

MARINADE À L'ÉRABLE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ

5 min
PRÉPARATION

Aucune
CUISSON

75 ml
(1/4
tasse)
PORTIONS



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

93
CALORIES

1 g
PROTÉINES

22 g
GLUCIDES

INGRÉDIENTS

2 c. à table	Sauce soya	30 ml
3 c. à table	Sirop d'érable	45 ml
1 ou 2	Gousses d'ail, pressées	1 ou 2
1/2 c. à thé	Graines de coriandre moulues	2 ml
1/2 c. à thé	Sauce Tabasco	2 ml
Au goût	Sel poivre frais moulu	Au goût
1 c. à table	Persil frais haché	15 ml

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger la sauce soya, le sirop d'érable, l'ail, la coriandre, la sauce Tabasco, le poivre et le persil.
2. Bien enrober le porc du mélange, couvrir et laisser mariner au froid pendant 20 min (pour plus de tendreté, laisser mariner de 1 à 6h).