



RECETTES DE LA MER



Sommaire

Les sauces

Fiche 1	LA SAUCE BECHAMELLE
Fiche 2	SAUCE GINGEMBRE
Fiche 3	LA SAUCE COCKTAIL
Fiche 4	ROUX BLOND
Fiche 5	LA ROUILLE
Fiche 6	L'AILLOLI
Fiche 7	FUMET DE POISSON
Fiche 8	MARINADE POUR BARBECUE
Fiche 9	LA SAUCE PROVENCALE
Fiche 10	LA SAUCE ESCABÈCHE
Fiche 11	LA SAUCE SASHIMI
Fiche 12	LA SAUCE SASCHIMI 2
Fiche 13	LA SAUCE PIQUANTE
Fiche 14	ROUGAIL DE TOMATE
Fiche 15	FARCE DE POULPE ("FE'E")
Fiche 16	COULIS DE TOMATES EPICEES
Fiche 17	CHUTNEY DE MANGUES
Fiche 18	SAUCE AU CURRY
Fiche 19	CRÈME CITRON
Fiche 20	SAUCE AIGRE-DOUCE
Fiche 21	VINAIGRETTE AUX OLIVES NOIRES
Fiche 22	VINAIGRETTE À L'ECHALOTE
Fiche 23	SAUCE AU VINAIGRE BALSAMIQUE
Fiche 24	SAUCE AU BLEU ET AUX NOISETTES
Fiche 25	SAUCE AUX ANCHOIS
Fiche 26	CRÈME À L'AIL ET AUX FINES HERBES
Fiche 27	SAUCE AUX AGRUMES
Fiche 28	CRÈME AU CURRY
Fiche 29	SAUCE AUX NOIX, MOUTARDÉE
Fiche 30	SAUCE À L'AIL

Les sauces en accompagnement d'apéritif

Fiche 31	DIP À LA MODE ANDALOUSE
Fiche 32	PURÉE DE COUGETTES PIMENTÉE
Fiche 33	HOUMMOS AU PIMENT DOUX
Fiche 34	DIP À L'AVOCAT

Salades

Fiche 35	SALADE OCEANE
Fiche 36	SALADE OPUNOHU
Fiche 37	SALADE TROPICALE
Fiche 38	SALADE DE POISSON AU SOYOU
Fiche 39	SALADE DE POULPE
Fiche 40	SALADE TAHITIENNE
Fiche 41	SALADE DE CRABE A LA MANGUE
Fiche 42	SALADE D'AVOCAT AUX CREVETTES
Fiche 43	SALADE DE THON A LA BANANE
Fiche 44	SALADE DE POISSON AUX AGRUMES ET A LA PAPAYE VERTE

Entrées froides et « amuse-gueule »

Fiche 45	COCKTAIL DE PAPAYE ET CREVETTE A L'OTIME
Fiche 46	ESCALOPINE DE POISSON MARINEE AU VINAIGRE D'ANANAS ET HUILE VANILLEE
Fiche 47	ESCALOPINE DE POISSON MARINEE AU CITRON VERT ET HUILES CONJUGUEES
Fiche 48	PIROGUE D'ANANAS POLYNESIENNE
Fiche 49	SARDINES MARINEES AU RE'A TAHITI
Fiche 50	TARTARE DE BONITE ET VINAIGRETTE A LA MANGUE
Fiche 51	TOMATES FARCIES A LA POLYNESIENNE POLYNÉSISIENNE
Fiche 52	SASHIMI
Fiche 53	TARTARE DE THON
Fiche 54	TARTARE DE THON 2
Fiche 55	TARTARE DE THON 3 EN SAUCE BASILIC
Fiche 56	CARPACCIO DE THON À L'HUILE VANILLÉE
Fiche 57	CARPACCIO DE THON
Fiche 58	TERRINE DE POISSON 1
Fiche 59	RILLETES DE POISSON
Fiche 60	WON TON DE POISSON SAUCE GINGEMBRE
Fiche 61	SUSHIS AU THON
Fiche 62	PÂTÉ DE THON
Fiche 63	BONITE MARINÉE
Fiche 64	ATURE AU VINAIGRE (Local-Rollmops)
Fiche 65	CARPACCIO DE MAAKI À LA JAPONAISE
Fiche 66	CROSTINIS DE THON A L'AIL

Entrées chaudes

Fiche 67	CHAUD ET FROID DE THON
Fiche 68	BEIGNETS DE POISSON AUX HERBES ET PETITS PIMENTS DOUX
Fiche 69	GOUJONNETTES DE CARANGUE FRITES SAUCE TARTARE
Fiche 70	ACRAS DE POISSON
Fiche 71	BOULETTES DE POISSON

Fiche 72	CROQUETTES DE TAZAR À LA MUSCADE
Fiche 73	BEIGNETS DE TAZAR À LA BIÈRE
Fiche 74	BROCHETTES DE CALAMARS FARCIS AU THON
Fiche 75	CALAMARS MARINÉS AUX CITRONS ET À L'ORANGE

Poissons et crustacés

Fiche 76	MAHI MAHI EN CROUTE DE COCO
Fiche 77	BEC DE CANE EN PAPILLOTE DE FEUILLE DE BANANIER ET PUREE DE "FEÏ"
Fiche 78	FILETS DE CARANGUE AUX HERBES CUIT A LA VAPEUR
Fiche 79	PERROQUET ROTI A LA VANILLE
Fiche 80	PAVE DE THON MI- CUIT AU GINGEMBRE
Fiche 81	CROUSTILLANT DE CREVETTES EN BEIGNETS
Fiche 82	GRATIN DE POULPE ("FE'E") FACON PARMENTIER
Fiche 83	CREVETTES AU TAMARIN
Fiche 84	DARNE DE THON A LA TOMATE
Fiche 85	POULPE AU LAIT DE COCO
Fiche 86	CHEVRETTES AU CURRY
Fiche 87	BROCHETTE D'ESPADON GRILLEBEURRE DE MENTHE FRAÎCHE
Fiche 88	CARANGUE A LA VAPEUR DE GINGEMBRE
Fiche 89	CARANGUE AU PAMPLEMOUSSE
Fiche 90	CIVET DE LANGOUSTE ET SA MANGUE POCHEE
Fiche 91	THON AU SOYOU
Fiche 92	TRANCHES DE THON A L'ECHALOTE
Fiche 93	PAVÉ DE THON AU POIVRE
Fiche 94	TAZAR À LA SAUCE ESCABÈCHE
Fiche 95	MI CUIT DE THON
Fiche 96	THON POÊLÉ À LA NIMOISE
Fiche 97	FILET DE POISSON SAUCE VIERGE
Fiche 98	GRATIN DE POISSON
Fiche 99	PAPILLOTES DE POISSON AUX LÉGUMES, SAUCE VANILLÉE
Fiche 100	LASAGNES DE POISSON
Fiche 101	CANONS DE TAZAR SAUCE À L'AIL
Fiche 102	CARI DE EINA'A
Fiche 103	BEIGNETS DE EINA'A
Fiche 104	POULPE AUX HARICOTS BLANCS
Fiche 105	THON ROTI À L'AIL ET AU THYM
Fiche 106	STEAKS D'ESPADON EN MARINADE DE FEUILLES D'AGRUMES

Autres

Fiche 107	BONITE SÉCHÉE
-----------	---------------

RECETTE POUR 4 PORTIONS**INGREDIENTS :**

- ½ litre de lait
- 50 g de farine tamisée
- 2 jaunes d'œufs
- 50 g de beurre
- Noix de muscade
- Sel, poivre

PROCEDURE

- ✎ *Faites fondre le beurre et mélangez-y la farine.*
- ✎ *Préparez un roux blanc (voir fiche 92) et versez le lait froid sur le roux chaud.*
- ✎ *Faites épaissir à feu doux sans cesser de tourner pour éviter la formation de grumeaux.*
- ✎ *Retirer la casserole du feu et incorporez les jaunes d'œufs.*
- ✎ *Salez, poivrez et saupoudrez d'un peu de noix de muscade*

RECETTE**INGREDIENTS :**

- Fumet de poisson (*voir sauce*)
- Sel, Poivre
- Crème fraîche liquide
- Roux

PROCEDURE

- ✎ *Faire réduire du fumet de poisson avec du gingembre haché.*
- ✎ *Ajouter la crème fraîche et lier avec un roux.*
- ✎ *Passer au chinois.*

RECETTE POUR 4 PORTIONS**INGREDIENTS :**

- 250 g de mayonnaise
- 1 dl de crème fraîche
- 1 c à soupe de whisky ou de cognac
- 1 c à soupe de concentré de tomate

PROCEDURE

- ✎ *Mélangez le concentré de tomate avec le cognac ou le whisky et ensuite avec la mayonnaise.*
- ✎ *Fouettez légèrement la crème fraîche et incorporez-la délicatement à la sauce cocktail.*

RECETTE POUR 100 g**INGREDIENTS :**

- 50 g de farine tamisée
- 50 g de beurre

PROCEDURE

- ✎ *Faites fondre le beurre à feu doux dans un poêlon ou une casserole.*
- ✎ *Incorporez et fouettez la farine. Laisser cuire à feu doux pendant 6 minutes tout en remuant.*
- ✎ *Le roux doit prendre une teinte blonde, légèrement dorée.*

