

Poissons

Roulés de bar en pancetta et parmesan



20 min **15 min** **5 min** **0** **395**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les roulés

4 **Filet(s) de bar**
4 tranche(s) **Pancetta(s)**
40 g **Parmesan**
4 trait **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

80 g **Roquette**
40 g **Parmesan**
40 g **Pignons de pin**

Étape 1

Préparation des roulés de bar en pancetta et parmesan

- 1 Préchauffer le four à 220°C (Th.7-8).
- 2 Vérifier que les peaux des filets de bar ont été levées.
- 3 Râper le parmesan.
- 4 Mettre les filets à plat sur la planche à découper, la queue face à soi. Assaisonner de sel et de poivre.
- 5 Déposer une tranche de pancetta sur chaque filet et saupoudrer de parmesan râpé.
- 6 Rouler chaque filet sur lui-même et maintenir avec un pic en bois.
- 7 Déposer les roulés sur une plaque de four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé.
- 8 A l'aide d'un pinceau, lustrer les filets d'huile d'olive et les saupoudrer du reste de parmesan. Enfourner pendant 5 minutes.

Étape 2

Dressage

- 1 Sortir les roulades du four et les dresser sur assiette. Décorer les assiettes de roquette, de pignons de pin et

2. Saupoudrer les escalottes de roquette, de pignons de pin et de copeaux de parmesan. Servir.