



## **Repas santé : Filet de morue et sa salsa de melon**

RECETTES - POISSONS - REPAS



NOMBRE DE PORTION : 4

---

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

---

TEMPS DE CUISSON : 30 MIN

---

TEMPS DE REPOS :

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

---

CONGÉLATION: NON

## Ingrédients

---

- 4 filets de morue
- 1 c. table d'huile d'olive
- 1 c. table de beurre
- Sel et poivre
- Feta au goût

### Salsa de melon

- 1 ½ tasse d'ananas, coupés en dés
- 2 tasses de melon d'eau, coupé en dés
- ½ tasse de coriandre fraîche, hachée finement
- Zeste d'une lime
- 2 c. table de jus de lime frais
- 3 oignons verts, finement hachés
- 1 c. table de sirop d'érable
- 1 filet d'huile de pépins de raisin
- 1 pincée de sel

## Préparation

---

1. Préparer la salsa. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.
2. Placer au réfrigérateur 30 minutes avant de servir afin que les saveurs se mélangent.

3. Lorsque la salsa sera prête, faire chauffer l'huile et le beurre dans un poêlon.
4. Saler et poivrer les filets de morue.
5. Saisir quelques minutes de chaque côté.
6. Déposer les filets de morue dans les assiettes.
7. Déposer de la salsa sur les filets.
8. Parsemer de feta émiettée au goût.
9. Poivrer.
10. Vous pouvez servir la morue avec du riz, du quinoa ou du couscous.
11. Il vous restera un peu de salsa. Vous pouvez la servir avec des croustilles de maïs ou dans des tacos.