RECETTE POUR 4 à 6 PORTIONS**INGREDIENTS :**

- 6 c à soupe de fumet de poisson (voir fiche 95)
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 4 c à soupe de chapelure de pain blanc
- 2 gousses d'ail
- 1 piment rouge
- 1 pincée de safran

PROCEDURE

- ✎ *Epluchez l'ail et écrasez-le avec le piment rouge (après l'avoir débarrassé de ses pépins) dans un mortier ou un petit bol.*
- ✎ *Ajoutez la chapelure trempée dans le fumet de poisson et assaisonnez au safran.*
- ✎ *Pétrissez bien et incorporez ensuite progressivement l'huile d'olive en filets.*
- ✎ *Fouettez jusqu'à ce que la rouille prenne la consistance d'une mayonnaise onctueuse.*

RECETTE POUR 4 à 6 PORTIONS**INGREDIENTS :**

- 3 dl d'huile d'olive
- 2 jaunes d'œufs
- 1 filet de jus de citron
- 3 gousses d'ail hachées
- 1 filet de vinaigre balsamique
- ½ c à café de moutarde
- Sel, poivre blanc

PROCEDURE

- ✎ *Mélangez les jaunes d'œufs avec le sel, le poivre, le jus de citron, le vinaigre et la moutarde.*
- ✎ *Incorporez progressivement l'huile en filets.*
- ✎ *Fouettez de façon à obtenir la consistance d'une mayonnaise onctueuse. Ajoutez l'ail et réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.*

RECETTE**INGREDIENTS :**

- Arêtes et têtes (*bien égorgées*) de poisson
- Oignons
- Carottes
- Thym, Laurier
- Vin blanc sec
- Sel, Poivre
- Beurre
- Eau

PROCEDURE

✎ *Faire revenir les arêtes et les têtes de poisson avec un peu de beurre puis ajouter les oignons, les carottes, le thym, le laurier, le sel, le poivre, le vin blanc et un peu d'eau.*

➤ *Faire cuire le tout 20 minutes puis passer au chinois.*

RECETTE**INGREDIENTS :**

- 2 citrons
- Huile d'olive
- 3 à 4 gousses d'ail hachées
- 1 morceau de sucre
- 5 cl de soyou
- Sel, poivre

PROCEDURE

✎ *Mélangez bien l'ensemble.*

✎ *Laisser macérer votre poisson bien recouvert au moins 1 heure au frais.*

REMARQUES PERSONNELLES

- Pour corser le goût, j'y ajoute un dès de gingembre frais haché ou écrasé.

RECETTE

INGREDIENTS :

- 1 grosse boîte de tomates pelées
- 2 gros poivrons
- 3 oignons secs
- 3 gousses d'ail
- 3 à 4 brins de persil
- 2 brins de thym
- 1 feuille de laurier
- 1 poignée d'olives noires dénoyautées
- Huile d'olive

PROCEDURE

- ✎ *Versez l'huile dans une sauteuse et faites-y revenir les oignons et les poivrons émincés.*
- ✎ *Ajouter l'ail en éclats, le thym et la feuille de laurier, remuez bien.*
- ✎ *Ajouter ensuite les tomates pelées coupées en morceaux et le persil. Salez et poivrez.*
- ✎ *Laisser mijoter à feu doux pendant 20 minutes.*

REMARQUES :

- Cette sauce accompagne tous les types de poissons. Il suffit, de découper les poissons en tranches puis de les saler, poivrer et de les déposer dans la préparation qui doit bien les recouvrir et laisser cuire à l'étouffée pendant au moins 5 minutes.

REMARQUES PERSONNELLES

- Pour enlever l'acidité de la tomate, j'ajoute un morceau de sucre aux tomates pelées.
- J'ajoute des olives noires en fin de cuisson du poisson que je couvre trois minutes après l'arrêt du feu et avant de servir.

RECETTE**INGREDIENTS :**

- 2 grosses tomates
- 2 carottes
- 2 oignons et 2 échalotes
- 5 gousses d'ail
- 1 pincée de safran
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 1 feuille de laurier
- 1 verre de vinaigre de vin
- ½ litre de vin blanc sec
- 3 c à soupe d'huile d'olive
- 1 c à soupe de poivre en grains
- sel

PROCEDURE

- ✎ *Emincer les tomates, les carottes, les oignons et l'ail.*
- ✎ *Faites revenir à feu vif dans une sauteuse avec l'huile d'olive pendant 5 à 6 minutes*
- ✎ *Ajouter le vin blanc, le vinaigre, le laurier, le poivre le piment de Cayenne et le safran. Salez et laisser cuire 5 minutes.*
- ✎ *Laisser refroidir puis placer au réfrigérateur.*

RECETTE POUR 8 PERSONNES :**INGREDIENTS :**

- 2 jaunes d'œufs
- 2 c à soupe de moutarde
- 50 g d'ail haché
- 50 g de gingembre haché
- 5 cl de sauce huître
- 25 cl d'huile de soja
- 5 cl de Soy sauce

PROCEDURE

- ✎ *Mélanger les jaunes d'œuf, la moutarde, l'ail et le gingembre ainsi que la sauce huître.*
- ✎ *Monter comme pour une mayonnaise avec l'huile de soja et détendre la préparation avec de la soy sauce.*

REMARQUES

- La sauce sashimi peut se faire d'avance et se garder au frais quelques jours.

RECETTE**INGREDIENTS :**

- 750 g de Ketchup
- 250 g de sauce huitre
- 50 g de soyou
- 100 g d'huile d'arachide
- 50g de gingembre
- 20 g d'ail haché
- 20 g de poudre de Wasabi

PROCEDURE

- ✎ *Mélanger, ketchup, sauce huitre, soyou et huile. Goûter pour réctifier.*
- ✎ *Ajouter le gingembre, l'ail et la poudre de Wasabi. Ajuster à son goût.*

INGREDIENTS :

- 3 piments verts frais
ou
- Piments oiseaux rouges
- 125 g d'huile d'olive
- 12 gousses d'ail (écrasé)
- 30 g Gingembre chinois (écrasé)
- 10 g de Sel fin
- 105 g de Bouillon de poule
- 12 cl de Rhum brun

PROCEDURE

- ✦ *Coupez les piments en deux, et en extraire soigneusement les graines ou, équeutez seulement si on utilise des piments oiseaux, puis les faire tremper 1 heure dans l'eau bouillante*
- ✦ *Egouttez, mettre tous les ingrédients dans un mixer et mélanger à grande vitesse afin d'obtenir une concassée assez fine.*
- ✦ *Versez le contenu du mixer dans un récipient fermant hermétiquement, et conservez au réfrigérateur pendant trois bonnes semaines.*

REMARQUES

- Cette sauce peut être utilisée d'une manière générale pour relever d'autres recettes
- Pour la préparation des piments verts, il est conseillé de porter de fins gants en plastique (en pharmacie), et de faire attention aux yeux, au nez, ainsi que toutes les parties sensibles du corps.

INGREDIENTS :

- 4 tomates
- 3 ou 4 piments verts frais
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 brins d'oignon nouveau
- Une pointe de gingembre
- Du gros sel
- Un filet d'huile

PROCEDURE

- ✎ *Coupez les tomates en petits dés, enlever les graines.*
- ✎ *Emincez l'oignon, l'ail, les brins d'oignon nouveau et le gingembre.*
- ✎ *Piler le piment avec du gros sel.*
- ✎ *Mélangez le tout dans un plat creux. Goûtez et rectifier si nécessaire*

REMARQUES

- Cette sauce accompagne toutes les volailles.
- En apéritif, elle peut être servie très fraîche pour accompagner des chips par exemple.

.VARIANTES

- La tomate peut être remplacée par :
 - Du beurre d'arachide (Skippy).
 - De la mangue verte râpée (si la mangue est trop acide, mettre un peu de sucre en poudre.

