

metro



Marinade au citron

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ☆ ☆ 4 Votes

145 ML | 0:15 PRÉPARATION | 0:15 CUISSON | 1:30 TEMPS TOTAL

Ingrédients

30 ml Citron en jus
(2 c. à soupe)

30 ml Pamplemousse en jus
(2 c. à soupe)

30 ml Orange en jus
(2 c. à soupe)

10 ml Huile de sésame
(2 c. à thé)

45 ml Huile d'olive
(3 c. à soupe)

Sel et poivre

Préparation

Mélanger tous les ingrédients.

Verser sur le poisson.

Couvrir et 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.