Poissons

Roulés de bar en pancetta et parmesan

20 min	15 min	5 min	0	395
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

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. Roulé 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

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**

2 Décorer les assiettes de roquette, de pignons de pin et de copeaux de parmesan. Servir.