INGREDIENTS :

- "Fé'e" ou, Poulpe 2 kg
- Ail haché très fin 5 gousses
- Oignon vert ciselé fin 1 petit paquet
- Persil haché fin 1 petit paquet
- Thym lyophilisé (en flacon) ¼ de cuillère à café rase
- Oignon sec ciselé ou haché fin 2 pièces
- Piment oiseau concassé fin 6 pièces
- Huile d'arachide 4 cl
- Pain « baguette » ¼
- Citron vert 2 pièces
- Sel fin - Poivre P.M. (pour mémoire)

PROCEDURE

- ✎ *Faire tremper le morceau de baguette dans de l'eau, l'égoutté dès son ramollissement puis, le passé au moulin à légumes.*
- ✎ *Nettoyez correctement le poulpe puis le mixé à l'aide d'un robot-coupe afin d'obtenir une purée épaisse.*
- ✎ *Faire chauffer l'huile bien brûlante, dans une casserole et saisir* la purée, en remuant vivement afin de bien l'émietter.*
- ✎ *Ce procédé de cuisson a pour but de faire évaporer une partie de l'eau rendue par la chair du poulpe. A partir de cet instant, ajoutez l'oignon, l'ail, l'oignon vert, le persil, les piments oiseaux, le thym puis laissez revenir le tout quelques minutes.*
- ✎ *Ajoutez la purée de pain a cette préparation, saler, poivrer et laisser cuire 10 minutes environs a feu doux, en remuant fréquemment.*
- ✎ *Incorporez le jus des citrons verts en fin de cuisson, et avant toute utilisation.*
- ✎ *Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.*

INGREDIENTS :

- Tomates fraîches 750g
- Huile d'arachide ou, d'olive 5 cl
- Oignons secs, pelés et émincés finement 3 pièces
- Gingembre frais, râpé fin 20g
- Ail haché très fin 6 gousses
- Thym ¼ de cuillère à café
- Persil frais haché 10g ou, ½ cuillère à café
- Persil chinois (coriandre frais) ciselé 15g
- Ou
- Coriandre en grains écrasés très fins ¼ de cuillère à café
- Piments oiseaux concassés 8 pièces
- Oignons verts ciselés fin 1 petit paquet

PROCEDURE

- ✎ *Trempez 30 secondes les tomates à l'eau bouillante, les rafraîchir à l'eau froide, puis les peler. Coupez les en gros dés.*
- ✎ *Faire chauffer l'huile puis faire revenir les oignons à feu tempéré, sans les faire colorer.*
- ✎ *Incorporez les tomates, l'ail, le gingembre, les piments oiseaux, le thym, la coriandre, le persil et l'oignon vert puis, cuire une dizaine de minutes a feu moyen en remuant constamment.*

REMARQUES

- Cette sauce peut être utilisée pour accompagner des viandes, des poissons, des pâtes, des légumes ou, diverses entrées (cœur de palmier)

RECETTE**INGREDIENTS :**

- 2 Mangues
- 2 pommes
- 10 cl de vinaigre blanc
- 2 gousses d'ail haché
- 1 c à café de gingembre haché
- Sel
- 1 pointe de piment

PROCEDURE

- ✎ *Eplucher les fruits et détailler en petits cubes.*
- ✎ *Mettre les fruits dans une casserole avec le reste des ingrédients.*
- ✎ *Laisser compôter 1 heure à feux doux en remuant souvent.*
- ✎ *Laisser refroidir.*

RECETTE**INGREDIENTS :**

- ¼ de l de lait
- 25 g de farine tamisée
- 25 g de beurre
- Poudre de curry (fort rt doux)
- Sel, poivre

PROCEDURE

- ✎ *Commencer par faire une Béchamelle.*
- ✎ *Faire fondre le beurre à feu doux, y incorporer la farine tamisée en remuant puis y verser le lait froid sans cesser de remuer pour éviter la formation de grumeaux. Saler et poivrer légèrement.*
- ✎ *Une fois la béchamelle épaissie, ajouter du curry (fort ou doux) et ajuster à son goût.*
- ✎ *Ajuster l'assaisonnement.*

REMARQUES:

- Cette sauce peut être servie chaude, tiède ou froides, selon de plat qu'elle accompagne.

RECETTE**INGREDIENTS :**

- 10 cl d'huile d'olive
- 3 c à soupe de jus de citron
- 2 c à soupe de crème fraîche
- Sauce Worcestershire
- Sel, poivre

PROCEDURE

- Réunissez dans un bol, l'huile d'olive, le jus de citron et la crème fraîche. Mélangez bien.
- Assaisonnez de sel et de poivre et versez un trait de sauce Worcestershire.

REMARQUES:

- Cette sauce accommode les salades douces-amères (chicorée, trévisse...).

RECETTE**INGREDIENTS :**

- 2 c à soupe de raisins secs
- 1 verre à moutarde de vin blanc sec
- 2 c à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c à soupe de miel
- 10 cl d'huile d'olive
- 2 c à soupe de pignons grillés
- 1 brin de thym
- Sel, poivre

PROCEDURE

- Faites tremper le raisin dans le vin blanc.
- Mélangez le vinaigre de cidre, le miel, du sel et du poivre. Incorporez l'huile d'olive en fouettant bien.
- Ajoutez les pignons grillés, le brin de thym et les raisins égouttés.

REMARQUES:

- Cette sauce accommode les salades douces-amères (chicorée, trévisse...).

RECETTE**INGREDIENTS :**

- 2 c à soupe d'olives noires dénoyautées
- 1 petit oignon
- 2 c à soupe de vinaigre de vin rouge
- 2 c à soupe de ciboulette et persil frais ciselés
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre

PROCEDURE

- *Fouettez le vinaigre, du sel et du poivre tout en versant l'huile d'olive.*
- *Emincez finement le petit oignon (on peut le remplacer par une échalote). Taillez les olives noires en lamelles.*
- *Ajoutez l'ensemble dans la vinaigrette, puis ajoutez le ciboulette et le persil. Bien mélanger.*

REMARQUES:

- Cette sauce accommode les salades douces-amères (chicorée, trévisse...).

RECETTE**INGREDIENTS :**

- 2 échalotes émincées
- 2 c à soupe de vinaigre de vin blanc
- 10 brins de ciboulette
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre

PROCEDURE

- *Mélangez dans un bol, les échalotes émincées, le vinaigre de vin blanc, du sel et du poivre.*
- *Emulsionnez avec l'huile d'olive.*
- *Complétez cette sauce avec les brins de ciboulette finement ciselés.*

REMARQUES:

- Cette sauce accommode les salades de jeunes pousses.

RECETTE**INGREDIENTS :**

- 2 c à soupe de câpres
- 2 c à soupe de vinaigre balsamique
- 4 brins de persil
- 10 cl d'huile d'olive
- 2 œufs durs
- Sel, poivre

PROCEDURE

- *Fouettez l'huile avec le vinaigre balsamique.*
- *Ajoutez les câpres égouttés, le persil ciselé, le sel et le poivre.*
- *Ecrasez les 2 jaunes d'œufs durs, hachez le blanc et mélangez à la sauce.*

REMARQUES:

- Cette sauce accommode les salades de jeunes pousses.

RECETTE**INGREDIENTS :**

- 75 g de bleu émiété
- 2 c à soupe de vinaigre de Xéres
- Poudre de piment doux
- 10 cl d'huile d'olive
- 40 g de noisettes décortiquées et broyées
- 1 pincée de sel

PROCEDURE

- *Battez le vinaigre avec la pincée de sel, un peu de poudre de piment doux et l'huile d'olive.*
- *Ajoutez le bleu émiété et les noisettes broyées. Remuez soigneusement*

REMARQUES:

- Cette sauce accommode les salades de jeunes pousses.

RECETTE**INGREDIENTS :**

- 6 filets d'anchois
- 1 brin de marjolaine
- 6 brins de persil
- 1 brin de menthe ciselé
- 10 cl d'huile d'olive
- 2 c à soupe de jus de citron
- Poivre

PROCEDURE

- *Mixez les filets d'anchois avec le brin de marjolaine, le persil et le jus de citron.*
- *Délayez cette pâte avec l'huile d'olive et le brin de menthe ciselé*

REMARQUES:

- Cette sauce accommode les salades avec un méli-mélo de légumes.

RECETTE**INGREDIENTS :**

- 1 gousse d'ail
- 2 jaunes d'œufs
- ½ citron pour son jus
- 1 brin de menthe ciselé
- 20 cl d'huile d'olive
- 1 c à soupe de basilic ciselée
- 1 c à soupe de menthe ciselée
- 1 pincée de sel

PROCEDURE

- *Faire cuire 1 gousse d'ail non pelée 5 minutes à l'eau bouillante puis réduisez-la en purée.*
- *Battez dans un bol les jaunes d'œufs avec le jus de citron et une bonne pincée de sel.*
- *Tout en fouettant, incorporez l'huile d'olive en filet comme pour une mayonnaise. Ajoutez la purée d'ail. Parsemez le basilic et la menthe ciselés.*

RECETTE**INGREDIENTS :**

- 1 c à soupe de miel
- ½ orange pour son jus
- ½ citron pour son jus
- 4 brins de persil finement ciselé
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 pincée de sel

PROCEDURE

- *Mélangez le miel avec un peu de sel, le jus d'orange et le jus de citron.*
- *Ajoutez 10 cl d'huile en filet tout en fouettant.*
- *Terminez par les 4 brins de persil finement ciselés.*

REMARQUES:

- Cette sauce accommode les salades avec un méli-mélo de légumes.

RECETTE**INGREDIENTS :**

- 1 c à café de curry
- 10 cl de mayonnaise
- 10 cl de crème fraîche
- Sel, poivre

PROCEDURE

- *Mélangez en fouettant la mayonnaise et la crème fraîche. Assaisonnez de sel et du curry puis remuez encore.*

REMARQUES:

- Cette sauce accommode les salades de crudités.

RECETTE**INGREDIENTS :**

- 80 g de cerneaux de noix
- 10 cl d'huile d'olive
- 10 brins de ciboulette
- 2 c à café de moutarde
- Du vinaigre de vin blanc
- Sel, poivre

PROCEDURE

- *Mixez finement les cerneaux de noix avec l'huile d'olive la ciboulette la moutarde du sel et du poivre.*
- *Rectifiez éventuellement l'assaisonnement avec du vinaigre de vin blanc pour une sauce corsée.*

REMARQUES:

- Cette sauce accommode les salades de crudités.

