

# SIMON CHAREST

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

## TILAPIA DE MARRAKECH



**4 filets de Tilapia**

**2 c. à thé de cumin moulu**

**1 c. à thé graines de céleri moulu**

**1 c. à thé curcuma en poudre**

**Sel & Poivre**

**1 c. à table d'huile d'olive**

**Salsa :**

**1 mangue pelée et coupée en dés**

**1/4 tasse de coriandre fraîche**

**1 oignon vert ciselé**

Saler & poivrer les filets de Tilapia, les enrober du mélange d'épices moulues uniformément de chaque côté.

Pour la salsa; dans un bol, mélanger la mangue, la coriandre fraîche et l'oignon vert. Saler, poivrer au goût et réserver.

Dans un poêlon anti adhésif, verser l'huile et faire griller les filets à feu moyen vif environ 3 à 5 minutes de chaque côté selon la grosseur et jusqu'à l'obtention d'une cuisson adéquate.

Au moment de servir, étaler la salsa sur chaque filet et servez avec l'accompagnement de votre choix.

Le mélange des épices du poisson et de la mangue en font un goût étonnant.

## **SIMON CHAREST**

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