

MARINADE À LA MODE BISTRO

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ

5 min
PRÉPARATION

Aucune
CUISSON

150 ml
(2/3
tasses)
PORTIONS



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

102
CALORIES

1 g
GLUCIDES

11 g
MATIÈRES GRASSES

INGRÉDIENTS

4 c. à table	Huile de canola	60 ml
2 c. à table	Vinaigre de riz	30 ml
2 c. à table	Sauce soya	30 ml
1	Oignon vert, haché finement	1
Au goût	Poivre frais moulu	Au goût

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger l'huile, le vinaigre de riz, la sauce soya et l'oignon vert. 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).