

Toute l'année

Filet de julienne

au micro-ondes

 PAVILLON FRANCE



 PAVILLON FRANCE

La marque des produits
de la pêche française



Filet de julienne

au micro-ondes

Préparation  10 mn

Cuisson  5 mn

Pour 4 personnes



Vous pouvez beurrer le plat pour donner encore plus de goût.

- 1 kg de filets de julienne
- 2 petites courgettes
- 24 tomates cerise (rouges et jaunes)
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 ou 4 brins de basilic
- Sel et poivre

- 1 Couper les filets de julienne en cubes de 3 cm et les déposer dans un plat à micro-ondes.
- 2 Ajouter les petits morceaux de courgettes, les tomates cerise entières et le basilic grossièrement ciselé. Arroser d'huile d'olive.
- 3 Cuire 5 à 6 minutes à puissance maximale.



Avec **PAVILLON FRANCE**, savourez toute la fraîcheur des produits de la pêche française: du bateau à l'assiette, plus de 50 espèces de poissons, coquillages et crustacés pour varier les plaisirs au rythme des saisons.

Toutes nos recettes sur pavillonfrance.fr

