

Éffilés de thon marinés à la tahitienne

TRÈS FACILE

TEMPS DE PREPARATION

3/4 h

PAS DE CUISSON

Marinade de 10 mn

INGREDIENTS POUR 6 PERS

- 800g de thon rouge très frais ou de bonite
- 8 à 10 citrons verts
- 2 tomates
- 1 concombre
- 2 carottes
- 1 gros oignons
- 1/3 l de lait de coco (1 coco râpé environ)
- Sel

MATERIEL

- 1 saladier
- 1 torchon propre
- 1 planche à découper
- 1 couteau filet de sole

LA NOTE DU TROUBADOUR

C'est la recette la plus simple du poisson cru à la tahitienne. Si vous voulez que le poisson soit plus "cuit" par l'acidité du citron, il vous suffit de laisser mariner le poisson quelques minutes bien avant de servir.



Élaboration de la recette

- 1) Détailler le poisson en morceaux réguliers de 1 cm sur 2 et les déposer dans un saladier avec de l'eau de mer.
- 2) Pendant ce temps, préparer les crudités.
Les tomates : Laver, enlever le pédoncule et couper en tranches très fines.
Le concombre : Peler et fendre dans la longueur.
Épépiner, émincer et laisser dégorger au sel fin quelques minutes.
Les carottes : Éplucher, laver, ciseler en julienne très fine.
L'oignon : Éplucher et émincer très finement.
- 3) Râper le coco et presser le lait dans un torchon propre.
- 4) Égoutter le poisson et bien le presser. presser les citrons et mettre le jus avec le poisson sans les pépins. Saler.
Laisser mariner une dizaine de minutes.
- 5) Retirer le jus et ajouter les crudités. Mélanger le tout.
- 6) Verser le lait de coco. Remuer et rectifier l'assaisonnement
- 7) Le dressage : Vous pouvez dresser la préparation dans un demi-coco sec avec l'amande.
Servir frais mais non glacé pour éviter le givrage du lait de coco.