

metro



Marinade au sirop d'érable et à l'orange pour la volaille

Évaluer cette recette ★ ★ ☆ ☆ ☆ 6 Votes



Sans Gluten



Sans Lactose

130

ML

0:05

PRÉPARATION

0:00

CUISSON

2:05

TEMPS TOTAL

Ingrédients

60 ml Sirop d'érable
(1/4 tasse)

30 ml Basilic frais, haché finement
(2 c. à soupe)

15 ml Moutarde de Meaux
(1 c. à soupe)

60 ml Jus d'orange
(1/4 tasse)

Poivre noir du moulin, au goût

Préparation

Mélanger tous les ingrédients dans un bol.

Placer le poulet dans le sac, verser la marinade, refermer le sac et secouer énergiquement.

Laisser mariner au réfrigérateur entre 2 et 12 heures.

Retirer la viande du sac et jeter la marinade.

Source : Le Poulet du Québec

Mentions légales

Recettes sans gluten

Assurez-vous de n'utiliser que des céréales, farines et féculés certifiées sans gluten et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Recettes sans lactose

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

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.
