

MARINADE TROPICALE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ

5 min
PRÉPARATION

Aucune
CUISSON

200 ml
(3/4
tasse)
PORTIONS



INGRÉDIENTS

1/2 tasse	Jus de fruits tropicaux	125 ml
1 c. à thé	Huile d'olive	5 ml
2 c. à table	Gingembre frais, haché	30 ml
2 à 3, au goût	Gousses d'ail, hachées finement	2 à 3, au goût
1 c. à table	Cassonade tassée	15 ml
1 c. à table	Zeste de lime	15 ml

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger le jus de fruits tropicaux, l'huile d'olive, le gingembre, l'ail, la cassonade et le zeste de lime.
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 6 h).