

Courte description : Un repas santé préparé en peu de temps.
Étendre sur un lit de riz et le tour est joué.



Filets de poisson aux herbes



Plat principal

Temps de préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes

Ingrédients : 1 c.a. table beurre ou margarine
½ tasse de jambon cuit en cubes
½ tasse poireaux ou oignons en tranches
1 ½ tasse champignons tranchés
1 lb filet de poisson, sole ou aiglefin
1 gousse d'ail
1 c.a. table de jus citron
1/8 c.a. thé de thym
1 c.a. table chapelure
1 tasse de mozzarella râpée

Garniture d'assiette : persil, tomates cerise coupées en deux,
1 c.a. soupe de jalapenos marinés Jepily en rondelles

Préparation : Dans une tasse de 2 litres, mélanger les 4 premiers ingrédients, couvrir et cuire à "high" de 5 à 10 minutes au micro-onde. Brasser 1 fois durant la cuisson. Graisser un plat rond de 9 po.

Déposer le poisson dans le plat et arroser de jus de citron puis saupoudrer de thym. Déposer le premier mélange sur le poisson, saupoudrer de fromage et de chapelure.

Cuire à découvert à "high" de 5 à 7 minutes, servir les filets sur un lit de riz et garnir de persil, tomates cerise et de jalapenos en rondelles.

Recette offerte par : *Mes Parents Mireille & Gilles Béchard*

Bon Appétit !