

Filet de tilapia au parmesan

Ingrédients

- 1 filet de tilapia
- ¼ tasse de chapelure italienne
- 2 c. à soupe de parmesan frais
- 1 citron
- 2 c. à soupe de mayonnaise

Instructions

1. Placer la chapelure et le parmesan dans le plat à mariner.
2. À l'aide du Zesteur/Presse-agrume, zester un ½ citron.
3. Dans un friand mélanger la mayonnaise au zeste de citron.
4. À l'aide du Presse-agrume, presser 1 c. à thé de jus de citron dans la mayonnaise et bien mélanger.
5. Enduire le poisson de la mayonnaise au citron.
6. Placer ensuite le poisson dans la chapelure fermer le plat à mariner et brasser pour bien enrober le poisson. (ne soyez pas trop brusque, ce poisson est plus délicat que les autres viandes).
7. Placer le poisson dans le Cuiseur-déjeuner et cuire 2 min 30 s à 80 %.