

# metro



## Marinade aux fines herbes et moutarde en grains

Évaluer cette recette ☆☆☆☆☆ 0 Vote



Sans Gluten



Sans Lactose

4 PORTIONS | 0:20 PRÉPARATION | 0:00 CUISSON | 0:20 TEMPS TOTAL

### Ingrédients

100 ml Huile d'olive  
(7 c. à soupe)

60 ml Vinaigre de cidre  
(1/4 tasse)

15 ml Persil, haché  
(1 c. à soupe)

30 ml Fines herbes, hachées  
(2 c. à soupe)

1 Gousse d'ail, hachée

30 ml Échalote, hachée  
(2 c. à soupe)

10 ml Graines de moutarde  
(2 c. à thé)

### Préparation

Mélanger tous les ingrédients de la marinade et verser sur le poisson.

Source : Metro

### 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.