



BRUSCHETTA AU POISSON

RECETTE FOURNIE PAR : Canola Eat Well

SOURCE DE LA RECETTE : Cuisinidées.com

INFO SUR LA RECETTE

DONNE : 4 portions
1 portion équivaut à 1 filet

INGRÉDIENTS

2 c. à table d'huile de canola (30 mL)
4 filets de 4 oz (125 g) chacun de poisson blanc à chair ferme
1/4 de c. à thé de poivre (1 mL)
2 tasses de tomates Roma hachées (500 mL)
1/2 tasse de fromage feta émietté (125 mL)
1/2 tasse d'oignons rouges émincés (125 mL)
1 gousse d'ail émincée
1 c. à table de vinaigre balsamique (15 mL)
1 c. à table d'huile de canola (15 mL)
1/4 de c. à thé de sel (1 mL)
1/4 de c. à thé de poivre (1 mL)
1/2 tasse de feuilles de basilic fraîches, hachées (125 mL)

INSTRUCTIONS

ÉTAPE 1

Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).

ÉTAPE 2

Verser 1 c. à table (15 mL) d'huile de canola au fond d'un plat allant au four de 9 x 13 po. (23 x 33 cm) et y déposer ensuite les filets de poisson. Arroser la c. à table (15 mL) restante d'huile de canola et parsemer 1/4 de c. à thé (1 mL) de poivre.

ÉTAPE 3

Dans un bol moyen, mélanger les tomates, le fromage feta, les oignons rouges, l'ail, le vinaigre balsamique, l'huile de canola, le sel et le poivre. Bien mélanger les ingrédients.

ÉTAPE 4

Garnir les filets uniformément du mélange de tomates et faire cuire au four pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit et se défasse facilement à la fourchette.

ÉTAPE 5

Saupoudrer également le basilic sur le dessus avant de servir.

Vous trouverez les 10 recettes en vedette au www.MoisdeLaNutrition2019.ca