TILAPIA AU FOUR



Le tilapia a une texture feuilletée et un goût doux et sucré, ce qui lui permet de s'accommoder d'assaisonnements plus prononcés. Cette recette cuite au four dans une plaque recouvre le poisson de beurre, de citron, d'ail et de persil, mais n'hésitez pas à varier les saveurs à votre guise : paprika, Old Bay, gingembre, citron vert et estragon conviendraient tous très bien.

Infos

- **Temps de préparation**: 5 mins
- **Temps de cuisson**: 25 mins
- **Portions**: 4

Ingredients

- 3 cuillères à soupe de beurre non salé, fondu, ou d'huile d'olive extra-vierge
- 2 cuillères à soupe de persil finement haché, plus une quantité supplémentaire pour le service
- Pincée de flocons de piment rouge (facultatif)
- Sel
- 1 gousse d'ail
- 1 citron
- 680 g de filets de tilapia frais ou congelés (4 à 6 filets), pas besoin de les décongeler s'ils sont congelés

---

Préparation

Etape 1
Faire chauffer le four à 400 degrés. Dans un petit bol, mélanger le beurre, le persil, les flocons de piment rouge (le cas échéant) et le sel (environ 1 cuillère à café de sel casher Diamond Crystal ou ½ cuillère à café de sel de mer fin). Râper finement l'ail et zester le citron dans le bol et mélanger. Couper le citron en quartiers pour servir.

Etape 2
Si vous utilisez du tilapia frais, épongez-le avec du papier absorbant. Disposer le poisson sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. À l'aide du dos d'une cuillère, enduire le dessus du poisson du mélange de beurre. Rôtir jusqu'à ce que le poisson soit opaque et se défasse facilement dans la partie la plus épaisse lorsqu'il est pressé doucement, soit 10 à 12 minutes pour un poisson frais ou 17 à 22 minutes pour un poisson surgelé. Servir avec plus de persil sur le dessus et des quartiers de citron pour presser sur le poisson.