

MARINADE AU VIN BLANC ET AUX HERBES FRAÎCHES

5 min
PRÉPARATION

Aucune
CUISSON

200 ml
(3/4
tasses)
PORTIONS

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

61	1 g	5 g
CALORIES	GLUCIDES	MATIÈRES GRASSES

INGRÉDIENTS

1/2 tasse	Vin blanc	125 ml
3 c. à table	Herbes fraîches hachées au choix (persil, origan, basilic, ciboulette, etc)	45 ml
2 c. à table	Huile d'olive	30 ml
1 c. à table	Vinaigre balsamique	15 ml
Au goût	Poivre frais moulu	Au goût

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger le vin, les herbes, l'huile et le vinaigre balsamique. 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).