

# TOURNEDOS DE CABILLAUD *au* JAMBON DE VENDEE



**Personnes**  
4 personnes



**Préparation**  
15 minutes



**Cuisson**  
4 minutes

## Les Ingrédients

- 3 pavés de cabillaud de 150g
- 6 tranches de Jambon de Vendée IGP
- 5 poivrons rouges
- 1 pointe de Piment d'Espelette
- 5cl d'huile d'olive
- Sel

## La Préparation

- I. Taillez des cubes de cabillaud de 2cm de côté.
- II. Epluchez tous les poivrons, puis en taillez la moitié en bâtonnets.
- III. Mixez le reste des poivrons rouges avec un peu d'eau et d'huile d'olive, puis assaisonner le tout de sel et de piment d'Espelette.
- IV. Découpez les tranches de jambon de Vendée IGP en longues lamelles.
- V. Piquez les cubes de cabillaud à l'aide de la pointe d'un couteau et y glissez une lamelle de poivron. Enroulez une tranche de Jambon de Vendée IGP autour de chaque cube, puis maintenez le tout à l'aide d'un pic en bois.
- VI. Faites cuire dans une poêle chaude à l'huile d'olive pendant 2min de chaque côté, puis servez avec le coulis de poivron.

# Bon appétit !

**FRANCE D'OLONA**

Le Charcutier de la Restauration

SALAISONS DES OLNONES • 85220 APREMONT  
02 51 93 44 71 • commercial@france-d-olona.fr