RECETTE**INGREDIENTS :**

- 1 gousse d'ail
- 1 brin de basilic
- 10 brins de ciboulette
- ½ citron pour son jus
- 10 cl de crème fraîche
- Sel, poivre

PROCEDURE

- *Dégermez et hachez finement la gousse d'ail Ciselez le brin de basilic et la ciboulette.*
- *Versez en battant le jus de citron dans la crème fraîche. Parfumez avec l'ail et les herbes puis salez et poivrez.*

REMARQUES:

- Cette sauce accommode les salades de crudités.

RECETTE

INGREDIENTS :

- 1 poivron rouge
- 2 tomates
- 2 gousses d'ail
- 1 jaune d'œuf
- 1 c à café de moutarde forte
- 1 c à café de concentré de tomate
- ½ bouquet de basilic
- 1 pincée de sucre
- 25 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre

PROCEDURE

- *Mettez le poivron sous le grill du four 15 minutes environ jusqu'à ce que la peau cloque et noircisse. Pelez puis épépinez-le. Mixez-le pour obtenir un coulis.*
- *Incisez les tomates en croix. Plongez-les 10 secondes dans de l'eau bouillante. Pelez, épépinez-les et coupez-les en dés.*
- *Dans un bol, battez le jaune d'œuf avec la moutarde. Laissez en repos une minute puis, versez l'huile peu à peu en fouettant pour réaliser une sauce mayonnaise. Salez et poivrez, puis ajouter le sucre.*
- *Incorporez dans la sauce les gousses d'ail pressées, puis le concentré de tomate, le coulis de poivron, les dés de tomate et le basilic finement ciselé*

REMARQUES:

- A l'apéritif, cette sauce accommode un assortiment de crudités ou encore des chips.

RECETTE POUR 6 PERSONNES**INGREDIENTS :**

- 4 petites courgettes
- 1 gousse d'ail
- 4 oignons nouveaux
- 1 citron vert
- 1 piment oiseau
- 1 piment frais (ou poivron)
- 3 c à soupe d'huile d'olive
- 1 bouquet de coriandre
- Sel, poivre

PROCEDURE

- *Otez les extrémités des courgettes puis pelez-les en laissant une bande de peau sur deux. Coupez-les en tronçons. Faites-les cuir 15 minutes à l'eau bouillante salée. Egouttez et laissez-les tiédir. Pressez-les avec le dos de la cuillère.*
- *Pelez, hachez grossièrement l'ail et les oignons. Mettez-les dans un mixeur avec les courgettes, la coriandre ciselée, le piment oiseau épépiné, le jus du citron vert et l'huile d'olive. Mixez finement. Salez et poivrez.*
- *Présentez cette purée sur des chis ou tacos et décorez de fines rondelles de piment frais.*

RECETTE POUR 6 PERSONNES**INGREDIENTS :**

- 1 boîte 4/4 de pois chiches au naturel
- 2 gousses d'ail
- 4 c à soupe de crème de sésame (tahina)
- 1 citron
- 1 piment oiseau
- Piment doux frais (ou poivron)
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 1 bouquet de coriandre
- Sel

PROCEDURE

- *Mettez les pois chiches dans une passoire, rincez-les à l'eau bouillante puis à l'eau froide. Egouttez-les et passez-les au moulin à légume pour obtenir une purée très fine. Au besoin, passez-les une autre fois au moulin avec une grille fine.*
- *Pelez les gousses d'ail. Mettez-les dans un mixeur avec la crème de sésame, le jus de citron, une pincée de sel et 4 c d'eau froide. Mixez jusqu'à obtenir une purée très fine et ayant la même consistance qu'une mayonnaise. Incorporez cette sauce à la purée de pois chiches.*
- *Présentez l'hoummos dans une coupelle. Arrosez d'huile d'olive puis assaisonnez de fines pincées de piment doux. Servez à température ambiante accompagné de crudités, de pain pita ou encore de tacos.*

RECETTE POUR 6 PERSONNES**INGREDIENTS :**

- 2 citrons verts
- 2 avocats
- 250 g de fromage frais crémeux (type Saint-Moret)
- 1 gousse d'ail
- Piment de Cayenne
- Poivre

PROCEDURE

- *Coupez, pelez et dénoyautez les avocats, récupérez la pulpe avec une cuillère. Mixez-la avec le jus des citrons verts, le fromage et la gousse d'ail pressée. Assaisonnez de poivre et d'une pointe de piment de Cayenne.*
- *Servez frais avec des crudités, des crackers d'apéritif ou des tacos.*
- *Inutile de saler, le fromage frais l'est assez*

VARIANTE

- *Essayez ce dip avec du Boursin à l'ail et aux fines herbes.*

RECETTE POUR 8 PERSONNES :**INGREDIENTS :**

- 500 g de haricot vert chinois
- 240 g de patate douce
- 240 g de pommes de terre
- 240 g de tomate fraîche
- 200 g de poivron vert
- 1 oignon sec
- 240 g de chair de crabe, ou langouste (net)
- 1 petite botte d'oignon vert
- 2 cl de sauce huître
- 1 dl de sauce vinaigrette
- Quelques gouttes de Tabasco
- 160 g de salade verte
- Sel fin - Poivre

PROCEDURE :

- ✎ Laver, égoutter les feuilles de salade vertes.
- ✎ Laver, équeuter, cuire dans une eau salée, et rafraîchir les haricots verts chinois.
- ✎ Tailler les haricots verts en tronçons d'1/2 cm.
- ✎ Laver, épépiner et couper les poivrons verts en dés pas trop gros.
- ✎ Laver et ciseler (*) finement l'oignon vert.
- ✎ Eplucher, hacher (*) finement l'oignon sec.
- ✎ Cuire en eau salée et séparément, les patates douces et les pommes de terre ; refroidir, et couper en dés.
- ✎ Pocher les crabes ou langoustes en eau salée, légèrement vinaigrée, refroidir et décortiquer ; couper la chair en dés.
- ✎ Couper les tomates en dés.
- ✎ Réunir tous les ingrédients dans un saladier, ajouter la sauce vinaigrette, la sauce huître, le sel et le poivre.
- ✎ Mélanger délicatement, et goûter pour vérifier l'assaisonnement.
- ✎ Décorer le pourtour des assiettes de service, ou du plat ou encore du saladier, avec les feuilles de salade vertes

RECETTE POUR 8 PERSONNES :**INGREDIENTS :**

- 250 g de riz
- 1 ananas
- 240 gr de concombre
- 240 g de tomate fraîche
- 300 g d'avocat
- 300 g de Bénitier (pahua)
- 240 g de poivron vert
- 300 g de Poulpe (fe'e)
- 1 petite botte d'oignon vert
- 1 dl de mayonnaise
- 6 cl de Ketchup
- 1 citron (jus)
- 3,5 cl de Brandy (cognac)
- Quelques gouttes de Tabasco
- 160 g de salade verte
- Sel fin - Poivre

PROCEDURE :

- Cuire le riz au « rice cooker », ou dans une casserole.
- Cuire poulpe et bénitier séparément, et refroidir sitôt cuit.
- Eplucher l'ananas et le tailler en dés.
- Laver, épépiner les poivrons verts, puis les couper en dés pas trop gros.
- Laver les concombres avant et après les avoir éplucher, puis les tailler en dés pas trop gros
- Couper le poulpe et les bénitiers également en dés.
- Ciseler finement l'oignon vert.
- Préparer la sauce cocktail : mélanger au fouet la mayonnaise, le ketchup, le brandy, le jus d'un citron, le Tabasco ; saler, poivrer et vérifier l'assaisonnement
- Réunir tous les ingrédients dans un saladier, ajouter la sauce cocktail.
- Mélanger délicatement, et goûter pour vérifier l'assaisonnement.
- Décorer le pourtour des assiettes de service, ou du plat ou encore du saladier, avec les feuilles de salade vertes.

RECETTE POUR 8 PERSONNES :**INGREDIENTS :**

- 150 g de maïs en grains
- 150 g de tomates fraîches
- 250 g de concombre
- 250 g de cœur de cocotier
ou
- 150 gr de cœur de palmier
- 100 g de pousse de soja (ou germe)
- 150 g de crevette rose
- 150 g de Pahua (bénitier)
- 150 g de thon cru (mariné au citron vert)
- 2 citrons
- 75 g de cacahuète (écrasées)
- 50 g de gingembre
- 2 pincées de sucre semoule
- 1 oignon sec
- 2 cl de Soyou
- 150 g de salade verte (décor)
- 1 dl de sauce vinaigrette
- Quelques gouttes de Tabasco
- Sel fin - Poivre

PROCEDURE :

- ✎ Rincer et égoutter le maïs en grains.
- ✎ Emincer et citronné le cœur de cocotier.
- ✎ Pocher les crevettes dans une eau salée, légèrement vinaigrée.
- ✎ Cuire les Pahua (bénitier).
- ✎ Tailler le thon en dés et le mariner au citron vert.
- ✎ Laver les légumes avant et après les avoir épluché (épépiner si besoin est).
- ✎ Emincer finement l'oignon.
- ✎ Tailler en dés : tomate fraîche, concombre, Pahua.
- ✎ Hacher finement le gingembre.
- ✎ Concasser les cacahuètes grossièrement (pas trop fin)
- ✎ Réunir tous les ingrédients dans le saladier ou mariner le thon, ajouter le sucre, le soyou la sauce vinaigrette, le sel fin et le poivre.
- ✎ Mélanger délicatement, et goûter pour vérifier l'assaisonnement.
- ✎ Décorer le pourtour des assiettes de service, ou du plat, ou encore du saladier, avec les feuilles de salade vertes.

