

Marinade facile miso et soya



Découvrez notre délicieuse marinade miso et soya, idéale pour rehausser vos grillades de poulet, tofu, thon, et bien plus encore. Parfaite pour ajouter une touche savoureuse et irrésistible à vos barbecues d'été!

Parfait pour une darne de thon, du tofu ou du poulet sur le BBQ. Même sur des légumes tels que des courgettes, des poivrons, des oignons, des bok choy, etc.

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 80

Lipides 7

Glucides 4

Fibres 0

Protéines 1

Sodium 310

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais, haché finement
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame grillé

- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya à teneur réduite en sodium
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de riz
- 7.5 ml (½ c. à soupe) de sirop d'érable
- 7.5 ml (½ c. à soupe) d'eau
- 1 gousse d'ail, hachée finement

Préparation

1. Dans un contenant, mélanger tous les ingrédients avec un fouet.
2. Ajouter la protéine et bien l'enrober de la marinade.
3. Couvrir et laisser mariner au moins 2 heures au réfrigérateur.

Notes

Se conserve 7 jours dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

****Ne pas réutiliser la marinade si elle a été en contact avec une viande crue.**



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire

Nutritionniste Diététiste à Québec