

TILAPIA AU PARMESAN

Idéal lors des chaudes soirées d'été, ce poisson délicat est divin lorsqu'accompagné de la saveur noisetée du Parmigiano et de persil frais.

INGRÉDIENTS:

¼ tasse fromage Parmigiano
Reggiano frais râpé
1 c. à thé paprika doux
1 c. à table persil frais haché

Sel et poivre au goût
Huile d'olive
2 filets de tilapia
2 quartiers de citron

MÉTHODE:

Préchauffez le four à 400 °F.

Retirez le tilapia du réfrigérateur environ 20 minutes avant de le mettre au four. Combinez le Parmigiano, le paprika et le persil dans un petit bol; assaisonnez de sel et de poivre. Badigeonnez les deux côtés du tilapia d'huile d'olive. Saupoudrez ou farinez le poisson avec le mélange de Parmigiano, de paprika et de persil afin de l'enrober uniformément. Placez le poisson sur une plaque à pâtisserie recouverte d'une feuille d'aluminium légèrement huilée. Faites cuire au four préchauffé environ 14 minutes. Servir avec un quartier de citron, du riz sauvage et des morceaux d'amandes grillées ainsi que des haricots verts au beurre ou des petits pois verts frais.

Donne 2 portions (selon la taille des filets)



L'ACCORD PARFAIT:
CHARDONNAY FRUITÉ NON BOISÉ

