

MARINADE AU YOGOURT ET CARI

(pour poissons et fruits de mer)

PRÉPARATION: 5 minutes

QUANTITÉ: 430 ml (1 $\frac{3}{4}$ tasse)

- * 2 gousses d'ail, pressées
- * 1 petit oignon rouge, haché finement
- * 15 ml (1 c. à soupe) poudre de cari **Irresistibles***
- * Au goût sauce Tabasco
- * 45 ml (3 c. à soupe) huile d'olive extra vierge **Irresistibles***
- * 375 ml (1 $\frac{1}{2}$ tasse) yogourt nature

Dans un bol, bien mélanger tous les ingrédients.

* Metro vous recommande les produits Selection Merite et Irresistibles.
Consultez le site metro.ca pour des trucs et des recettes.