

# MARINADE À L'ITALIENNE

NIVEAU DE  
DIFFICULTÉ

5 min  
PRÉPARATION

Aucune  
CUISSON

200 ml  
(3/4  
tasses)  
PORTIONS



## VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

180  
CALORIES

2 g  
GLUCIDES

19 g  
MATIÈRES GRASSES

## INGRÉDIENTS

1/2 tasse	Huile d'olive	125 ml
1/4 tasse	Vinaigre de vin rouge	50 ml
1/4 tasse	Origan frais	50 ml
1	Gousse d'ail, pressée	1
Au goût	Poivre frais moulu	Au goût

## PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger l'huile, le vinaigre, l'origan et l'ail. Poivrer au goût.
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 6h).