

Il continue de pleuvoir, je continue d'entrer mes recettes ....pour 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 vos mélanges, inciser délicatement la peau de vos volailles ou vos poissons 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 exhauster 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 persil plat finement haché

2 c à soupe d'estrageon séché ou une c à soupe d'estrageon frais

## MELANGES D'HERBES

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 tous 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 de persil plat haché

## MELANGES D'HERBES

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 de sel

1/4 de c à café de poivre blanc du moulin.

Mélanger les ingrédients et répandre sur le poisson.

Si vous voulez fourrer l'intérieur, couper des tranches de citron que vous imbiberez du mélange et que vous glisserez à l'intérieur.

## MELANGE SAUGE, GENIEVRE ET LAURIER

Pour le porc ou le gibier.

Préparation 15 minutes

## MELANGES D'HERBES

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 il faudra vous laver les mains avant et après.

MELANGE ORIGAN, CITRON ET ROMARIN

## MELANGES D'HERBES

Écrit par Jean - Luc PARUSZENSKI

---

Délicieux avec l'agneau

Pour 800 g de viande

Préparation 15 minutes

1 c à café d'origan frais ou séché

2 c à café de zeste de citron

1 petite gousse d'ail écrasée

1 c à café de cumin moulu

1 c à café de feuilles de romarin hachées

1 c à soupe de coriandre fraîche hachée

Sel, poivre du moulin

Mélanger tous les ingrédients. Même principe que pour les autres recettes

# MELANGES D'HERBES

Écrit par Jean - Luc PARUSZENSKI

---