

# SIMON CHAREST

Mettez du plaisir dans votre assiette, [WWW.SIMONCHAREST.COM](http://WWW.SIMONCHAREST.COM)

## CASSEROLE DE POISSON



750g (1  $\frac{1}{2}$  lb) Filets de Poisson blanc coupé en cube de 2cm (1") env.

1 c. à table d'huile d'olive

2 oignons hachés

2 à 3 tasse de champignon tranchés (ou barquette de 250g)

1 poivron vert haché (ou autre couleur au choix)

$\frac{1}{2}$  à 1 tasse de céleri haché

3 à 4 gousses d'ail

1 boîte (796ml-28oz) de tomates en dés

1 tasse de bouillon de poulet

2 pommes de terre coupées en dés

1 courgette tranchée mince

1 c. à thé de thym

1 c. à thé d'origan

1/2 c. à thé de Tabasco (Facultatif ou au goût)

Sel, Poivre au goût

Dans un grand chaudron, faire sauter 5 minutes tous les légumes sauf les pommes de terre et la courgette.

Ajouter ensuite le bouillon de poulet, les tomates, les pommes de terre, les épices et porter à ébullition.

Réduire la chaleur pour mijoter environ 10 minutes ou jusqu'à tendreté des légumes au goût.

Ajouter les cubes de poisson de votre choix, la courgette et cuire un autre 3 à 5 minutes jusqu'à cuisson parfaite du poisson.

Au moment de servir, vous pouvez parsemer de gremolata (mélange de 3 c à table de persil, 2 à 3 gousses d'ail hachées et zeste de 1 citron) pour relever votre plat.

Ce n'est pas de la haute gastronomie mais ce plat a souvent du succès auprès des enfants (attention toutefois aux arrêtes lors de la préparation). Si toutefois la tomate choisie est trop acide, ajouter tout simplement un peu de sucre.

## **SIMON CHAREST**

Mettez du plaisir dans votre assiette, [WWW.SIMONCHAREST.COM](http://WWW.SIMONCHAREST.COM)