

# AUTOUR DE LA BONITE

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER



## BONITA MASALA



Personnes : 4



Préparation : 1h

### INGRÉDIENTS DE BASE

#### ÉLÉMENTS DE BASE

Filet de bonite : 500 g

Huile d'olive : 4 cuillères à soupe

Ail : 3 gousses

Citron : 1

#### SAUCE MASALA

Huile d'olive : 2 cuillères à soupe

Ail : 3 gousses

Oignon : 1/2

Poivron rouge : 1

Poivron jaune : 1

Tomate : 4

Beurre : 100 g

Lait de coco : 1/4 l

Fumet de poisson (frais ou en cube) :

1 dl

#### ÉPICES

Rea Tahiti : 1 morceau

Gingembre frais : 1 morceau

Poudre de curry : selon votre goût

Garam masala : selon votre goût

### PRÉPARATION

- 1 Laver et éplucher les légumes.
- 2 Détailler le filet de bonite en morceaux de 2 cm. Réserver au frais.

#### Réaliser la sauce masala

- 3 Écraser l'ail et ciseler l'oignon en petit cube.
- 4 Détailler les poivrons et les tomates en dés.
- 5 Faire revenir l'ail et l'oignon avec de l'huile d'olive.
- 6 Ajouter les poivrons et les tomates en dés.
- 7 Ajouter le curcuma et le gingembre écrasés.
- 8 Ajouter les épices en poudre.



# AUTOUR DE LA BONITE

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER



## BONITA MASALA

 Personnes : 4

 Préparation : 1h

### PRÉPARATION

- 9 Mouiller à l'eau à hauteur.
- 10 Ajouter le fumet de poisson.
- 11 Cuire 20 minutes.
- 12 Mixer la sauce.
- 13 Monter au beurre.
- 14 Mélanger tous les ingrédients et servir.

#### LEXIQUE

**Garam masala** : mélange d'épices

**Mouiller à l'eau à hauteur** : ajouter du liquide à hauteur des ingrédients

**Monter au beurre** : épaissir une sauce avec du beurre

**Rea Tahiti** : curcuma



# AUTOUR DE LA BONITE

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER



## BONITE MARINÉE



Personnes : 4



Préparation : 20 min

### INGRÉDIENTS DE BASE

#### ÉLÉMENTS DE BASE

Filet de bonite : 500 g

Huile de coco : 2 cuillères à soupe

Vinaigre de riz : 1/4 verre

Jus d'un citron

Sucre : 1 cuillère à café

Coriandre : selon votre goût

Sauce de poisson (Nuoc-mam) :  
prête à l'emploi, selon votre goût

#### LÉGUMES BRUNOISE

(PETIT CUBE)

Poivron : 1

Tomate : 1

Carotte : 1/2

Navet : 1/2

Cornichons : 4 à 5

Echalotes : 2

### PRÉPARATION

- 1 Laver et éplucher les légumes.
- 2 Détailler le filet de bonite en morceaux de 2 cm. Réserver au frais. Tailler les légumes en brunoise. Hacher les herbes.
- 3 Chauffer l'huile, le vinaigre, la sauce de poisson, le sucre juste à l'ébullition. Ajouter les légumes et les herbes. Laisser refroidir.
- 4 Mariner la bonite dans la sauce (étape 3), puis ajouter au condiment de légumes froid. Servir à température.





## AUTOUR DE LA BONITE

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER



## BOUILLON DE BONITE



Personnes : 4



Préparation : 30 min

## INGRÉDIENTS DE BASE

## ÉLÉMENTS DE BASE

Filet de bonite : 100 g

Oignon vert : 1 botte

## BOUILLON DE LÉGUMES

Eau : 1/2 l

Oignon vert : 1 botte

Navet : 1/2

Chou chinois : 1 petit

Tomate : 1

Oranges : 2

Chair de bonite : 200 g

Sauce de poisson (Nuoc-mam) :  
prête à l'emploi, selon votre goût

Sauce Teriyaki : selon votre goût

## PRÉPARATION

- 1 Laver et éplucher les légumes.
- 2 Détailler le filet de bonite en morceaux de 2 cm. Réserver au frais. Trancher le navet, le chou et la tomate. Grater à la cuillère la chair de bonite.
- 3 Démarrer la cuisson à l'eau froide, les légumes et la chair de poisson. Assaisonner de sauce Nuoc-mam et de sauce Teriyaki. Écumer le plus possible. Cuire à feu doux pendant 3h.
- 4 Décanter les légumes et les fruits. Passer au chinois avec un torchon fin.
- 5 Servir un morceau de bonite dans le bouillon et parsemer d'oignon vert haché.

