

metro



Marinades épicées

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ★ ★ 1 Vote

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

Ingrédients

125 ml Huile d'olive
(1/2 tasse)

30 ml Sauce soya
(2 c. à soupe)

15 ml Sauce Worcestershire
(1 c. à soupe)

10 ml Coriandre moulue
(2 c. à thé)

5 ml Au goût curcuma
(1 c. à thé)

2 Gousses d'ail hachées

Préparation

Mélanger tous les ingrédients et verser sur le poisson.

Couvrir et réfrigérer, préférablement pendant une heure.

Égoutter les filets sur du papier essuie-tout.

Source : Metro

Mentions légales

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.