

Marinade érable et chipotle



Parfaite pour toutes les viandes, poissons, crevettes et tofu, cette marinade transformera votre repas !

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Portions 5

Nutrition Facts (per serving)

Calories 70

Lipides 0

Glucides 18

Fibres 0

Protéines 0

Sodium 30

Ingrédients

- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 80 ml (? tasse) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) de piment chipotle en sauce (de type Adobo)
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge
- Poivre du moulin, au goût

Préparation

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
2. Laisser mariner votre protéine de choix pendant 30 minutes, ou toute la nuit pour de meilleurs résultats. Procéder à la cuisson de votre protéine au four, dans le poêle ou sur le BBQ.

Notes

Se conserve 3-5 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.



Catherine Clément-Dumas – Nutritionniste Diététiste à Vaudreuil et Valleyfield
Nutritionniste - Diététiste à Vaudreuil-Dorion