

//



INGREDIENTS

6 cuil à soupe d'huile d'olive

2 gousses d'ail

1 oignon

1 feuille de laurier

1 cuil. à café de paprika

1 cuil. à café de poivrons rouge en poudre

(si vous n'en avez pas mettre plus de paprika)

1 cuil. à café de cumin

1 pincée de piment d'Espelette

3 cuil. à café d'herbes de Provinces

1 cuil. à café d'origan.

6 grains de poivre concassé

Sel



PREPARATION

Ecraser l'ail, mixer l'oignon.

Mélanger le tout sauf l'huile.

Ajouter l'huile tout en remuant.

Laisser mariner votre viande 2 à 3 heures au moins.

//

//