

Rôti de lieu noir à la provençale



Plat **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 30 mn

Un poisson aux saveurs du soleil.

Ingrédients

- 2 filets de lieu écaillés (1 kg en tout)
- 200 gr d'olives noires dénoyautées
- 150 gr de tomates séchées à l'huile
- 1 bouquet de basilic
- 6 tranches de bacon ou du saumon fumé
- huile d'olive
- poivre du moulin
- pas de sel à cause du bacon et des olives

Préparation

- 1 Hachez grossièrement les olives avec les tomates et le basilic
- 2 Etalez le hachis sur l'un des deux morceaux de filet. Recouvrez avec le deuxième morceau et poivrez.
- 3 Déposez le bacon sur le dessus et ficellez-le avec de la ficelle de cuisine pour former un rôti.
- 4 Déposez le rôti dans un plat à gratin, arrosez d'un filet d'huile d'olive (j'utilise l'huile des tomates séchées qui est très parfumée) et enfournez pour 30 mn. à 200°.
- 5 Arrosez le poisson à 2 à 3 reprises avec son jus.

Proposé par



victoryne

je suis retraitée . j'aime cuisiner pour mes proches et amis. Des recettes simples, et d'autres adaptées pour diabétiques dont je fais partie. venez me faire un petit coucou sur mon blog Victorine en cuisine. A bientôt

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

