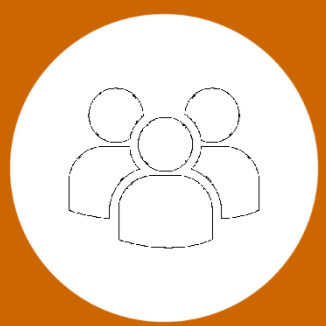


Pterois miles (Bennett, 1828)

 Poisson-lion

Ceviche de poisson-lion et ses « patacones »



2 Personnes



1 h (+ 3 heures
de marinade)

PRÉPARATION



Préparation du ceviche

- Couper les filets de poisson-lion en dés et réserver dans un bol.
- Presser les citrons verts et verser le jus sur le filet en vous assurant qu'il se diffuse partout, afin que le poisson soit complètement recouvert.
- Faire mariner dans le jus de citron vert pendant 3 heures au réfrigérateur.
- Ajouter les tomates, la coriandre, le persil, l'oignon, les poivrons, le sel, le poivre, la poudre d'ail, l'avocat, la mangue découpée, le gingembre, 1 cuillère à café de jus d'orange et un peu de moutarde. Mélanger pour incorporer.
- Bien remuer avant de servir.

Préparation des patacones

- Chauffer l'huile dans une poêle à feu doux. Ajouter les tranches de banane plantain et laisser cuire à feu doux 3 minutes.
- Au fond d'une petite casserole, presser chaque tranche fermement, mais délicatement, pour l'écraser.
- Baissez le feu, retournez les bananes plantains écrasées, et continuer la cuisson jusqu'à ce que les bananes soient tendres et dorées. Servez immédiatement.



© Michael Gäbler

INGRÉDIENTS

- ½ kg de filet de poisson-lion (attention aux épines venimeuses si vous le préparez vous-même)
- 5-6 citrons verts
- 1 tasse de tomates fraîches coupées en dés
- 4 cuillères à soupe de coriandre hachée
- ¼ de cuillère à soupe de sel et de poivre
- ½ oignon rouge moyen haché finement
- 1 poivron pelé et coupé en petits dés
- ¼ de cuillère à soupe de poudre d'ail
- ¼ de cuillère à soupe de persil haché
- 1 avocat en dés
- 1 mangue coupée en dés
- ½ gingembre pelé et coupé en petits dés
- 1 cuillère à café de jus d'orange
- 1 cuillère à café de moutarde
- Feuille de laitue pour décorer l'assiette
- 2 bananes plantain pelées et coupées en tranches d'1/2 cm d'épaisseur



Une recette de Belén Benítez