

Marinade sèche style BBQ



Cette marinade est excellente pour ajouter de la saveur aux poitrines de poulet, aux pavés de saumon ou même pour assaisonner du tofu! N'hésitez pas à cuire la protéine choisie sur le barbecue pour obtenir un maximum de caramélisation.

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Portions 1

Nutrition Facts (per serving)

Calories 40

Lipides 0

Glucides 10

Fibres 1

Protéines 1

Sodium 845

Ingrédients

- 10 ml (2 c. à thé) de cassonade
- 5 ml (1 c. à thé) de paprika fumé
- 5 ml (1 c. à thé) de romarin séché
- 2 ml (1/2 c. à thé) de flocons de piments de Cayenne
- 2 ml (1/2 c. à thé) de poudre d'ail

- 2 ml (1/2 c. à thé) d'origan moulu
- 2 ml (1/2 c. à thé) de sel

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients pour la marinade dans un petit bol.
2. Frotter la protéine choisie avec la marinade sèche jusqu'à ce que celle-ci colle et s'humidifie. Procéder à la cuisson de votre protéine sur le BBQ tel que suggéré.

Notes

La marinade sèche se conserve 3 mois dans un contenant hermétique à température ambiante.



Gabrielle Binet
Nutritionniste - Diététiste