



FILET DE POISSON B.B.Q.

2.5 kg de filet de merlu
2 oignons émincés
1 piment vert émincé

sauce B.B.Q. :

½ t. d'huile
1 c. à s. de vinaigre de cidre de pomme
½ t. de sce. Chili
½ t. de ketchup
¼ t. de sirop d'érable
1 c. à s. de sce worcestershire

- Mélanger ensemble
- Laver le poisson et l'essorer le plus possible
- Étendre une petite quantité de sauce au fond de 2 moules à gâteau 9x13
- Étendre une rangée de poisson, assaisonner
- Ajouter les oignons et les piments et le reste de la sauce
- Cuire au four à 350 degré env. 30 min.

Servi avec riz au légumes (voir recette - semaine 4/mercredi)

Filet de poisson BBQ

15 = 1800g