



Marinade pour poulet grillé

INGRÉDIENTS

125 ml d'huile végétale
50 ml de vinaigre de vin
1 cuillère à soupe de sauce soya
2 cuillères à café de gingembre en poudre
2 cuillères à café de sel
2 cuillères à soupe de sirop d'érable
poivre noir frais moulu

PRÉPARATION

Verser tous les ingrédients dans un bocal, agiter et conserver quelques jours avant d'utiliser cette marinade.

Mariner les morceaux de poulet dans cette sauce, les égoutter et les cuire au four ou sur le gril du barbecue.

Marinade au beurre et à l'érable

INGRÉDIENTS

50 ml de sirop d'érable
50 g de beurre
2 cuillères à soupe de sauce soya
poivre frais moulu

PRÉPARATION

Chauffer 10 minutes tous les ingrédients et refroidir. Se servir de la marinade pour des morceaux de poulet avant de les griller soit au four soit sur le barbecue.