RECETTE POUR 8 PERSONNES :**INGREDIENTS :**

- 1,6 kg de filets de poisson ferme
- 4 gousses d'ail
- 500 g de citrons verts
- 150 g de laitue
- 150 g d'oignons
- ¼ de botte de persil
- Piment vert Selon le goût
- Sel

PROCEDURE :

- *Couper les filets de poisson en petits morceaux*
- *Mettre le poisson dans un récipient inoxydable (céramique, inox ou plastique).*
- *Presser les citrons et verser le jus sur le poisson au travers un petit chinois pour enlever les pépins.*
- *Laisser macérer de 30mn à 1h, remuer de temps en temps pour que la cuisson par l'acide du citron se fasse de façon uniforme (la chair du poisson blanchit).*
- *Pendant ce temps, ciseler les oignons, laver la salade et hacher le persil et l'ail.*
- *Égoutter les morceaux de poisson et y ajouter les oignons et l'ail, mélangé, assaisonné.*
- *Dresser dans de demi - noix de coco (1 par pers.) habillées de feuilles de salade et saupoudrer de persil haché*

RECETTE POUR 8 PERSONNES :**INGREDIENTS :**

- 2,8 kg de poulpe (le poulpe réduit énormément à la cuisson).
- 100 g de carotte
- 100 g d'oignon
- ¼ de botte de persil haché
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- 10 grains de poivre
- 150 g de citrons
- 6 cl d'huile d'olive
- Soyou (Facultatif)
- Sel, poivre

PROCEDURE :

- *Éplucher et laver l'oignon et la carotte.*
- *Nettoyer le poulpe, enlever la poche à encre, le frapper à l'aide d'un rouleau à pâtisserie pour attendrir les fibres musculaires. Le mettre dans une casserole avec un peu d'eau salée (0.5 l).*
- *Remettre à bouillir puis régler le feu pour que la cuisson continue à feu doux. Ajouter les aromates et couvrir. Cuisson 1h à 1h15 environ.*
- *Presser les citrons, hacher le persil, pressez-le dans un torchon pour le sécher et ainsi pouvoir le parsemer facilement*
- *En fin de cuisson, retirer le poulpe et le passer sous l'eau froide. Ensuite le dépouiller soigneusement. Émincer les tentacules Ciseler finement les choux blancs.*
- *Mélanger le jus de citron, l'huile, le soyou (facultatif), verser sur le poulpe, mélanger, vérifier l'assaisonnement, mettre au frais.*
- *Saupoudrer de persil avant de servir.*

RECETTE POUR 8 PERSONNES :**INGREDIENTS :**

- 1,6 kg de filets de thon
- 4 gousses d'ail
- 250 g de carottes
- 500 g de citrons verts
- 2 pièces de coco sec ou 0,400 kg de coco râpé
- 150 g de Laitue:
- 100 g d'oignons:
- 1/4 botte de persil
- 1 Piment oiseau selon votre goût
- 250 g de tomates
- Sel

PROCEDURE :

- *Couper les filets de poisson en petits morceaux et faire tremper dans une eau salée environs 15 mn (eau de mer)*
- *Egoutter, rincer puis mettre le poisson dans un récipient.*
- *Presser les citrons et verser le jus sur le poisson au travers un petit chinois pour enlever les pépins. Laisser macérer de 10 à 15mn, remuer de temps en temps pour que la cuisson par l'acide du citron se fasse de façon uniforme (la chair du poisson blanchit).*
- *Pendant ce temps, ciseler les oignons, râper les carottes, laver la laitue, hacher le persil et l'ail.*
- *Couper les tomates en petits dès.*
- *Râper les cocos à l'aide d'une râpe traditionnelle, puis presser le coco râpé dans un linge (sans eau), réserver le lait. Si vous prenez du coco râpé sec du magasin, ajouter 1 dl d'eau tiède par 0.100kg et laisser reposer 15 min avant de presser.*
- *Égoutter les morceaux de poisson et y ajouter les oignons, l'ail, les carottes et les tomates.*
- *Verser le lait de coco sur la préparation, mélangé, assaisonner.*
- *Dresser dans de demi - noix de coco habillées de feuilles de salade et saupoudrer de persil haché.*

RECETTE POUR 8 PERSONNES :**INGREDIENTS :**

- 1.2 kg de tourteaux ou une boîte de miettes de crabe
- 400 g de pousses de soja
- 2 mangues
- Huile / vinaigre
- Soyou
- Poivre

PROCEDURE :

- Nettoyer et trier les pousses de soja.
- Plonger les 1 min dans l'eau bouillante. Egoutter, bien les rincer à l'eau froide, égoutter à nouveau, et disposer les au fond du plat.
- Emietter le crabe. (Si vous prenez des crabes frais, les cuire 15 min au court-bouillon, puis décortiquer la chair).
- Découper la mangue en petits dés répartis sur tout le plat.
- Verser la vinaigrette. (Lorsqu'on utilise du soyou, il n'est pas nécessaire de saler).
- Servir bien frais.

RECETTE POUR 8 PERSONNES :

INGREDIENTS :

- 4 avocats
- 1 petite boîte de crevettes décortiquées
- 100 g de crevettes fraîches
- 1 petit pot d'œufs de saumon ou de lompe
- 1 citron
- Câpres
- Mayonnaise

PROCEDURE :

- *Peeler les avocats, ôter le noyau, découper la chair en petits dés. Citronner pour éviter que l'avocat ne noircisse.*
- *Dans un saladier, mélanger délicatement l'avocat, les crevettes décortiquées, 1 bonne cuillerée de câpres et 3 cuillerées à soupe de mayonnaise.*
- *Sur un lit de salade verte, disposer la préparation et décorer*

RECETTE POUR 8 PERSONNES :

INGREDIENTS :

- 1 kg de filet de thon
- 4 bananes à peine mûres,
- 500 g de riz,
- 4 poivrons rouges,
- Crème fraîche,
- Poudre de curry,
- Sel / poivre,
- Huile et vinaigre

PROCEDURE :

- *Cuire le riz mais attention, il doit rester ferme. Le laisser refroidir.*
- *Emietter le thon.*
- *Découper les poivrons en petits dés et les bananes en rondelles.*
- *Mélanger le tout et verser la sauce composée d'une grosse cuillerée de crème, d'une pincée de sel et de poivre, de 5 cuillerées à soupe d'huile et de 2 de vinaigre.*
- *Saupoudrer de curry.*
- *Servir très frais.*

SALADE DE POISSON AUX AGRUMES ET A LA PAPAYE VERTE

RECETTE POUR 8 PERSONNES :

INGREDIENTS :

- 800 g de poissons frais découpés en dés
- 2 salade verte locale
- 2 pamplemousse
- 4 oranges vertes locales
- 2 papaye verte
- Jus de citron
- 5 cl d'huile d'olive
- Persil
- Sel et poivre

PROCEDURE :

- ✦ *Eplucher à vif (jusqu'à la chaire) les pamplemousses et les oranges.*
- ✦ *Couper les quartiers et réserver au frais.*
- ✦ *Eplucher, laver et râper les papayes vertes, puis réserver au frais.*
- ✦ *Saler et poivrer les dés de poisson, citronné légèrement et ajouter l'huile d'olive. Réserver au frais.*
- ✦ *Laver la salade, dresser sur plat et disposer dessus les quartiers d'agrumes, la papaye et le poisson mariné.*
- ✦ *Servir très frais accompagné d'une vinaigrette au jus de citron et à l'huile d'olive.*

REMARQUES :

- Mariner le poisson au dernier moment pour éviter qu'il ne soit trop « cuit ».
- Thon rouge, thon blanc, bonite, carangue, bec de cane peuvent être utilisés.

