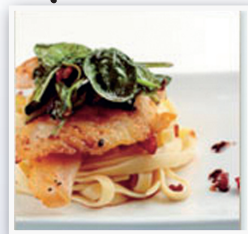


Pangasius sur fettucini et épinards à la pancetta

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 paquet (375 g) de fettuccini
- 4 filets de pangasius
- Au goût sel, poivre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge *
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 tranche pancetta d'environ 1 cm d'épaisseur, coupée en petits dés
- 3 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 paquet d'épinards en branche (surgelé)



Préparation

Cuire les pâtes. Réserver les pâtes cuites al dente.

Assaisonner de sel et de poivre les deux côtés des filets de pangasius.

Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive à feu vif et faire saisir le poisson.

Réduire le feu à moyen et cuire 3 à 4 minutes.

En utilisant une spatule, tourner le poisson et ajouter l'ail, poursuivre la cuisson 1 à 2 minutes

Retirer le poisson de la poêle et le placer dans un papier d'aluminium pour préserver sa chaleur.

Dans la même poêle, ajouter la pancetta et faire cuire environ 3 à 5 minutes, elle doit être croustillante.

Ajouter le vinaigre balsamique et mélanger à l'aide d'un fouet.

Ajouter les épinards cuits et bien les enrober de cette sauce.

Poursuivre la cuisson 1 minute.

Pour servir, déposer un petit nid de pâtes chaudes au centre de l'assiette, y déposer le filet de pangasius, garnir avec les épinards et finir avec la sauce.