

TILAPIA AUX CHAMPIGNONS ET AUX POIVRONS

INGREDIENTS :

4 filets de tilapia
30 ml d'huile d'olive
2 gousses d'ail hachées
1 oignon haché finement
500 g de champignons de
Paris émincés
1 poivron rouge
60 ml de vin blanc
60 ml de bouillon de
poulet
2 c à c d'herbes de
Provence
1 feuille de laurier
un peu de poivre noir



PREPARATION :

Hacher l'oignon avec l'ail
Eplucher et hacher le poivron finement
Dans une casserole faire chauffer l'huile et y faire revenir l'ail et
l'oignon sans colorer 5mn
Ajouter le poivron et les champignons
Faire revenir encore 5 mn
Incorporer ensuite le reste des ingrédients
Laisser mijoter 25 mn
Rectifier l'assaisonnement
Faire cuire le tilapia dans une poêle avec très peu de gras
Accompagner avec les champignons



<http://katarinetta.canalblog.com/>