



La Région
Auvergne-Rhône-Alpes

MARINADE MOUTARDE ET MIEL D'ACACIA POUR GRILLADES

Les produits d'Auvergne-Rhône-Alpes
nous régalent !





MARINADE MOUTARDE ET MIEL D'ACACIA POUR GRILLADES

Proposée par www.lerucherducoin.fr



4 PERSONNES



15 MIN.



ZzZ 2H

INGRÉDIENTS

- 4 c. à s. de moutarde de Dijon
- 4 c. à s. de miel d'acacia
- 2 c. à s. d'huile d'olive extra vierge
- 1 c. à c. de curry en poudre
- 1 c. à c. de zeste râpé de citron non traité
- 1 gousse d'ail pressée
- Sel
- Poivre

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients, puis assaisonnez avec du sel et du poivre.

Placez la viande (ou les légumes) dans un plat creux, versez la marinade par-dessus et laissez reposer au moins 2 heures au réfrigérateur.

Faites cuire au barbecue ou à la plancha, à feu moyen, jusqu'à ce que les morceaux soient cuits et légèrement caramélisés.

