

Viande marinée au miel



Plat **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 10 mn

Cuisson : 15 mn

Une recette qui s'accommode à presque toutes les viandes.

Recette proposée par : AURELIE EUSOGE

Ingrédients

- 2 kg de viandes (poulet, entrecôtes, etc...)
- 1 cs de miel liquide
- 2 cs de vinaigre balsamique
- 1 cs de moutarde
- 1 cuillère de soyou
- 2 cs d'huile d'olive
- herbes de provence
- sel, poivre

Préparation

- 1 Dans un récipient, mélangez tous les ingrédients 2 ou 3 heures avant de faire votre barbecue afin que la marinade s'imprègne bien des herbes de Provence.
- 2 Enduisez les grillades et/ou poulet de cette marinade. Faites cuire au barbecue et servez de suite.

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

