



POISSON MÉDITERRANÉENNE

Ingrédients

1.000 kg	Filets de poisson (p. ex. lieu noir, cabillaud) coupés
0.100 kg	Courgettes coupées
0.200 kg	Tomates cerises
1.300 kg	masse totale

Version 1

Épices et ingrédients par kilogramme

24 g	Mélange d'épices poisson.....	n° d'art. F132
30 g	Câpres	
10 g	Huile aromatisée	n° d'art. 6417

Version 2

Épices et ingrédients par kilogramme

100 g	Maricrème tomates et basilic	n° d'art. 18775
-------	------------------------------------	-----------------

Pour compléter la saveur

Olives noires

Instructions

1. Faire mariner les filets de poisson avec les épices pour poisson et l'huile épicée ou la Maricrème tomate-basilic.
2. Incorporer ensuite les tomates et les câpres.
3. En option, le mets peut être affiné avec des olives noires.

Préparations

1. Faire cuire le poisson à la poêle.