

Moisson Santé® Sauce pour Pâtes Tilapia pané à l'italienne

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 12 minutes

Nombre de portions: 6



Une façon novatrice d'utiliser la sauce pour pâtes afin d'ajouter une bouffée de saveurs à des filets de poisson nature. Cette recette délicieuse et facile permettra à votre famille de profiter plus fréquemment des qualités nutritives du poisson.

Ingrédients

1 pot (570 ml)	de Sauce pour Pâtes Moisson Santé® tomate et fines herbes
6	filets de tilapia d'environ 110 g chacun
1/2 c. à thé	de chaque de sel de mer et de poivre noir fraîchement moulu
3/4 de tasse	de chapelure fraîche de blé entier
1/4 de tasse	de fromage parmesan râpé
3 c. à soupe	de persil ou de basilic en feuilles finement haché
1 c. à soupe	d'huile de canola
1 c. à thé	de zeste de citron finement râpé (facultatif)
Pâtes cuites et chaudes	

Préparation

1. Faites préchauffer le four à 400°F (200°C). Placez les filets sur un papier parchemin posé sur une plaque à pâtisserie; assaisonnez chaque côté avec le sel et le poivre. Versez 2 c. à soupe de sauce sur chaque filet.
2. Mélangez la chapelure, le fromage, le persil, l'huile et le zeste de citron (si vous en utilisez). Recouvrez les filets avec le mélange de chapelure en appliquant une légère pression pour l'incorporer à la sauce.
3. Enfourez pendant 12 minutes ou jusqu'à ce que la chapelure soit dorée et que le poisson soit cuit. Pendant ce temps, réchauffez la sauce restante et versez-la sur des pâtes cuites et chaudes que vous servirez comme accompagnement.

Conseil : Pour confectionner un repas complet, ajouter du brocoli vapeur, des pousses d'asperges ou servir avec une salade du jardin.

Par portion (1 filet et une tasse (250 ml) de pâtes et de sauce):

354 calories, 10 g de gras, 1 g de gras saturé, 42 mg de cholestérol, 772 mg de sodium, 42 g de glucides, 5 g de fibres et 30 g

de protéines. Excellente source de folate. Bonne source de fer.



[< Précédent](#)

[Imprimer cette recette](#)