## LEXIQUE

*Passer au chinois* : filtrer un liquide à l'aide d'une passette / passoire fine

*Décanter* : retirer les légumes à l'aide d'un écumoir



Scannez-moi !



## AUTOUR DE LA BONITE

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER



## CAKE DE BONITE



Personnes : 4



Préparation : 1 h

## INGRÉDIENTS DE BASE

## ÉLÉMENTS DE BASE

**Filet de bonite** : 500 g**Huile d'olive** : 4 cuillères à soupe**Ail** : 3 gousses**Oignon vert** : 1 botte**Persil** : selon votre goût**Coriandre** : selon votre goût

## APPAREIL À CAKE

**Farine** : 200 g**Levure chimique (11 g)** : 1/2 paquet**Lait UHT** : 2 dl**Huile d'olive** : 1/4 verre**Œufs** : 4**Curcuma** : selon votre goût

## LÉGUMES EN BRUNOISE

## (PETIT CUBE)

**Poivron** : 1/2**Tomate** : 1**Carotte** : 1/2**Navet** : 1/2

## LEXIQUE

**Cake** : gâteau**UHT** : lait de longue conservation**Chemiser** : garnir

## PRÉPARATION

- 1 Laver et éplucher les légumes.
- 2 Détailler le filet de bonite en morceaux de 2 cm. Réserver au frais. Tailler les légumes en brunoise. Hacher les herbes.
- 3 Réaliser l'appareil à cake. Mélanger le lait, l'huile et les œufs. Tamiser la farine, la levure et le curcuma. Mélanger.
- 4 Préchauffer le four à 180°C. Chemiser le moule de beurre et de farine.
- 5 Garnir le moule au 3/4 de la hauteur. Enfourner pendant 25 minutes.
- 6 Démouler et laisser refroidir sur une grille.



Scannez-moi !

# AUTOUR DE LA BONITE

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER



## BONITE ET KIMCHI



Personnes : 4



Préparation : 20 min

### INGRÉDIENTS DE BASE

#### ÉLÉMENTS DE BASE

**Filet de bonite** : 500 g

**Sel** : selon votre goût

**Huile de sésame** : selon votre goût

**Graines de sésame** : selon votre goût

**Sauce soja (Kikkoman)** : selon votre goût

#### KIMCHI SIMPLE

**Chou chinois** : 1 kg

**Concentré de tomate** : 50 g

**Sel** : selon votre goût

**Sucre** : selon votre goût

**Pâte de piment ou tabasco** : selon votre goût

#### LEXIQUE

**Blanchir** : cuire à l'eau

**Snacker** : passer sur une plancha à sec

**Tronçons** : morceaux rectangulaires

### PRÉPARATION

- 1 Laver les choux.
- 2 Détailler le filet de bonite en tronçons de 2 cm. Mariner dans l'huile et les graines de sésame. Snacker 20 secondes sur chaque face.
- 3 Blanchir les feuilles de chou. Égoutter, refroidir, puis presser toute l'eau.
- 4 Émincer le chou et ajouter le concentré de tomate, le sel, le sucre et la pâte de piment et laisser fermenter pendant 15 jours.
- 5 Disposer un lit de kimchi, détailler des tranches fines de thon, puis disposer dessus et arroser légèrement de sauce soja.

(préparer le Kimchi quelques jours à l'avance)\*



# AUTOUR DE LA BONITE

Avec le Lycée Hôtelier

CULTIVONS-LE BIEN MANGER



## MOUSSE DE BONITE AU CREAM CHEESE



Personnes : 4



Préparation : 15 min

### INGRÉDIENTS DE BASE

#### ÉLÉMENTS DE BASE

Filet de bonite : 100 g

Oignon vert : 1 botte

Crème de fromage : 100 g

Jus d'un citron

#### LÉGUMES EN BRUNOISE

(PETIT CUBE)

Carotte : 1/2

Echalotes : 2

Navet : 1/2

Tomate : 1

### PRÉPARATION

- 1 Laver et éplucher les légumes.
- 2 Détailler le filet de bonite en morceaux de 2 cm. Blanchir. Mélanger avec le fromage, l'oignon vert et le jus de citron. Réserver au frais. Tailler les légumes en brunoise.
- 3 Mélanger tous les ingrédients. Mettre au frais. Servir frais.

