

**metro**

## Marinade à la moutarde forte (piquante)

Évaluer cette recette ☆☆☆☆☆ 0 Vote

125	0:15	0:15	1:30
ML	PRÉPARATION	CUISSON	TEMPS TOTAL

### Ingrédients

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

30 ml Moutarde forte  
(2 c. à soupe)

5 ml Thym déshydraté  
(1 c. à thé)

5 ml Origan déshydraté  
(1 c. à thé)

5 ml Estragon déshydraté  
(1 c. à thé)

### Préparation

Mélanger les ingrédients.

Verser sur le poisson.

Couvrir et faire laisser mariner pendant une heure au réfrigérateur.

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.