



Sauvage, Naturel & Durable®

# Plie d'Alaska à la pancetta

---

## Pour 4 personnes :

600 g de tomates Roma  
1 gousse d'ail  
40 g de parmesan  
1 orange non traitée  
Huile d'olive (75 ml au total)  
Sel  
Poivre noir, fraîchement moulu  
1 bouquet de roquette  
4 filets de plie d'Alaska (de 180 g environ)  
250 g de champignons  
150 ml de vin blanc sec  
8 tranches de Pancetta, en tranches très fines, ou à défaut de bacon fumé  
Quelques belles feuilles de basilic pour la décoration



## Préparation :

1. Pour le pesto, préchauffer le four à 100 °C (four à chaleur tournante à 90 °C). Recouvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Laver les tomates, les couper en deux et les placer sur la plaque, surface coupée vers le haut et les faire sécher au four pendant environ 90 minutes, sur la grille du milieu, porte du four ouverte. Retirer ensuite les tomates et régler le four à 180°C (four à chaleur tournante à 170°C). Recouvrir à nouveau une plaque de cuisson de papier sulfurisé et préparer un plat à gratin.
2. Pendant ce temps, éplucher et hacher finement l'ail. Râper finement le parmesan. Laver l'orange à l'eau chaude, la sécher, râper le zeste et en presser le jus. Puis réduire en purée la moitié des tomates séchées avec 50 ml d'huile d'olive, l'ail, le parmesan, le zeste d'orange, 20 ml de jus d'orange, le sel et un peu de poivre et vérifier l'assaisonnement.
3. Pour le poisson, rincer les filets de poisson à l'eau froide, les éponger délicatement et saler. Laver, essorer la roquette et la détailler. Frotter les champignons, les couper en lamelles et les faire revenir dans une poêle avec le reste de l'huile d'olive. Déglacer avec le reste du jus d'orange et du vin, saler et les verser dans le plat de cuisson. Placer les filets de poisson dessus et faire cuire pendant 10 minutes au four, sur la grille du milieu.
4. Placez la pancetta sur le plateau préparé et faites-la cuire pendant 7-8 minutes au four sur la grille du milieu jusqu'à ce qu'elle soit croustillante. Servir avec les filets de poisson, le pesto de tomates et le reste des tomates séchées et garnir de roquette.

Temps de préparation : 2,5 heures

Alaska Seafood Marketing Institute  
Contact : mk² gmbh, Oxfordstraße 24,  
D-53111 Bonn, tél: 0228/943 787 – 0,  
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org  
crédits photos: Alaska Seafood  
réimpression gratuite  
deux spécimens demandés



**Valeurs nutritionnelles par portion :**

Énergie : 590 kcal/ 2470 kJ

Protéines : 45 g

Lipides : 39 g

Glucides : 7 g