

MARINADE À LA MODE BISTRO

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ

5 min
PRÉPARATION

Aucune
CUISSON

150 ml
(2/3
tasses)
PORTIONS



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

102
CALORIES

1 g
GLUCIDES

11 g
MATIÈRES GRASSES

INGRÉDIENTS

4 c. à table	Huile de canola	60 ml
2 c. à table	Vinaigre de riz	30 ml
2 c. à table	Sauce soya	30 ml
1	Oignon vert, haché finement	1
Au goût	Poivre frais moulu	Au goût

PRÉPARATION

- Dans un bol, mélanger l'huile, le vinaigre de riz, la sauce soya et l'oignon vert. Poivrer au goût.
- 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).