

Marinade au ketchup à la Ron (poulet)

Ingrédients :

- 3 c. à soupe d'huile
- 1/2 tasse de ketchup
- 1/4 tasse de sauce chili
- 3/4 c. à thé de raifort (facultatif)
- 1/4 tasse de vinaigre de vin (ou du vin blanc)
- 3 c. à table de miel liquide ou de sirop d'érable
- 1 petit tronçon d'échalote
- ail au goût
- 1/8 c. à thé de Sambal Oelek
- quelques gouttes de sauce Soya
- poivre au goût

Préparation :

Mélanger tous les ingrédients et faire mariner le poulet quelques heures au frigo

Marinade Sud Ouest de la Californie

recette de mon ami Ninja

Essayez cette sauce vous aurez une viande très tendre, laissez mariner 1 jour (2 jours est l'idéal) dans un sac Ziploc au frigo.

Ingrédients

- 1 Tasse de ketchup
- 3 c. à table de vinaigre de vin rouge
- 1 c. à thé de poudre d'ail (moi 2 gousses d'ail)
- 3 à 4 c. à table de cassonade
- 1/2 c. à thé de poivre
- 1/4 tasse de mélasse
- 1/2 c. à thé de poudre d'oignon
- 1 feuille de laurier

Méthode

Bien Mélanger le tout et déposer au frigo toute la nuit.

Convient très bien pour le poulet également.