RECETTE POUR 8 PERSONNES :**INGREDIENTS :**

- 100 g de salade verte
- 240 g de crevettes roses (ou langouste)
- 2 kg de papaye mure (brut)
- 2 citrons
- 8 cl de sauce cocktail (voir fiche 91)
- 1 petit pqt de menthe fraîche
- 2 œufs durs
- 2 tomates
- 4 cl de vinaigrette
- 40 g de persil en branche
- 1 botte d'oignons verts
- Sel fin - Poivre

PROCEDURE :

- Laver les feuilles de salade vertes.
- Laver, éplucher, épépiner la papaye, et tailler sa chair en petits dés.
- Pocher les crevettes dans une eau salée, légèrement vinaigrée ; égoutter et refroidir.
- Laver les feuilles de menthe, l'oignon vert, et ciselées finement.
- Ciseler une partie de la salade verte, en chiffonnade (en très fines lanières) .
- Cuire les œufs, en œufs durs (cuisson 10 minutes), refroidir, écaler (retirer la coquille) et les couper en 4 dans le sens de la longueur.
- Laver les tomates, puis les couper en quartiers égaux à ceux des œufs.
- Assaisonnée la chiffonnade de salade verte, d'un peu de vinaigrette.
- Réunir dans un saladier, la chair de papaye en dés, les crevettes roses, l'oignon vert et les feuilles de menthe ciselées, ajouter la sauce cocktail, le sel et le poivre, puis remuer délicatement.
- Gouter afin de vérifier l'assaisonnement.

Dressage

- Disposer dans le fond des assiettes de service, ou des coupes, ou encore de ramequins, la chiffonnade de salade légèrement assaisonnée.
- Puis disposé sur le pourtour des assiettes ou des coupes, le restant de feuilles de salade vertes, pour apporter un volume à la présentation.
- Finir le décor en plaçant à votre goût les quartiers de tomates et d'œufs durs, ainsi que, le petit bouquet de persil.

ESCALOPINE DE POISSON MARINEE AU VINAIGRE D'ANANAS ET HUILE VANILLEE

RECETTE POUR 8 PERSONNES :

INGREDIENTS :

- 1,3 k de Thon, thazar, mahi mahi, saumon
- 2 ananas
- 2 dl d'huile d'arachide
- 1 gousse de vanille
- 10 cl de vinaigre blanc
- Sel fin - Poivre
- 1 botte d'oignons verts
- 4 tomates

PROCEDURE :

- Mettre à macérer pendant 8 jours, l'huile et la vanille.
- Laver l'oignon vert et le ciselé finement.
- Peler les ananas, et en laisser un de côté pour la décoration.
- Mixer le deuxième ananas, avec le vinaigre blanc, laisser macérer 24 heures au réfrigérateur ; filtrer ensuite, à l'aide d'une passoire à trous fins
- Couper l'ananas, destiné à la décoration, en 4 dans le sens de la longueur, puis détailler de fines tranches.
- Détailler le filet de poisson en fines escalopines.
- Laver, couper en deux les tomates, puis détailler de fines demi-tranches

Dressage

- Réunir dans une plaque, ou un plat creux, le vinaigre d'ananas, le sel et le poivre.
- Mélanger à l'aide d'un fouet, goûter afin de contrôler l'assaisonnement.
- Mettre les escalopines de poisson à mariner dans ce vinaigre pendant une dizaine de minutes.
- Egoutter sur une grille ou dans une passoire, afin que l'excédent de vinaigre ne se retrouve pas dans l'assiette de service.
- Dresser ces escalopines égouttées sur le fond des assiettes destinées au service, puis napper leur surface d'huile vanillée à l'aide d'un pinceau en soie.
- Décorer harmonieusement le pourtour des assiettes avec les tranches d'ananas et de tomate.

- ✎ Terminer la présentation en parsemant l'oignon vert sur le dessus de cette préparation.

FICHE N°47

ESCALOPINE DE POISSON MARINEE AU CITRON VERT ET HUILES CONJUGUEES

RECETTE POUR 8 PERSONNES :

INGREDIENTS :

- 1,3 kg de filet de Thon, thazar, Mahi Mahi, saumon
- 8 citron (jus)
- 4 cl d'huile d'olive
- 4 cl d'huile de sésame
- 4 cl d'huile au gingembre
- Sel fin - Poivre
- 1 botte d'oignons verts

PROCEDURE :

- ✎ Laver l'oignon vert et le ciselé finement.
- ✎ Faire le jus des 8 citrons.
- ✎ Réunir et mélanger les trois sortes d'huile.
- ✎ Laver et canneler (avec un couteau cannelé) les citrons pour décor, les couper en deux, et faire des demi-tranches fines.
- ✎ Détailler le filet de poisson en fines escalopines.

Dressage

- ✎ Prendre les assiettes de service, en assaisonner le fond de sel et de poivre, puis dresser harmonieusement les escalopines de poisson, de façon à recouvrir le fond des assiettes.
- ✎ Arroser la surface des escalopines de poisson de jus de citron, puis ensuite, avec les huiles conjuguées.
- ✎ Décorer le pourtour des assiettes avec les 1/2 tranches de citron, et finir en parsemant l'oignon vert ciselé sur le dessus.

RECETTE POUR 8 PERSONNES :**INGREDIENTS :**

- 4 ananas
- 240 g de crevettes roses
- 240 g de filet de hon rouge (net)
- 3 citrons
- 1 oignon sec
- 240 g de cœur de cocotier (ou cœur de palmier)
- 2 œufs durs
- 2 tomates
- 1 noix de coco pour son lait
- 5 cl de sauce cocktail (voir fiche 91)
- 5 cl de vinaigrette
- 40 g de persil en branche
- 100 g de salade verte
- ½ pot d'œufs de lump (noir)
- Sel fin - Poivre

PROCEDURE :

- ↘ Couper les ananas en deux, en évitant de casser la tête ; évider la chair, et la détailler en petits dés.
- ↘ Tailler le thon en petits dés.
- ↘ Laver les concombres avant et après les avoir épluché, épépiné, puis tailler en petits dés.
- ↘ Eplucher et hacher finement les oignons. Presser le jus des citrons.
- ↘ Réunir dans un saladier, le thon, le concombre, l'oignon, la moitié du jus de citron, le sel et le poivre, puis laisser mariner quelques minutes.
- ↘ Emincer finement le cœur de cocotier, et le citronné ; à défaut, prendre du cœur de palmier qui sera coupé en dés.
- ↘ Pocher les crevettes roses dans une eau salée, légèrement vinaigrée ; égoutter et refroidir.
- ↘ Cuire les œufs, en œufs durs (10 minutes de cuisson à partir de l'ébullition) refroidir.
- ↘ Ecaler les œufs durs (retirer la coquille) et les couper délicatement en 4, dans le sens de la longueur.
- ↘ Laver et couper les tomates en quartiers, laver les feuilles de salade vertes, et les séparer en deux.
- ↘ Laver le persil et le préparer en petites branches.
- ↘ Prendre les demi ananas, disposer la salade verte aux extrémités, remplir les fonds, de chair d'ananas en dés.
- ↘ Poser en commençant par la tête, une rangée de dés d'ananas, puis une rangée de poisson cru, une rangée de crevettes roses et pour terminer, une rangée de cœur de cocotier ou de palmier.
- ↘ L'ananas doit être rempli copieusement.

- Napper les crevettes roses de sauce cocktail, le poisson cru de lait de coco, l'ananas et le cœur de cocotier ou palmier de sauce vinaigrette.
- Disposer un quartier de tomate à une extrémité de la pirogue (sur le haut de la feuille de salade) et un quartier d'œuf dur, à l'autre extrémité.
- Parsemer en pluie les œufs de lump sur le dessus de la préparation.
- Décorer le centre d'une petite branche, ou bouquet de persil.

RECETTE POUR 8 PERSONNES :**INGREDIENTS :**

- 30 sardines à l'huile
- 1 kg de chou chinois (pota)
- 1 bte de tomate pelée (4/4)
- 4 gousses d'ail frais
- 100 g de gingembre tahitien (re'a tahiti)
- 2 oignon sec
- 10 cl d'huile d'olive
- 50 g de persil chinois, ou coriandre frais
- 50 g de persil frisé
- 3 citron

PROCEDURE :

- Ouvrir et égoutter délicatement les sardines sur une grille, ou une passoire (il est important pour la présentation que ces poissons restent entiers)
- Laver et ciseler grossièrement le chou chinois.
- Eplucher et hacher finement l'oignon et l'ail frais, séparément.
- Laver le gingembre avant et après l'avoir épluché, et le haché fin.
- Laver et hacher finement, et séparément, le persil frisé et chinois.
- Egoutter (récupérer le jus), et concasser grossièrement les tomates pelées.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole, et faire suer les oignons à blanc (sans coloration).
- Ajouter les tomates pelées, concassées, leur jus et l'ail haché.
- Porter à ébullition, réduire le feu et cuire jusqu'à l'état de compote.
- Mettre de l'huile à chauffer dans un autre récipient, et faire suer le chou chinois, toujours sans coloration.
- Mélanger chou et tomate, ajouter le persil chinois et gingembre, donner une ébullition, saler, poivrer, et vérifier l'assaisonnement ; refroidir.
- Dresser le mélange sur un plat de service, ranger harmonieusement les sardines, et décorer le plat de rondelles ou demi-rondelles de citron.
- Parsemer le persil frisé, haché sur le dessus de la préparation.

