

MARINADE AU CARI

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ

5 min
PRÉPARATION

Aucune
CUISSON

250 ml
(1
tasse)
PORTIONS



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

26	2 g	4 g	1 g
CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	MATIÈRES GRASSES

INGRÉDIENTS

1 tasse	Yogourt nature	250 ml
1	Citron pressé	1
1 c. à thé, de chacun	Cumin, curcuma, cari et paprika	5 ml, de chacun
1/4 c. à thé	Piments broyés	1 ml

PRÉPARATION

1. Mélanger le yogourt au jus de citron.
2. Ajouter le cumin, le curcuma, le cari, le paprika et le piment.
3. Bien mélanger et réfrigérer.