poulet.

Temps de repos : minimum 2 heures, idéalement 8 heures.

Méthode de pénétration :

Masse sous la peau pour un goût plus profond.

Cuisson :

Braise, rôtis ou fais mijoter selon le plat choisi.

Astuce juteuse :

Ne mets pas trop de njansang pour éviter l'amertume.



24. Marinade curry-paprika pour poulet doré

Mode de cuisson recommandé : four, poêle ou barbecue

Type de poulet adapté : blancs, cuisses, ailes

Ingrédients pour 1 kg :

Curry : 1 cuillère à café

Paprika : 1 cuillère à soupe

Ail : 5 gousses

Oignon : 1 moyen

Gingembre : 20 g

Huile de sésame Mârah : 4 cuillères à soupe

Citron : 1 cuillère à soupe

Sel : 1 cuillère à café

Poivre noir : 1/2 cuillère à café

Préparation :

Mixe ail, oignon et gingembre.

Ajoute curry, paprika, citron, huile, sel et poivre.

Mélange au poulet.

Temps de repos : minimum 1 heure, idéalement 4 heures.

Méthode de pénétration :

Pique légèrement les morceaux avec une fourchette.

Cuisson :

Rôtis, grille ou cuis à la poêle jusqu'à belle coloration.

Astuce juteuse :

Ne cuis pas à feu trop fort, car le paprika brûle vite.



25. Marinade crémeuse yaourt-moutarde

Mode de cuisson recommandé : four, poêle, barbecue doux
Type de poulet adapté : blancs, cuisses désossées, morceaux

Ingrédients pour 1 kg :

Yaourt nature non sucré : 150 g
Moutarde : 2 cuillères à soupe
Ail : 4 gousses
Gingembre : 20 g
Poivre blanc : 1 cuillère à café
Huile de sésame Mârah : 2 cuillères à soupe
Sel : 1 cuillère à café
Citron : 1 cuillère à soupe

Préparation :

Mélange le yaourt et la moutarde.
Ajoute ail et gingembre écrasés.
Ajoute huile, citron, sel et poivre.
Enrobe le poulet.

Temps de repos : minimum 2 heures, idéalement toute une nuit.

Méthode de pénétration :

Masse bien et garde au frais dans un récipient fermé.

Cuisson :

Cuis doucement au four ou à la poêle.
Évite les flammes directes.

Astuce juteuse :

Cette marinade est excellente pour les blancs de poulet, souvent secs.



26. Marinade citron-piment pour poulet bien relevé

Mode de cuisson recommandé : braisé, poêle, barbecue

Type de poulet adapté : ailes, cuisses, morceaux

Ingrédients pour 1 kg :

Citron : 3 cuillères à soupe

Piment frais : 2 à 4 pièces

Ail : 5 gousses

Gingembre : 30 g

Oignon : 1 petit

Huile de sésame Mârah : 4 cuillères à soupe

Poivre blanc : 1 cuillère à café

Sel : 1 cuillère à café

Préparation :

Mixe piment, ail, gingembre et oignon.

Ajoute citron, huile, sel et poivre.

Mélange au poulet.

Temps de repos : minimum 1 heure, idéalement 4 heures.

Méthode de pénétration :

Fais des entailles profondes dans les morceaux.

Cuisson :

Grille ou braise à feu moyen.

Retourne souvent.

Astuce juteuse :

Ajoute un peu d'huile pendant la cuisson pour éviter le dessèchement.



27. Marinade ail-basilic pour poulet parfumé

Mode de cuisson recommandé : four, poêle, vapeur
Type de poulet adapté : blancs, cuisses, morceaux

Ingrédients pour 1 kg :

Basilic frais : 1 petit bouquet
Ail : 5 gousses
Oignon : 1 moyen
Poivre blanc : 1/2 cuillère à café
Huile de sésame Mârah : 4 cuillères à soupe
Citron : 1 cuillère à soupe
Sel : 1 cuillère à café

Préparation :

Mixe basilic, ail et oignon.
Ajoute huile, citron, sel et poivre.
Marine le poulet.

Temps de repos : minimum 1 heure, idéalement 3 heures.

Méthode de pénétration :

Masse délicatement pour ne pas arracher la peau.

Cuisson :

Cuis à feu doux ou au four moyen pour préserver le parfum du basilic.

Astuce juteuse :

Ajoute cette marinade aussi en fin de cuisson pour réveiller les arômes.



