

# Paupiettes de poisson aux pruneaux d'Agen

Préparation :  
**15 minutes**

Cuisson :  
**15 minutes**

Difficulté :  
**Facile**



Photo : Photothèque BIP



**POUR  
4 PERSONNES**



## INGREDIENTS

- 3 filets de poisson (merlan, truite, sole)
- quelques lamelles d'emmental très fines
- 12 pruneaux d'Agen dénoyautés "très gros"
- 1 oignon
- 1 verre de vin blanc
- thym, laurier, sel et poivre

## PRÉPARATION

Mettez les 3 filets de poisson bien à plat sur une planche et découpez-les chacun en 4 lamelles égales.

Posez dessus les lamelles d'emmental, puis au centre de chaque filet un pruneau dénoyauté.

Roulez et ficelez soigneusement. Faites revenir un oignon haché dans un peu d'huile.

Ajoutez les paupiettes. Mouillez avec le vin blanc. Salez, poivrez et ajoutez les épices. Faites cuire à feu moyen 15 minutes.



*Le pruneau d'Agen est originaire du prunier et plus particulièrement de la variété prune d'Ente. Il provient d'une zone géographique délimitée autour d'Agen.*