



Poissons

Filet de daurade en habit de pancetta



15 min 10 min 5 min 0 422

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le filet de daurade

4 **Filet(s) de daurade**
8 tranche(s) **Pancetta(s)**
100 g **Parmesan**
2 cl **Huile d'olive**

Étape 1

Préparation et cuisson du filet

- 1 Parer, laver les filets et ôter la peau.
- 2 Couper les filets en deux morceaux.
- 3 Sur la planche, déposer les tranches de pancetta, déposer les filets sur les tranches et enrober les filets.
- 4 Réserver les filets sur une plaque de four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé et saupoudrer de parmesan.
- 5 Arroser légèrement avec de l'huile d'olive et enfourner au four à 220°C (Th.7-8) pendant 5 minutes.

Étape 2

Dressage

- 1 Sortir les filets de daurade du four et les disposer sur des assiettes.
- 2 Décorer éventuellement avec des petits légumes et servir.