28. Marinade clou de girofle-muscade pour poulet de fête

Mode de cuisson recommandé : rôti, braisé ou sauce

Type de poulet adapté : poulet entier, cuisses, morceaux

Ingrédients pour 1 kg :

Ail : 5 gousses

Oignon : 1 gros

Gingembre : 30 g

Clou de girofle : 2 pièces

Noix de muscade : 1 petite pincée

Poivre blanc : 1 cuillère à café

Thym : 1 cuillère à café

Huile de sésame Marah : 4 cuillères à soupe

Sel : 1 cuillère à café

Préparation :

Écrase finement les clous de girofle.

Mixe avec ail, oignon et gingembre.

Ajoute muscade, poivre, thym, huile et sel.

Temps de repos : minimum 2 heures, idéalement 8 heures.

Méthode de pénétration :

Mets une partie de la marinade sous la peau et à l'intérieur du poulet.

Cuisson :

Rôtis ou braise lentement.

Badigeonne avec un peu d'huile pendant la cuisson.

Astuce juteuse :

Couvre au début de la cuisson, puis découvre pour dorer.



29. Marinade crevettes séchées pour poulet en sauce africaine

Mode de cuisson recommandé : poulet en sauce

Type de poulet adapté : morceaux, cuisses

Ingrédients pour 1 kg :

Crevettes séchées : 2 cuillères à soupe

Ail : 5 gousses

Oignon : 2 moyens

Gingembre : 30 g

Céleri : 2 branches

Poivre blanc : 1 cuillère à café

Huile de sésame Mârah : 4 cuillères à soupe

Sel : 1/2 cuillère à café

Préparation :

Trie les crevettes séchées.

Mixe avec ail, oignon, gingembre et céleri.

Ajoute huile, poivre et sel.

Temps de repos : minimum 1 heure, idéalement 4 heures.

Méthode de pénétration :

Masse bien le poulet et laisse au frais.

Cuisson :

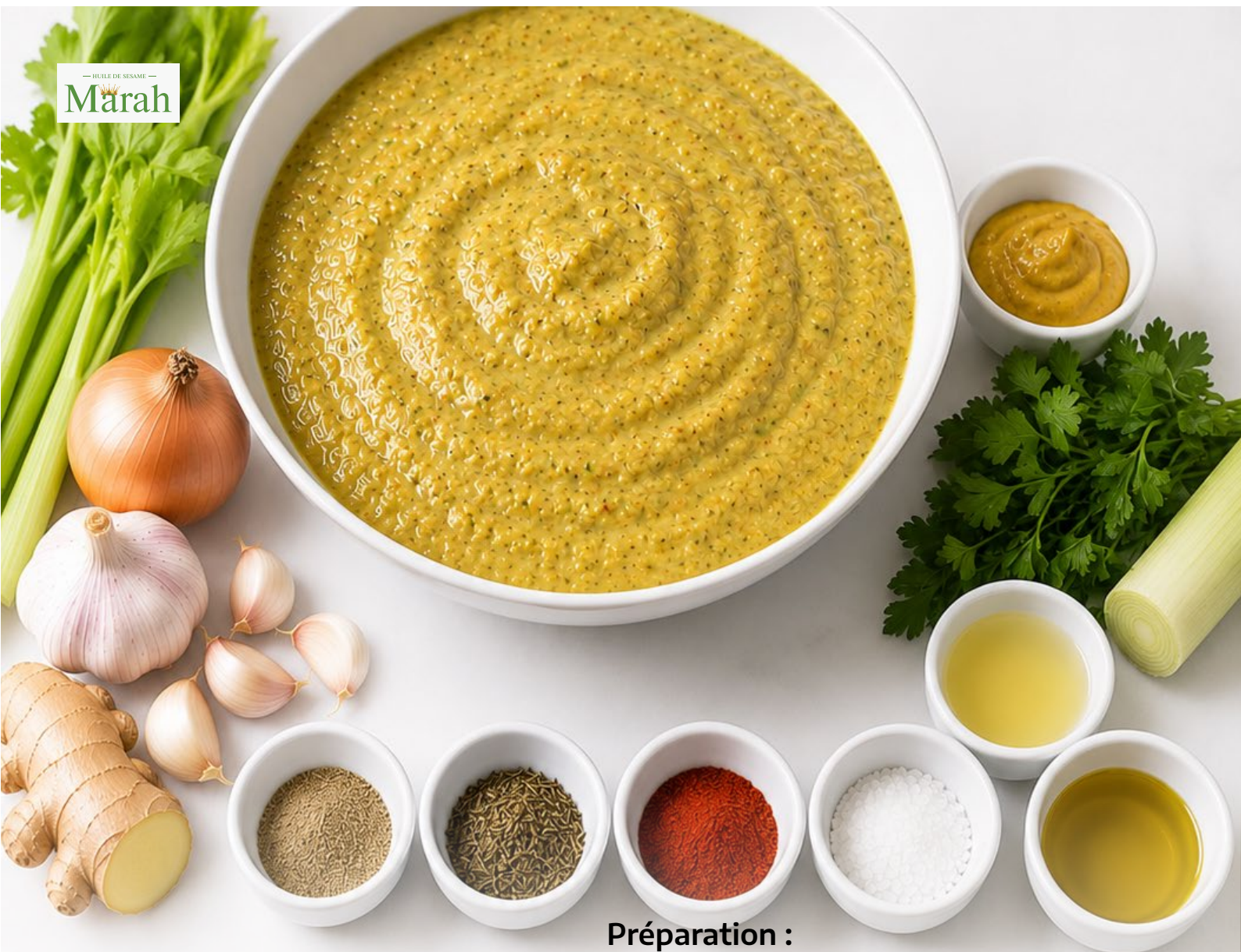
Fais revenir le poulet.

