



POISSON A LA TAHITIENNE

Ingrédients

- 700 à 800g de poisson maigre (type bar, dorade)
- 6 citrons verts
- 2 oignons
- 4 tomates
- 1 demi-poivron vert
- 1 petit morceau de piment vert
- 1 cuillère à soupe de coriandre ciselée
- sel

Préparation

- Coupez la chair du poisson en dès de 2 cm.
- Déposez-les dans un plat creux.
- Pressez les citrons verts et versez le jus sur le poisson.
- Laissez le mariner au pendant 4h, en le retournant 2 ou 3 fois.
- 10 minutes avant de servir, pelez les oignons, coupez les en rondelles.
- Pelez les tomates en les ébouillantant 1 mn. Coupez- les en 4 et égrenez-les.
- Hachez le demi- poivron et le morceau de piment.
- Egouttez les dés de poisson et posez- les dans un plat de service.
- Mélangez le hachis de poivron pimenté et la coriandre ciselée.
- Saupoudrez le poisson de ce mélange.
- Décorez avec les anneaux d'oignons et les quartiers de tomates.
- Servir frais.

Prim'Fruits



45 Avenue de Ronsard
41100 Vendôme
Tél. : 02 54 73 94 79

Horaires :
Lundi au jeudi 9h00/12h00 - 14h00/19h00
Vendredi et samedi 9h00/19h00

www.primfruits.fr