



933 chemin des Prairies, St-Anicet, Québec, J0S 1M0

Téléphone : 450-288-0446

Sophie Gascon

Propriétaire

MARINADE AU POIVRE

- ½ tasse de jus de légumes
- 1/3 de tasse de cassonade bien tassée ou de sirop d'érable
- 1/3 de tasse de sauce soya
- ¼ de tasse d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail écrasées
- 2 c. à thé de poivre.

POUR ENVIRON 500-750 grammes de viande

Bien mélanger le tout, y faire mariner la viande autour de 4 heures au réfrigérateur.
Petit astuce; conserver la marinade et la réduire sur feu doux jusqu'à belle consistance, servir en sauce sur vos viandes; DIVIN !

MARINADE À L'ÉRABLE

- 1/3 de tasse de sirop d'érable
- ¼ de tasse d'huile végétale
- 2 c. à soupe d'herbes salées
- 2 c. à soupe sauce soya et/ou 1 gousse d'ail

POUR ENVIRON 500-750 grammes de viande.

Bien mélanger le tout, y faire mariner la viande au moins 2 heures au réfrigérateur.
SUGGESTION : On peut aussi utiliser ces recettes pour mariner des lanières de veau ou de chevreau pour les raclettes, pour les sautés en faire des brochettes. Vous ferez sensation, vous verrez!!

Plus de recettes <http://www.flopine.com>