

Toute l'année

Rôti de lieu noir à la provençale



Rôti de lieu noir

à la provençale



- Rincez, épongez et effeuillez les herbes.
- Hachez grossièrement les olives avec les tomates et les herbes.
- Étalez le hachis sur un des filets, recouvrez avec le deuxième filet tête-bêche et poivrez. Déposez le bacon sur le dessus et ficelez-le tout avec de la ficelle de cuisine pour former un rôti.
- Déposez le rôti dans un plat à gratin, arrosez d'un filet d'huile d'olive et enfournez pour 30 minutes à 200°. Arrosez le poisson à 2 ou 3 reprises avec son jus.

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes : 2 filets de lieu écaillé avec la peau d'environ 1 kg (ou 1 gros filet coupé en deux)
200 g d'olives noires dénoyautées
100 g de tomates séchées à l'huile égouttées
1 bouquet de basilic ou 1 poignée de feuilles de marjolaine
6 fines tranches de bacon ou de pancetta
huile d'olive, poivre du moulin
(pas de sel à cause du bacon et des olives)



PAVILLON FRANCE est la marque des produits de la pêche française : plus de 200 espèces de poissons, coquillages et crustacés qui varient au rythme des saisons. Du bateau à l'assiette, c'est simple de savourer les produits de la pêche française avec Pavillon France.



Vous pouvez ajouter
à ce plat une poignée
de petites olives de Nice
et le servir avec du riz.



La marque des produits
de la pêche française

www.pavillonfrance.fr