



# Recette

## FILETS DE POISSON AU FOUR

**Donne 6 portions**

**Préparation : 15 minutes**

**Cuisson : 25 minutes**

### INGRÉDIENTS

- ◆ 1 (700 g) Paquet de filets de poisson décongelés
- ◆ 1 Œuf battu
- ◆ 25 ml (2 c. à table) De lait
- ◆ 5 ml (1 c. à thé) De moutarde en poudre
- ◆ Au goût Sel et poivre
- ◆ 15 ml (1 c. à table) De jus de citron
- ◆ 1/2 Oignon finement haché
- ◆ 125 ml (1/2 tasse) De champignons tranchés
- ◆ 25 ml (2 c. à table) De persil frais haché
- ◆ 125 ml (1/2 tasse) De fromage mozzarella grossièrement râpé

### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F). Disposer les filets de poisson dans un plat huilé allant au four.
2. Dans un petit bol, mélanger l'œuf, le lait, la moutarde, le sel, le poivre, le jus de citron, l'oignon, les champignons et le persil.
3. Verser ce mélange sur les filets de poisson. Parsemer de fromage.
4. Cuire les filets de poisson au four pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que la chair soit opaque (vérifier en faisant une petite incision dans la partie la plus charnue du poisson).

**Retrouvez d'autres magnifiques recettes comme celle-ci dans Plaisir à bien manger disponible à la boutique educatout.**