#### LEXIQUE

**Cream cheese** : crème de fromage

**Blanchir** : cuire à l'eau



## AUTOUR DE LA BONITE

Avec la cheffe Maheata

CULTIVONS-LE BIEN MANGER

CHAUD FROID  
DE BONITE

Personnes : 4 à 6



Préparation : 25 mn

## INGRÉDIENTS DE BASE

**Filet de bonite (500 g) : 1****Ail : 3 à 4 gousses****Gingembre : 2 cm**

(ou selon votre goût)

**Oignon vert : 2 tiges****Poivre****Huile de tournesol : 8 cl****Graines de sésame****SAUCE****Sauce Teriyaki salée (prête à l'emploi) : 30 cl**

## PRÉPARATION

- 1 Découper le poisson en fines tranches et déposer une seule couche dans un plat à service plus ou moins creux.
- 2 Hacher l'ail et le gingembre, puis ciseler les oignons verts.
- 3 Parsemer la moitié des aromates sur le poisson et réserver l'autre moitié dans un bol avec de la sauce Teriyaki.
- 4 Arroser le poisson de sauce Teriyaki supplémentaire sans noyer l'ensemble, puis donner quelques tours de poivre.
- 5 Dans une petite casserole ou une poêle, bien chauffer l'huile de tournesol, limite qu'elle fume. Puis à l'aide d'une cuillère à soupe, arroser petit à petit le poisson, juste de quoi saisir le dessus et verser le reste d'huile chaude dans le bol de sauce.
- 6 Parsemer de quelques graines de sésame et servir aussitôt.
- 7 À déguster sans attendre avec un riz bien chaud et le complément de sauce et voilà, c'est prêt et tout simplement bon !



Scannez-moi !



## AUTOUR DE LA BONITE

Avec la cheffe Maheata

CULTIVONS-LE BIEN MANGER

MÉDAILLON DE BONITE  
AU COCO SAUCE CURRY  
ANANAS

Personnes : 2 à 4



Préparation : 30 min

## INGRÉDIENTS DE BASE

**Filet de bonite** : 350 à 500 g**Coco râpé** : 100 à 150 g**Panko (chapelure japonaise)** :  
50 à 80 g**Fécule de maïs** : 2 à 3 cuillères à  
soupe**Œufs** : 2**Ananas** : 1/2 (petit)**Ail** : 2 gousses**Gingembre** : 1/2 doigt  
(ou selon votre goût)**Curry** : 1 cuillère à soupe  
(ou selon votre goût)**Bouillon de volaille** : 1 cuillère à café**Huile de tournesol****Sel, poivre****Lait de coco** : 30 à 40 cl

## LEXIQUE :

*Fe'i* : banane plantain

Scannez-moi !

## PRÉPARATION

- 1 Éplucher l'ananas, ôter les yeux et l'arête centrale, puis découper en petits morceaux.
- 2 Préparer les éléments de la panure, c'est-à-dire, la fécule de maïs, les œufs battus et mélanger ensemble le coco râpé et le panko.
- 3 Découper le filet de poisson en médaillons, puis les assaisonner avec du sel, du poivre et un peu de curry. Passer en premier dans la fécule de maïs, puis les œufs battus et enfin le mélange coco panko.
- 4 Dans une poêle chaude avec un peu d'huile de tournesol, faire paner les médaillons de poisson jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, mais rosé à cœur, puis débarrasser de côté.
- 5 Dans la même poêle, ajouter l'ail et le gingembre hachés, puis les morceaux d'ananas.
- 6 Laisser cuire quelques minutes, puis ajouter le curry et le bouillon de volaille. Bien mélanger l'ensemble et verser le lait de coco.
- 7 Laisser mijoter sur le feu très doux pendant 1 minute.
- 8 Dans des assiettes creuses, ajouter en premier un fond de sauce, puis déposer quelques médaillons de bonite et en complément du fe'i rôti.
- 9 À déguster sans attendre et voilà, c'est prêt et tout simplement bon !

