

Filet de tilapia en écailles de carottes et son jus corsé



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 10 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
62634	Plein filet de tilapia sans peau sans arêtes 130 g	1.3 Kilo
237462	Duo de carottes jaunes et oranges en rondelles CE2 2,5 kg Minute Bonduelle	1 Kilo
20086	Ail coupé 500 g PassionFroid	50 Gramme
244551	Persil plat haché CE2 500 g Bon-et-Engagé	50 Gramme
	Chapelure	400 Gramme
	Jus de veau réduit et parfumé à l'ail	0.1 Litre

Etapas de préparation

- 1 Marquer en cuisson le duo de carottes dans une plaque perforée avec couvercle au four mixte à 175°C. Réserver
- 2 Mélanger l'ail, le persil, la chapelure puis réserver
- 3 Marquer en cuisson le filet de tilapia au four à chaleur sèche à 200°C puis arrêter la cuisson
- 4 Déposer les carottes en écailles sur le tilapia. Ajouter la persillade et terminer la cuisson au four à 190°C
- 5 Napper de sauce à l'envoi