

Roulades de daurade au pesto



23 min 10 min 8 min 5 min 485

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des roulades de daurade au pesto

- 1 Préchauffer le four à 220 °C (Th. 6-7).
- 2 Parer et laver les filets, ôter la peau. Couper les filets en deux dans le sens de la longueur.
- 3 Dans la cuve d'un robot coupe, verser l'ail et le basilic, mixer. Puis ajouter les pignons, le parmesan et l'huile d'olive. Mixer à nouveau.
- 4 Sur la planche, déposer les filets de daurade. A l'aide d'une cuillère à soupe, napper les filets avec le pesto, puis rouler délicatement.
- 5 Maintenir les roulades avec un pic en bois.
- 6 Réserver les roulades sur une plaque recouverte d'une feuille de papier sulfurisé, saupoudrer de parmesan.
- 7 Arroser légèrement d'huile d'olive et enfourner pendant 5 minutes.

Étape 2

Dressage

- 1 Sortir les roulades du four et les disposer sur des assiettes.
- 2 Décorer les assiettes avec des pignons de pins et des

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la daurade

4 Filet(s) de daurade

Ingrédients pour les roulades et le pesto

0.5 botte(s) Basilic
100 g Pignons de pin
1 Gousse(s) d'ail
100 g Parmesan
1 dl Huile d'olive

Ingrédients pour la cuisson

20 g Parmesan
1 trait Huile d'olive

Ingrédients pour le dressage

4 c. à café Pignons de pin

noix de pesto puis servir.