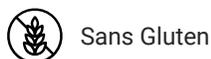


# metro



## Marinade pour légumes

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ☆ ☆ 4 Votes



Sans Gluten

500 ML | 0:15 PRÉPARATION | 0:15 CUISSON | 0:30 TEMPS TOTAL

### Ingrédients

500 ml Yogourt nature  
(2 tasses)

60 ml Huile d'olive de préférence  
(1/4 tasse)

2 Gousses d'ail hachées

10 ml Épices hachées, persil, origan, etc.  
(2 c. à thé)

Au goût, poivre

### Préparation

Fouetter le yogourt et incorporer le reste des ingrédients.

Marinez une variété de vos légumes.

Monter vos légumes préférés coupés en cubes et faites griller sur un gril huilé.

Source : Chef Soeur Angèle

### Mentions légales

#### Recettes sans gluten

Assurez-vous de n'utiliser que des céréales, farines et féculés certifiées sans gluten et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

**Metro Richelieu inc.**, ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.