



Marinade au yogourt pour poulet ou porc

[ACCOMPAGNEMENTS](#) - [RECETTES](#) - [SAUCES ET CONDIMENTS](#)



NOMBRE DE PORTION : 1 2/3 TASSE

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

TEMPS DE CUISSON :

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

Quantité suffisante pour 1 à 1.5 kilogrammes de cubes de porc ou de poulet *

- 1 ½ tasse de yogourt nature grec
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe de beurre de sésame (tahini)
- 3 gousses d'ail, hachées finement
- 2 c. à thé de cumin moulu
- 1 c. à thé de coriandre en poudre
- 2 c. thé de mélange d'épices italiennes
- 1 pincée de flocons de chili broyés
- Poivre et sel au goût

*diviser la recette au besoin

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Utiliser pour mariner le poulet ou le porc en cube.