Ajoute la sauce de ton choix : tomate, arachide, légumes ou gombo.

Laisse mijoter.

Astuce juteuse :

Ne fais pas trop frire le poulet avant la sauce.



30. Marinade complète toutes cuissons

Mode de cuisson recommandé : braisé, four,
poêle, sauce, barbecue

Type de poulet adapté : entier, cuisses, ail-
es, blancs, morceaux

Ingrédients pour 1 kg :

Ail : 6 gousses
Oignon : 1 gros
Gingembre : 40 g
Poireau : 1 petit
Céleri : 3 branches
Persil : 1/2 bouquet
Poivre blanc : 1 cuillère à café
Thym : 1 cuillère à café
Paprika : 1 cuillère à café
Moutarde : 1 cuillère à soupe
Citron : 1 cuillère à soupe
Huile de sésame Marah : 4 cuillères à soupe
Sel : 1 cuillère à café

Préparation :

Mixe ail, oignon, gingembre, poireau, céleri et
persil.

Ajoute poivre, thym, paprika, moutarde, citron,
huile et sel.

Mélange jusqu'à obtenir une marinade ho-
mogène.

Temps de repos : minimum 2 heures, idéale-
ment toute une nuit.

Méthode de pénétration :

Fais des entailles, masse bien et garde dans un
récipient fermé au réfrigérateur.

Cuisson :

Utilise selon le mode choisi : braisé, rôti, sauté,
grillé ou en sauce.

Pour une cuisson sèche, badigeonne avec un
peu d'huile.

Pour une cuisson en sauce, fais revenir la mari-
nade avant d'ajouter l'eau.

Astuce juteuse :

Ne commence jamais par une cuisson trop
forte. Le poulet doit cuire progressivement.

L'art de la marinade

RÉVÉLÉ PAR

l'huile de sésame.

Découvrez 30 recettes de marinades savoureuses, saines et faciles à réaliser, toutes à base d'huile de sésame vierge. Viandes, poissons, légumes ou volailles : sublmez vos ingrédients au quotidien avec des marinades riches en goût et en bienfaits.

Inspirées de traditions culinaires variées et d'associations d'ingrédients naturelles, ces recettes vous guideront pas à pas pour des plats tendres, parfumés et équilibrés.

Avec Mârah, cuisinez sain, régaliez-vous et prenez soin de ceux que vous aimez.

Dans ce livre, vous trouverez :



30 recettes de marinades inédites
pour toutes les envies et toutes les occasions.



Des associations d'ingrédients naturelles
et savoureuses.



Des conseils et astuces
pour mariner comme un chef
et rehausser les saveurs.



Les bienfaits de l'huile de sésame
pour une alimentation saine et équilibrée.



Des idées d'accompagnements
et des suggestions de cuisson.



**30 RECETTES
AUTHENTIQUES
POUR DES MARINADES
SAINES, GOÛTEUSES
ET ÉQUILIBRÉES.**



À propos de Mârah

Mârah valorise les trésors de notre terroir à travers des huiles végétales vierges, pressées à froid, 100 % naturelles. Engagée pour une alimentation saine, locale et durable, Mârah vous accompagne au quotidien avec des produits de qualité qui ont du sens et du goût.



**NATURELLE, AUTHENTIQUE,
PLEINE DE SAVEURS.**

Des produits sains
pour des repas savoureux
et un quotidien équilibré.

Avec Mârah,
la santé et le bien être dans nos étagères

— HUILE DE SÉSAME —

Mârah

ISBN : 978-9956-781-25-4



9 789956 781254