

# metro



## Marinade au yogourt et aux herbes

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ★ ★ 1 Vote

250  
ML

0:15  
PRÉPARATION

0:00  
CUISSON

0:15  
TEMPS TOTAL

### Ingrédients

30 ml Huile d'olive extra vierge  
(2 c. à soupe)

60 ml Jus de citron frais  
(1/4 tasse)

190 ml Yogourt 1% nature  
(3/4 tasse)

30 ml Mélange au choix de ciboulette, persil,  
(2 c. à soupe) estragon, romarin et thym frais, hachés

2 Gousses d'ail, émincées

Au goût, sel et poivre noir

### Préparation

Fouetter l'huile, le jus de citron et le yogourt.

Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger.

Réfrigérer jusqu'à utilisation.

Utiliser cette marinade pour la volaille ou le porc.

Source : Metro

### Mentions légales

**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.