## AUTOUR DE LA BONITE

Avec la cheffe Maheata

CULTIVONS-LE BIEN MANGER

MINI BROCHETTES  
DE BONITE  
SAUCE TERIYAKI

Personnes : 2 à 4



Préparation : 30 min

## INGRÉDIENTS DE BASE

**Bonite** : 200 g**Lard fumé** : 100 g**Graines de sésame** : 2 poignées**Ail** : selon votre goût**Gingembre** : selon votre goût**Oignon vert** : 1 tige**Sel, poivre****Huile végétale** : 2 cuillères à soupe**SAUCE TERIYAKI****Sauce mirin (vin de riz japonais)** : 80 ml**Sauce soja** : 80 ml**Sucre** : 60 g

## PRÉPARATION

- 1 Préparer la sauce Teriyaki. Dans une casserole, mélanger ensemble le sucre, la sauce soja, la sauce mirin, puis mettre le tout à chauffer. Faire d'abord porter à ébullition, puis laisser mijoter sur feu doux pendant 15 à 20 minutes. Le liquide doit réduire de moitié pour obtenir une consistance semblable au miel.
- 2 Découper le poisson et le lard fumé en morceaux.
- 3 Enfiler les morceaux sur des mini-piques à brochettes en bois.
- 3 Assaisonner de sel et de poivre et parsemer généreusement de graines de sésame.
- 4 À présent, dans une poêle bien chaude avec un filet d'huile, faire saisir chaque côté du poisson.
- 5 Verser un peu de sauce Teriyaki, ajouter de l'ail et du gingembre hachés selon votre goût.
- 6 Laisser cuire encore 1 minute en retournant régulièrement les brochettes.
- 7 Dresser aussitôt avec une touche d'oignon vert et un peu de sauce Teriyaki à part.
- 8 À déguster sur le pouce et voilà, c'est prêt et tout simplement bon !



Scannez-moi !

# AUTOUR DE LA BONITE

Avec la cheffe Maheata

CULTIVONS-LE BIEN MANGER



## ROUGAIL DE BONITE & PAPAYE



Personnes : 4 à 6



Préparation : 35 min

### INGRÉDIENTS DE BASE

**Filet de bonite (400 à 500 g) :** 1  
**Papaye +/- verte :** 1 petite  
**Oignon(s) :** 1 gros ou 2 petits  
**Ail :** 6 gousses  
**Gingembre :** 1/2 doigt  
**Tomates (de taille moyenne) :** 6  
**Curcuma :** 1 cuillère à café  
**Bouillon de volaille :**  
1 cuillère à café  
**Sel, poivre**  
**Huile d'olive :** 2 à 3 cuillères à soupe  
**Piment :** selon votre goût  
**Fécule de maïs ou farine :**  
2 cuillères à soupe

### LEXIQUE

**Fe'i :** banane plantain

### PRÉPARATION

- 1 Découper le filet de bonite en cubes, ni trop gros, ni trop petit. Assaisonner avec le sel et le poivre. Réserver de côté.
- 2 Découper les tomates et la papaye en morceaux. Émincer l'oignon, puis hacher l'ail et le gingembre grossièrement.
- 3 Mélanger le poisson avec un peu de fécule de maïs ou de farine afin d'éviter qu'il s'attache pendant la cuisson.
- 4 Faire saisir à cœur rosé dans un faitout avec de l'huile d'olive, puis débarrasser de côté.
- 5 Dans le même faitout avec un filet d'huile d'olive, faire suer l'oignon, l'ail et le gingembre. Incorporer les tomates et le bouillon de volaille, en récupérant les sucres.
- 6 Ajouter le curcuma, puis du piment selon votre goût, mélanger l'ensemble et laisser mijoter 10 minutes sur feu doux et à couvert. Ne pas hésiter à rajouter un peu d'eau si nécessaire.
- 7 Incorporer les morceaux de papaye et de bonite, puis poursuivre la cuisson encore 8 minutes et à découvert.
- 8 Dresser la préparation dans des assiettes creuses, accompagnée par exemple de fe'i rôti.
- 9 À servir sans attendre et voilà, c'est prêt, c'est facile à faire et tout simplement bon !



Scannez-moi !