

Tournedos de poulet marinés du roi vite fait

Préparation : 5 min

Cuisson : 2h00

Portions : 4

INGRÉDIENTS

4 tournedos de poulet.
1 tasse de sauce soya.
1/4 tasse d'huile d'olive.
1/4 tasse de sucre.

LES ÉTAPES

1. Mélanger les ingrédients de la marinade .
2. Faire mariner les tournedos de poulet environ 2 hrs. Ne pas oublier de retourner les tournedos afin que la marinade pénètre bien les deux cotés.
3. Faire cuire au four à 350 degré Celsius pendant 2h et retourner les tournedos toutes les 1/2 hr.