

Courte description : Mettez de l'exotisme dans votre assiette !
Succulente recette ce préparant en un tour de main.



Filets de turbot sauce Créole

Plat principal



Temps de préparation : 10 minutes

Cuisson : 25 minutes

Ingrédients : 4 filets de turbot (environ 1 lb)
4 c.a. thé d'huile à l'ail Jepily

Sauce

2 c.a. table de beurre

½ tasse oignons hachés fins

½ tasse poivrons verts hachés

1 c.a. table jalapenos hachés finement

2 gousses d'ail hachées finement

2 tasses de tomates en dés

½ c.a. thé sel

½ c.a. thé de poivre

½ c.a. thé d'assaisonnement Jepily

½ c.a. thé sucre

Quartiers de citrons et persil au goût

Préparation : Parer les filets, les huiler et les assaisonner, ensuite placer la grille à 2 ou 3 pouces et griller les filets 5 minutes chaque côté.

Préparer la sauce, dans une casserole, faire fondre à feu moyen le beurre et faire revenir l'ail, oignons et les poivrons verts jusqu'à ce que l'oignon soit transparent. Ajouter les tomates et le reste de l'assaisonnement et porter à ébullition. Laisser mijoter à feu doux environ 15 minutes.

Verser la sauce sur le poisson et garnir de citron, persil et de jalapenos marinés Jepily.

Recette offerte par : *Mon Père Gilles Béchard*

Bon Appétit !