

Lieu jaune au lomo et caviar de tomates



Pour 4 personnes :
4 pavés de lieu jaune,
300 g d'épinards frais,
8 tranches de lomo ou de
bacon,
2 à 3 c. à soupe de caviar de
tomates,
4 c. à soupe de crème fraîche,
sel et poivre.



Couper le lomo en fines lamelles (allumettes) et les poêler rapidement à feu vif dans une poêle antiadhésive juste pour le rendre croustillant.

Préchauffer le four th. 6 (180°).

Découper quatre grandes feuilles de papier sulfurisé. Répartir dessus les feuilles d'épinard grossièrement déchirées avec les mains.

Déposer les morceaux de poisson et tartiner sur chacun 1 belle cuillère à café de caviar de tomates. Saler, poivrer.

Répartir les allumettes de pancetta sur les poissons et ajouter dans chaque papillote 1 c. à soupe de crème fraîche.

Bien refermer les papillotes (le plus hermétiquement possible), les déposer dans un plat et enfourner pour 20 minutes.

Servir avec du riz ou bien des pommes de terre écrasées avec quelques éclats d'olives noires.

<http://histoiredepote.canalblog.com>

D'autres recettes sur : <http://danslacuisine.free.fr>

Contact : danslacuisine@free.fr

histoire Qui est-ce qui fait la vaisselle ?
de popote