

Il continue de pleuvoir, je continue d'entrer mes recettespour le soleil, NA!
D'habitude, je fonctionne au nez, entre les herbes et les viandes ou poisson, mais là, je vais faire un effort. Un principe tout simple: lorsque vous avez réalisé vosmélanges, inciser délicatement la peau de vos volailles ou vospoissons avec un bon couteau d'office et décollez la peau de la chair. Vous pourrez facilement introduire vos herbes. Et le ventre, quand on le frotte bien et qu'on y laisse ces saveurs exhauste bien les saveurs naturelles des aliments
LET'S GO
melange persil? estragon et thym citronne
superbe pour les volailles, par exemple
Préparation 15 minutes
1 c à soupe de pesil plat finement haché
2 c à soupe de'estragon séché ou une c à soupe d'estragon frais

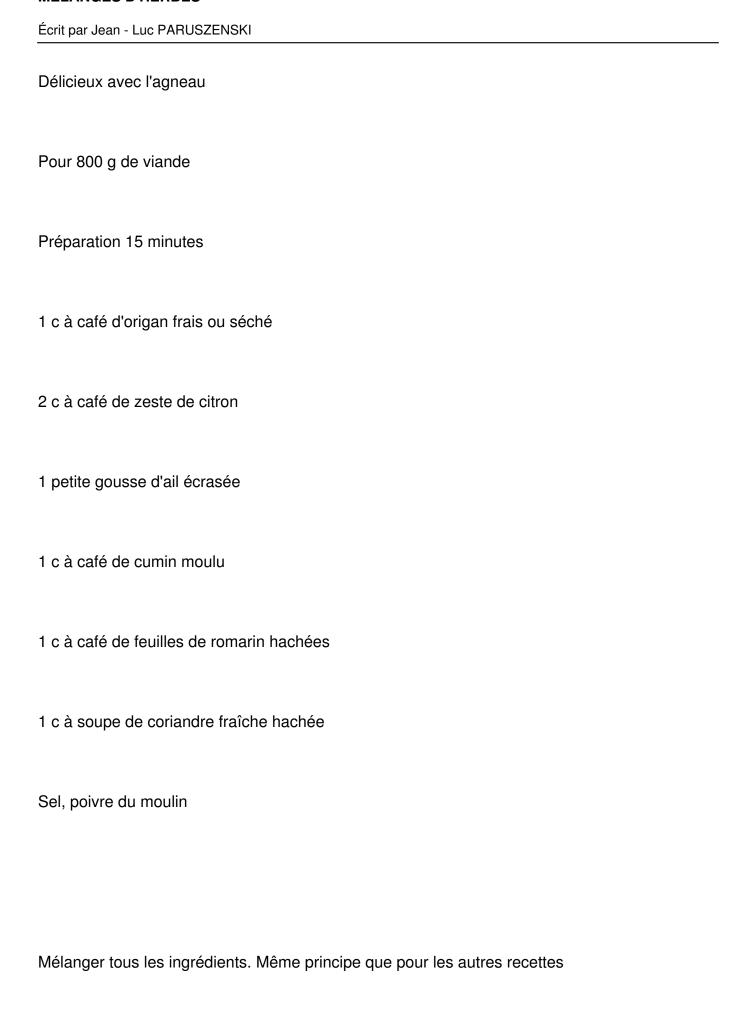
Écrit par Jean - Luc PARUSZENSKI
Les feuilles de deux brins de thym citronné (ou toute autre aromatique citronnée),
1 c à café de citron râpé
1 c à café de sel de mer
1 c à café de poivre du moulin
Mélanger touts les ingrédients dans un bol. Répartir le mélange sur toute la surface du poulet, ou introduire le mélange sous la peau. Farcir la volaille avec le reste des herbes.
MELANGE FENOUIL THYM
Parfait pour le loup ou bar, et le rouget.
Préparation 15 minutes
Pour 4
1 c à soupe depersil plat haché

Pour le porc ou le gibier.

Préparation 15 minutes

Écrit par Jean - Luc PARUSZENSKI
2 c à café de graines de fenouil ou d'aneth écrasées
2 brins de thym (les feuilles uniquement)
1 c à soupe de jus de citron
1 c à café desel
1/4 de c à café de poivre blanc du moulin.
Mélanger les ingrédientset répandre sur le poisson.
Si vous voulez fourrer l'intérieur, couper des tranches de citron que vous impregnerez du mélange et que vous glisserez à l'intérieur.
MELANGE SAUGE, GENIEVRE ET LAURIER

Écrit par Jean - Luc PARUSZENSKI
1 c à soupe de sauge hachée
1 c à café de baies de genièvre
2 feuilles de laurier en petits morceaux
2 brins de thym
1 gousse d'ail écrasée
1 c à café de zeste d'orange râpé
1 c à café de poivre noir moulu
150 g de mascarpone si vous utilisez du porc.
Mélanger tous les ingrédients. Répartir le mélange sur la viande. Vous pouvez améliorer cette affaire en incisant la viande en profondeur et intégrer des petites quenelles de ce beurre, mais faudra vous laver les mains avant et après.
MELANGE ORIGAN, CITRON ET ROMARIN



Écrit par Jean - Luc PARUSZENSKI