



Paupiette de pancetta à la sole, farcie à la ricotta



Pour 2 personnes :

4 tranches de pancetta, 2 filets de sole, 125g de ricotta, 1 cuillère à café de tapenade, 2 filets d'anchois déssalés et hachés, 1 cuillère à soupe de feuilles de basilic haché, 3 oignons, 4 figues fraîches, sel & poivre, 1 cuillère à café de colorant alimentaire, 2 cuillères à soupe de chapelure, 1 cuillère à café de miel.

Pour cette recette, j'ai choisi la cuisson en tajine

Préparation :

Préparez la farce en mélangeant la ricotta, la tapenade, les anchois, la chapelure et le basilic

Pelez les oignons et émincez les finement, puis mettez les à blondir dans le plat à tajine.

Sur le plan de travail, déposez sur 2 tranches de pancetta, un filet de sole. Etalez la farce par dessus, puis roulez le tout et attachez le soit avec de la ficelle alimentaire soit avec le système D comme moi (j'ai utilisé des piques en bois pour faire tenir ma paupiette)

Ajoutez les paupiettes sur le lit d'oignons en train de cuire et fermez le plat à tajine pour laisser cuire un vingtaine de minutes à feu doux, en saupoudrant de colorant alimentaire.

Un peu avant la fin de la cuisson, ajoutez les figues fraîches coupées en deux et déglacez le jus à l'aide d'une cuillère à café de miel.



Bon appétit.

Merci d'être venu visiter mon blog, et n'hésitez-pas à laisser des commentaires ou suggestions en ligne !
www.marciatack.canalblog.com, mon blog de tests et recettes culinaires.