



5 façons de faire manger du poisson aux enfants

RECETTES - 30 MIN. ET MOINS - POISSONS - REPAS



NOMBRE DE PORTION : 6

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 MIN

TEMPS DE CUISSON : 12 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 1 pot de [sauce pour pâtes Moisson Santé tomates et fines herbes](#)
- 6 filets de tilapia (environ 110 g chaque)
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/2 c. à thé de poivre fraîchement moulu
- 3/4 de tasse de chapelure
- 1/4 de tasse de fromage parmesan râpé
- 3 c. à soupe de persil ou de basilic finement tranché
- 1 c. à soupe d'huile de canola
- 1 c. à thé de zeste de citron râpé (facultatif)
- Pâtes cuites et chaudes

Préparation

1. Préchauffer le four à 400F. Placer le poisson sur une plaque à biscuits recouverte de papier parchemin ou d'aluminium. Assaisonnez les filets de chaque côté avec le sel et le poivre.
2. Recouvrir chaque filet de 2 c. à soupe de sauce Moisson Santé. Dans un bol, mélanger la chapelure, le fromage, le persil, l'huile et le zeste de citron. Recouvrir les filets de ce mélange. Appliquer une légère pression sur la chapelure pour que le mélange adhère à la sauce.
3. Mettre au four de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que la chapelure soit doré et que le poisson soit cuit. Réchauffer la sauce restante. Pour le service, mettre une portion de pâte dans chaque assiette et recouvrir du restant de sauce.
4. Ajouter une portion de poisson cuit sur le dessus.