RECETTE POUR 8 PERSONNES :**INGREDIENTS :**

- 1 kg de filet de bonite fraîche
- 100 g de dés de tomates
- 100 g d'oignons
- 50 g d'oignons verts
- 100 g de câpres
- 50 g de persil
- Huile de sésame
- Sauce anglaise
- 5 cl d'huile d'olive
- 2,5 cl de jus de citron
- Tabasco
- Sel et poivre

Vinaigrette :

- 1 mangue greffée bien mure
- Jus de citron
- 5 cl d'huile de soja.
- Sel et poivre

PROCEDURE :

- ✦ *Couper les filets de bonite en petits dés réguliers et réserver au frais.*
- ✦ *Hacher finement l'oignon, le persil, l'oignon vert et les câpres, réserver au frais.*
- ✦ *Mélanger les dés de bonite avec tous ses éléments et y ajouter les dés de tomate, le sel, le poivre, le jus de citron, la sauce anglaise, l'huile de sésame, l'huile d'olive et réserver au frais.*
- ✦ *Eplucher la mangue, la couper en morceaux.*
- ✦ *Mettre les morceaux de mangue dans un mixer avec le sel, le poivre, le jus de citron et monter le tout avec l'huile de sésame. Réserver au frais.*
- ✦ *Dresser le tartare dans un plat creux et la vinaigrette à part.*

REMARQUES :

- Selon votre goût vous pouvez rajouter dans la préparation, du tartare du coriandre frais (persil chinois), des cornichons hachés et de la soy sauce.

RECETTE POUR 8 PERSONNES :**INGREDIENTS :**

- 8 tomates fraîches entières
- 800 g de filet de thon blanc
- 400 g de mayonnaise
- 50 g d'oignons verts
- 100 g d'oignon
- Jus de citron
- 8 olives noires
- Persil frais entier
- poivre

PROCEDURE :

- ✎ *Couper grossièrement le thon et le cuire dans une eau légèrement salée.*
- ✎ *Egoutter et émietter le thon et réserver au frais.*
- ✎ *Laver les tomates, enlever le pédoncule (partie de la tomate qui est reliée à la tige).*
- ✎ *Couper les tomates au 3/4 afin d'obtenir une base et un « capuchon ».*
- ✎ *Détailler le « capuchon » en petits dés, réserver au frais.*
- ✎ *Vider l'intérieur des tomates à l'aide d'une cuillère, réserver au frais les tomates vidées.*
- ✎ *Ciseler les oignons, l'oignon vert et hacher le persil, réserver au frais.*
- ✎ *Mélanger le thon avec la mayonnaise les dés de tomate, l'oignon vert, l'oignon, le jus de citron, le sel et le poivre.*
- ✎ *Garnir les tomates vidées avec le mélange de thon, poser sur chaque pièce une olive noire et un brin de persil. Réserver au frais.*
- ✎ *Dresser sur plat avec un fond de salade.*

REMARQUE :

- Utiliser des tomates de taille identique.
- Garder la chair de tomate pour faire un coulis ou une sauce.

RECETTE POUR 8 PERSONNES :**INGREDIENTS :**

- 1 kg de thon rouge ou blanc
- 1 cuillerée à soupe de moutarde
- 1 jaune d'œuf
- Sauce-huître
- 4 gousses d'ail
- Gingembre
- 2 dl d'huile
- Sel / poivre

PROCEDURE :

- Nettoyer et découper le poisson en tranches (2 à 3 mm d'épaisseur) ou en petits morceaux (l'équivalent d'une bouchée). Couvrir d'un papier d'aluminium pour que le thon ne se dessèche pas et réserver au réfrigérateur.
- La suce du sashimi se « monte » comme une mayonnaise.
- Dans un bol, mélanger la moutarde, le jaune d'œuf, le sel et le poivre, la sauce-huître (1 cuillerée à soupe) et l'ail préalablement pelé et écrasé. Verser l'huile progressivement tout en fouettant pour 'monter' la sauce.
- Servir le poisson très frais avec du riz et présenter la sauce à coté.

RECETTE POUR 8 PERSONNES :**INGREDIENTS :**

- 800 grs de thon rouge ou blanc,
- 3 tomates,
- 1 oignon ou de l'échalote,
- 2 citrons verts,
- Huile d'olives,
- Sel / poivre

PROCEDURE :

- *Vous pouvez prédécouper les ingrédients, mais la préparation du tartare se fait avant de passer à table. Découper en petits dés la tomate épépinée, l'oignon ou l'échalote.*
- *Couper en tranches extrêmement fines (presque transparentes) le thon. Vous aurez choisi un morceau propre sans peau mais également sans filament.*
- *Disposer les tranches dans chaque assiette (sans faire trop, de superposition).*
- *Arroser de quelques gouttes de citron.*
- *Ajouter une petite poignée du mélange tomate / échalote, 1 brin de ciboulette finement haché et un filet d'huile d'olives.*
- *Saler, poivrer*

RECETTE POUR 8 PERSONNES :**INGREDIENTS :**

- 800 grs de thon rouge ou blanc
- 3 tomates
- 1 oignon ou de l'échalote
- 2 citrons verts
- Huile d'olive
- Œufs de lump rouges et noirs
- Quelques brins de ciboulettes
- Sel / poivre

PROCEDURE :

- *Vous pouvez prédécouper les ingrédients, mais la préparation du tartare se fait avant de passer à table. Découper en petits dés la tomate épépinée, l'oignon ou l'échalote et 2 à trois brins de ciboulette.*
- *Découper en le thon en petits dés. Vous aurez choisi un morceau propre sans peau mais également sans filament.*
- *Dans un saladier, mélanger le thon, la tomate, l'oignon' ou l'échalote), la ciboulette, 1 c à soupe d'œufs de lump rouges et 1 c à soupe d'œufs de lump noirs. Salez et poivrez. Mélanger délicatement.*
- *Mettez le mélange dans un bol de petite taille. Retournez-le dans une assiette de service pour obtenir un petit monticule. Puis arrosez d'huile d'olive et d'un filet de jus de citron.*
- *Servez seul ou accompagné d'un bol de riz blanc équivalent à celui utilisé pour mettre le poisson en forme.*
- *Décorez avec des brins de ciboulettes..*

RECETTE POUR 6 PERSONNES :

INGREDIENTS :

- 900 grs de thon rouge ou blanc
- ½ bouquet de basilic
- 2 échalotes
- ½ citron jaune
- 12 cl d'huile d'olive
- 15 brins de ciboulettes
- Sel / poivre

PROCEDURE :

- *Placez le thon au congélateur environ 20 minutes pour qu'il se raffermisse.*
- *Rincez, essuyez et effeuillez le basilic, mixez les feuilles avec l'huile, le jus de citron, du sel et du poivre. Goûtez, la sauce doit être suffisamment relevée.*
- *Découpez le thon en tout petits dés réguliers. Mélangez avec les échalotes hachées et la ciboulette ciselée.*
- *Disposez le tartare en petits dômes sur des assiettes, entourez-les de sauce et décorez éventuellement de fagots de ciboulette. Servez sans attendre.*

RECETTE POUR 4 PERSONNES**INGREDIENTS :**

- 600 g de filets de thon rouge (*ou blanc*)
- 2 citrons verts
- 1 gousse de vanille
- 2 c à soupe de lait de coco
- 2 tomates
- Quelques feuilles de basilic frais
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel, Poivre

PROCEDURE

- ✦ *La veille, gratter la pulpe d'une gousse de vanille avec la pointe d'un couteau et la mettre dans un bol avec le jus de citron, le sel, le poivre et l'huile d'olive. Conserver au réfrigérateur.*
- ✦ *Le jour même, retirer la sauce du réfrigérateur, attendre qu'elle arrive à température ambiante puis y incorporer le lait de coco*
- ✦ *Envelopper le filet de poisson bien serré dans un film plastique et le placer au congélateur pendant trente minutes.*
- ✦ *Placer également quatre assiettes de service au réfrigérateur*
- ✦ *Pendant ce temps, concassez les tomates et les feuilles de basilic.*
- ✦ *Après trente minutes, retirer le poisson et les assiettes. Découper le poisson en lamelles de 2 à 3 mm d'épaisseur et les disposer joliment sur les assiettes qui auront préalablement été enduites de sauce vanillée.*
- ✦ *Napper les lamelles avec le reste de sauce, saler et poivrer. Décorez les assiettes avec les tomates et le basilic concassés.*

REMARQUES :

- Les quantités des aromates sont à la discrétion de la demande.

RECETTE POUR 4 PERSONNES

INGREDIENTS :

- 600 g de filets de thon rouge (*ou blanc*)
- De l'ail haché
- 1 c à café de gingembre haché
- 2 tomates
- Quelques feuilles de basilic frais
- De l'huile d'olive
- Sel, Poivre

PROCEDURE

- ✎ *Envelopper le filet de poisson bien serré dans un film plastique et le placer au congélateur pendant trente minutes.*
- ✎ *Placer également quatre assiettes de service au réfrigérateur*
- ✎ *Pendant ce temps, hachez l'ail et le gingembre, découpez l'oignon nouveau et les feuilles de basilic en fines lamelles.*
- ✎ *Après trente minutes, retirer le poisson et les assiettes. Découper le poisson en lamelles de 2 à 3 mm d'épaisseur et les disposer côte à côte sur les assiettes.*
- ✎ *Saler le poisson disposé.*
- ✎ *Napper les lamelles de poisson l'huile d'olive puis y mettre à la volée, l'ail haché, le gingembre, l'oignon nouveau et le basilic de manière régulière.*
- ✎ *Décorer votre plat avec des tranches fine de tomates tout autour.*

REMARQUES :

- Les quantités des aromates sont à la discrétion de la demande.

