

Filet de lieu jaune au pesto



Préparation : 15 mn

Cuisson : 15 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

4 pavés de lieu jaune ou autre poisson blanc

200 g de crevettes crues décortiquées

500 g de tomates cerises

2 brins de basilic

4 c à c de pignons

5 cl de vin blanc sec

3 c à s d'huile d'olive

1 pot de pesto

Sel et poivre du moulin

Pour accompagner :

Tagliatelles

Assaisonner les pavés de poisson des 2 côtés et les mettre dans un plat à gratin huilé. Arroser d'1 c à s d'huile d'olive et du vin. cuire à four préchauffé à 180° pendant 10 mn (15 mn à 200° dans mon four) puis napper le poisson de pesto et laisser la porte du four entrouverte tout en gardant le plat dans le four.

Dans une poêle faire chauffer à feu vif 1 c à s d'huile d'olive et mettre les crevettes et les tomates cerises. Cuire 2 mn en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les crevettes soient roses. Assaisonner, mettre à feu moyen et cuire encore 3 mn. Verser dans un plat chaud le contenu de la poêle et poser les pavés de poisson sur le dessus, parsemer de pignons de pin et décorer avec des feuilles de basilic. Accompagner de tagliatelles.

Vin conseillé : un Côteaueux-d'Aix-enProvence

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>