



# MINI BROCHETTE FILET DE BAUDROIE ET PANCETTA

---

## Ingrédients

Filet de baudroie	150gr x4
Gousses d'ail écrasées	3 pièces
Echalotes émincées	2 pièces
Ciboulette émincée	1 botte
Estragon	1 botte
Huile d'olive	p.m
Piment d'Espelette	p.m
Pancetta	16 tranches fines
Citron	1 pièce

## Déroulement de la recette

Tailler des cubes de baudroie de 1cm.

Prendre des petites brochettes, enfiler 4 cubes de poisson puis une tranche de pancetta roulée.

Dans un récipient, mixer les gousses d'ail, échalotes, ciboulettes, estragon, piment et huile d'olive.

Mariner les brochettes pendant 1 heure.

Au grill, à la poêle, au four,  
cuisson très rapide (2 minutes).

Rondelle de citron pour décorer.

Suggestion du chef :

Servir avec un risotto aux herbes, et safran, julienne de carottes et courgettes.

## RECETTE COMPOSÉE PAR VINCENT

Retrouvez-le pour des recettes originales,  
tous les vendredis et les samedis,  
dans votre hypermarché Coop à Signy Centre.