



Dos de cabillaud, pancetta, patate douce au four et ratatouille



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

4 patates douces
1 oignon
1 gousse d'ail
huile d'olive
1 aubergine
1 courgette
1 poivron rouge
1 poivron vert
4 tomates
2 cuillères à soupe Herbes provençales
sel et poivre
800 grammes de filet de cabillaud (éventuellement surgelé)
1 bouquet d'aneth
200 grammes de pancetta
1 citron

Méthode de préparation

- 1.** Emballez les patates douces dans de l'aluminium et placez-les dans un four préchauffé à 180 °C.
- 2.** Réalisez la ratatouille. Émincez l'oignon et l'ail et faites-les revenir dans de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Coupez l'aubergine, la courgette et les poivrons en dés et ajoutez-les à la préparation. Remuez régulièrement jusqu'à ce que tous les légumes soient légèrement caramélisés et brunis sur les bords (il va falloir faire preuve de patience). Émincez les tomates et ajoutez-les à la préparation. Assaisonnez d'herbes de Provence, de sel et de poivre. Laissez mijoter quelques instants jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse.



- 3.** Tamponnez le poisson (décongelé) pour le sécher, puis salez et poivrez. Sur chaque dos de cabillaud, déposez un peu d'aneth et une rondelle de citron. Bardez ensuite le poisson de pancetta. Arrosez de quelques gouttes d'huile d'olive et enfournez pendant 15 minutes.
- 4.** Déballez les patates douces et coupez-les en deux dans le sens de la longueur.
- 5.** Sur chaque assiette, disposez une patate douce, un peu de ratatouille et un dos de cabillaud.