

Effeillé de perroquet au vinaigre d'agrumes



Élaboration de la recette

1) Pocher rapidement pendant 1 mn les filets de perroquet dans l'eau vinaigrée et salée.
Refroidir rapidement.

2) Confectionner la vinaigrette : Presser les jus de citrons, de pamplemousses et d'oranges.
Dans le mixer ajouter le gingembre, le sel, le poivre, le soja, l'huile d'olive, l'huile d'arachide.
Mixer pendant 1 minute.
Verser cette vinaigrette dans une petite bouteille et laisser mariner le piment rouge
et la feuille coriandre frais.

3) Préparer les quartiers d'oranges et de pamplemousses. Laver la salade.
Hacher le persil ou ciseler les oignons verts.

4) Le dressage : Répartir les feuilles de salade au fond des assiettes.
Disposer en alternance et en rosace les filets de perroquet effeuillés, les quartiers d'orange
puis les quartiers de pamplemousses. Assaisonner avant de servir.
Saupoudrer de persil haché ou d'oignons verts ciselés.
Servir bien frais.

FACILE

TEMPS DE PREPARATION

15 mn

TEMPS DE CUISSON

3 mn

INGREDIENTS POUR 8 PERS

- 500g de filets de perroquet
- 15cl de vinaigre blanc
- 150g de salade verte
- 1kg d'oranges (4 à 5 pièces)
- 1,6kg de pamplemousses (2 pièces)

Pour la vinaigrette

- 15cl d'huile d'olive
- 15cl d'huile d'arachide
- 1 cuillère à soupe de sauce soja (soyou)
- le jus de trois citrons verts
- 10cl de jus de pamplemousses
- 3cl de jus d'orange
- 1 piment rouge (pilipili)
- 1 branche de coriandre frais
- 30g de gingembre frais

Pour l'assaisonnement

- Gros sel
- Sel fin
- Poivre moulu

Pour le décor

- Persil haché ou oignons verts

MATERIEL

- 1 petit couteau
- 1 mixer
- 1 casserole moyenne
- 1 presse agrumes

LA NOTE DU TROUBADOUR

Cette recette peut paraître surprenante au premier abord, mais vous découvrirez vite que c'est une entrée très rafraîchissante.