

MARINADE AU YOGOURT, POMMES ET ÉRABLE SIGNÉE GUILLAUME ST- PIERRE

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

43	1 g	5 g	2 g
CALORIES	PROTÉINES	GLUCIDES	MATIÈRES GRASSES

5
minutes
PRÉPARATION

Aucune
CUISSON

200 ml
(3/4
tasse)
PORTIONS

INGRÉDIENTS

3	Gousses d'ail hachées	3
2	Échalottes grises hachées	2
2 c. à table	Huile de canola	30 ml
2/5 tasse	Jus de pomme non sucré	100 ml
2 c. à table	Estragon haché	30 ml
1 1/2 tasse	Yogourt nature	375 g
3 c. à table	Moutarde de meaux	45 ml
4 c. à table	Sirop d'érable	60 ml

PRÉPARATION

Mélangez tous les ingrédients, enrobez le porc et laissez mariner toute la nuit.