

**Marinade**

La Boîte à Recettes Web

Le bulletin de  
PASSEPORTSANTÉ.NET**Je m'abonne!**

Abonnez-vous maintenant

**Marinade à la grecque pour poulet****Provenance:** Hope, Chicoutimi**Commentaires:** Je prépare cette marinade quelques heures avant d'y déposer les morceaux de poulet. Les ingrédients ont ainsi le temps de bien macérer et livrer tous leurs parfums. Cuire le poulet ainsi mariné à son goût, au barbecue ou encore sous le grill de la cuisinière.**Portions:** Environ 190 mL [3/4 de tasse] de marinade**Ingrédients**

- 125 mL [1/2 tasse] d'huile
- 22,5 mL [1 1/2 c. à table] de jus de citron fraîchement pressé
- 1/2 oignon, haché finement
- 5 mL [1 c. à thé] de moutarde de Dijon
- 1 mL [1/4 de c. à thé] d'épices à steak [ou au goût]
- 2 feuilles de laurier
- 15 mL [1 c. à table] de concentré pour bouillon de poulet
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 15 mL [1 c. à table] de sauce soya
- 15 mL [1 c. à table] de vinaigre blanc
- 1 mL [1/4 de c. à thé] d'origan

**Préparation**

- Mélanger ensemble tous les ingrédients.
- Y laisser mariner des morceaux de poulet au réfrigérateur, pendant au moins 2 heures.

Imprimer le texte seulement

La Boîte à Recettes Web - Cliquez ici pour des milliers d'autres recettes !

**Recette Santé**

Céréales et bars All-Bran : plein de nouvelles sources de fibres !

[www.AllBran.ca/Fr](http://www.AllBran.ca/Fr)

V V

Annonces Google