

//

Préparation : 5 min



INGREDIENTS

(pour 6 grillades) :

- 1 cuillère à soupe de miel liquide
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- sel
- poivre
- herbes de Provence



PREPARATION

Mélanger tous les ingrédients si possible 2 ou 3 heures avant la cuisson pour que la marinade s'imprègne des herbes.

Enduire les grillades ou le poulet de cette marinade et faire cuire à la plancha...

La viande sèche beaucoup moins, et elle prend un bon petit goût!

//

