TILAPIA BRAISE

Préparation: 10 minutes+ 2 h de marinade

Cuisson: 10 minutes

4 personnes:

2 Tilapias de 800 g.
6 gousses d'ail
1 morceau de gingembre
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1/2 botte de persil
Du sel
Du poivre

1. Écaillez, videz et lavez les Tilapias. Épongez-les, puis avec un couteau bien coupant , pratiquez 3 à 4 incisions profondes sur chaque côté des poissons.

2.Dans un mortier pilez l'ail, le cube d'assaisonnement, le sel et le poivre. Ajoutez le persil haché ainsi que l'huile d'olive. Lorsque vous obtenez une pâte homogène étaler recto verso, les Talapias en remplissant les incisions.

3. Laissez les Tilapias macérer pendant 2 h.

4. Faites cuire les Tilapias au four, ou au barbecue

Les conseils de Nina : Servez accompagné de bananes plantain frit, d'attiéké, de frites, de patate ou d'igname.Aussi confectionnez une petite sauce (1/2 oignon, 4 tomates, ail, persil, cube maggi un peu d'huile, sel avec ou sans piment faire cuire à feu doux jusqu'à disparition de l'eau)