

MARINADE ASIATIQUE À L'ÉRABLE



DONNE
¾ tasses



PRÉPARATION
5 min

INGRÉDIENTS

1/4 tasse de jus de lime frais
2 c. à soupe de vinaigre de cidre de
pomme
2 c. à soupe de sirop d'érable
2 c. à soupe de sauce soja à faible teneur
en sodium ou de tamari
1 c. à soupe d'ail déjà haché
1/2 c. à thé de poivre noir

INSTRUCTIONS

1. Mélangez les ingrédients de la marinade dans un petit bol. Bien mélanger et réserver.
2. Réservez une petite quantité de marinade. Versez le reste de la marinade sur votre protéine préférée et laissez-la mariner au réfrigérateur pendant au moins 20 à 30 minutes. Il est préférable de la laisser reposer toute une nuit pour une saveur maximale.
3. Après la cuisson, badigeonnez votre viande ou votre tofu de la marinade réservée pour lui donner une saveur supplémentaire.

Remarques :

- Cette marinade convient parfaitement au poulet, au saumon ou au tofu.

