Par la fenêtre, j'aperçois des escargots en gondole. Mais j'ai fumé de la verveine, alors!!!

ENROBAGE MENTHE ET CORIANDRE

Pour les épaules d'agneau, just perfect

Pour 600 g de viande

Préparation 15minutes et réfrigération 30 minutes

2 gousses d'ail

1 c à café de graines de cumin

1/2 c à café de graines de coriandre moulues

1 c à soupe de coriandre fraîche hachée

1 c à café de menthe séchée

1 c à caféde zeste de citron râpé

2 c à café d'huile d'olive

2 c à café de romarin

Sel et poivre du moulin

Mixer ail, cumin, coriandre, menthe, et zeste de citron. Incorporer l'huile d'olive.

Arrêter le mixer et ajouter le romarin, ajouter le poivre.

Bien enduire la surface de l'épaule , enrober d'un film alimentaire blockbuster, et mettre au réfrigérateur 30 minutes. Saler avant cuisson.

ENROBAGE RAIFORT ET LAURIER

Pour le boeuf

Pour 600 g de viande

Préparation 15 minutes et réfrigération 30 minutes

1 gousse d'ail

1 c à café de poivre noir en grains

1 c à café de graines de moutarde

1 c à café de raifort fraichement râpé

Feuilles de laurier finement hachées

1 c à soupe de persil plat haché

2 c à soupe de beurre ramoumou

sel

Piler l'ail et le poivre en grains. Ajouter les graines de moutarde, le raifort, les feuilles de laurier, le persil. Piler jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Ajouter beurre et huile. Bien mélanger.

Bien enduire la pièce de boeuf sur toute la surface. Filmerjusqu'àobtenir la palme d'or. Mettre au frais 30 minutes minimum, sinon toute la nuit pour ceux qui se la jouent à la cosaque.

ENROBAGE ANETH CORIANDRE

Pour le un saumon bien rouge appétissant

Pour 700 g de filets de saumon

Préparation 15 minutes

Réfrigération 15 minutes

2 c à soupe de feuilles d'aneth hachées

1 c à soupe de coriandre hachée

1 c à soupe de basilic haché

1/2 c à café de poivre blanc moulu

1 c à soupe de sauce de soja

1 cà café de sucre en poudre ou de miel

1/2 c à café de paprika 1 c à soupe d'huile d'olive

1 c à soupe de beurre molassonissime

1 c à café de ciboulette hachée

1 c à soupe de jus citron

1 c à café de zeste de citron rapé

Sel

Mixer l'aneth, la coriandre, le basilic, le poivre blanc, la sauce de soja, le sucre et le paprika. Incorporer l'huile, puis le beurre.

Ajouter ciboulette, jus et zeste de citron en remuant.

Comme pour les recettes précédentes on filme , on réfrigère, and so on