RECETTE POUR 6 PERSONNES

INGREDIENTS :

- 1 kg de chair de poisson
- 200 g de beurre
- 2 œufs
- 800 g de crème fraîche
- Sel, Poivre

PROCEDURE

- ✎ *Bien mixer dans un robot, la chair de poisson*
- ✎ *Ajouter, le beurre, les 2 œufs, la crème fraîche, le sel le poivre,*
- ✎ *Dans une terrine*, mettre du papier film puis y incorporer le tout.*
- ✎ *Mettre au bain marie dans un four pendant 45 minutes à 200°C (Th 6 - 7).*
- ✎ *En fin de cuisson, laisser refroidir puis mettre au réfrigérateur.*
- ✎ *Servir froid en entrée*

RECETTE POUR 6 PERSONNES**INGREDIENTS :**

- 600 g de poisson
- 1 yaourt naturel sans sucre
- 3 blancs d'œufs
- 1 bouquet de coriandre (*persil chinois*)
- 200 cl de crème fraîche
- 1 carotte
- Sel, Poivre

PROCEDURE

- ✎ *Cuire le poisson à la vapeur avec la carotte.*
- ✎ *Mixer le poisson avec la carotte, la crème fraîche, le yaourt, le sel et le poivre.*
- ✎ *Battre les blancs en neige* et les mélanger tout doucement.*
- ✎ *Rectifier l'assaisonnement puis incorporer le tout dans un moule à cake.*
- ✎ *Laisser reposer les rillettes au réfrigérateur pendant 24 heures.*
- ✎ *Servir en entrée sous forme de tranches sur un lit de salade.*

REMARQUES :

- * Pour battre les blancs en neige, utiliser un récipient préalablement refroidi au réfrigérateur.

RECETTE

INGREDIENTS :

- Poisson
- 1 bouquet de coriandre (*persil chinois*)
- Oignons haché
- Huile d'olive
- Sel, Poivre
- Gingembre
- Feuilles de Won Ton

PROCEDURE

- ✎ *Hacher le poisson et l'oignon.*
- ✎ *Faire revenir à l'huile d'olive.*
- ✎ *Saler, poivrer.*
- ✎ *Ajouter le persil et un peu de gingembre.*
- ✎ *Laisser refroidir et garnir les Won Ton*
- ✎ *Servir très frais*

REMARQUES :

- Servir avec une sauce Gingembre (*Voir sauces*).

RECETTE

INGREDIENTS :

- 300 g de riz
- 2 c à soupe de vinaigre blanc
- 20 cl d'eau
- 200 gr de thon
- Wasabi
- Soyou clair
- Feuilles de sushi nori
- Gingembre
- Feuilles de Won Ton

PROCEDURE

- ✎ *Cuire le riz avec eau et vinaigre.*
- ✎ *Couper le thon frais en lanières*
- ✎ *Déposer le riz de manière uniforme sur une feuille de nori.*
- ✎ *Déposer le thon en lanière puis rouler le sushi.*
- ✎ *Le couper en lanières de 1 à 2 cm d'épaisseur*
- ✎ *Servir avec le Wasabi et le soyou*

RECETTE

INGREDIENTS :

- 1 kg de thon
- 1 kg de pommes de terre (*autant que de poisson*)
- 2 gousses d'ail haché
- 2 oignons
- 1 tomate
- Cornichons
- Olives dénoyautées (*noires ou vertes ou les deux, c'est une histoire de goût*)
- Sel, Poivre
- 1 œuf entier
- 1 mayonnaise maison (*aillée*)

PROCEDURE

✎ *Faire cuire lentement le thon dans de l'eau chaude avec un bouquet garni, un oignon, un clou de girofle (facultatif) jusqu'à ce que la chair se défasse toute seule. Retirer le poisson et le laisser refroidir.*

✎ *Pendant ce temps, faire cuire les pommes de terre à l'eau avec du gros sel pour en faire une purée épaisse. La laisser refroidir.*

✎ *Avec l'œuf, réparer une mayonnaise maison qui sera aillée (en faire une quantité suffisante pour la préparation et le dressage).*

✎ *Hacher très finement l'ail, émincer finement les oignons, découper la tomate en petits dés, découper les cornichons en petites tranches, couper les olives en deux.*

✎ *Lorsque le poisson est froid (ou tiède), l'émietter à la main, puis mélanger avec la purée et les ingrédients préparés. Une fois le mélange terminé, ajouter deux c à soupe de mayonnaise maison, mélanger et vérifier l'assaisonnement.*

DRESSAGE :

- Mettre le pâté sur un plat de service ou dans un moule à cake. Napper l'amalgame avec de la mayonnaise maison de manière à tout recouvrir. Réserver au réfrigérateur
- Lors du service, vous pouvez accompagner ce pâté avec le la salade verte et le reste de mayonnaise.

REMARQUES :

- Les quantités de mayonnaise, d'olives ou autres ingrédients sont à modifier en fonction des goûts personnels. Personnellement j'ajoute des câpres. Cette donne libre cour à son imagination.
- Lorsque j'ai du poisson entier, plutôt que jeter les arrêtes et la tête, je mets tout à bouillir comme indiqué ci-dessus et je récupère la chair à l'issue. Je garde mes filets de thon pour d'autres recettes.

RECETTE**INGREDIENTS :**

- 1 bonite
- Des carottes
- Du gros sel
- Des oignons
- Du gingembre
- Des clous de girofle
- Un bouquet garni
- 1 Piment entier
- 1 gousse d'ail pilé

MATERIEL SPECIAL :

- 1 grand bocal de verre à fermeture hermétique

PROCEDURE

- ✧ *Enlever les filets de la bonite et les découper en tranches de ½ cm d'épaisseur.*
- ✧ *Dans un plat, saler le poisson avec du gros sel sur chaque face et laisser dégorger pendant environ 1 heure.*
- ✧ *Pendant ce temps, découper les oignons et les carottes en fines rondelles. Ecraser une gousse d'ail et préparer quelques clous de girofle.*
- ✧ *Après une heure dans le gros sel, enlever les tranches de poisson, les rincer à l'eau douce en veillant à bien retirer le sel restant puis les sécher avec du papier absorbant.*
- ✧ *Incorporez les patates écrasées et mélanger sans pétrir. Y ajouter un jaune d'œuf.*
- ✧ *Taillez les filets de manière à ce que les morceaux de poisson puissent être à l'horizontale dans votre récipient.*
- ✧ *Dans le bocal (bien sec), disposer de la manière suivante :*
Une couche de rondelles de carottes
La gousse d'ail écrasée
Une couche d'oignons avec un clou de girofle et un peu de thym et un morceau de feuille de laurier
Une couche de tranches de bonite juxtaposées
Une couche de rondelles de carottes
Une couche d'oignons avec un clou de girofle et un peu de thym et un morceau de feuille de laurier
.....
Et ainsi de suite jusqu'à remplir le bocal.
- ✧ *Une fois le bocal plein, tasser légèrement puis remplir jusqu'à couverture avec de l'huile d'olive.*
- ✧ *Laisser mariner environ une semaine en bas du réfrigérateur.*

REMARQUES:

- cette préparation peut être dégustée seule, ou accompagnée de riz chaud ou encore de pommes vapeurs. Elle s'accompagne volontiers d'un vin blanc sec ou d'un vin rouge doux

RECETTE POUR 4 PERSONNES :**INGREDIENTS :**

- 500 g de Ature
- 150 g de cornichons doux
- 1 piment de la Jamaïque
- ½ c à café de graines de moutarde
- 2 oignons blancs
- 30 cl d'eau
- 3 feuilles de laurier
- 15 cl de vinaigre d'alcool
- 1 cuillère à soupe de sucre en poudre.

PROCEDURE :

- *Ecaillez et videz les Ature, puis lever les filets.*
- *Roulez chaque filet autour d'un gros cornichon et maintenez le tout avec des piques à olives (cure-dent) en bois.*
- *Déposez les rouleaux dans un bocal à conserve avec les grains de piment de Jamaïque, les graines de moutarde, les oignons coupés en lamelles et le laurier.*
- *Dans une casserole, faites bouillir l'eau, le vinaigre et le sucre.*
- *Versez le tout sur les Ature.*
- *Fermez hermétiquement le bocal et laissez refroidir, puis laisser mariner 8 jours au réfrigérateur.*
- *Vous pouvez les servir en apéritif ou en entrée accompagnés de pommes Granny Smith avec une sauce au citron ou à l'aneth.*

RECETTE POUR 6 PERSONNES :**INGREDIENTS :**

- 900 g de filet de Maaki (saumon de Rapa *)
- 3 oignons nouveaux
- ½ concombre
- 3 c à soupe de Saké (alcool de riz)
- 2 c à soupe de vinaigre de vin blanc
- 1 grosse c à soupe de sucre en poudre
- 1 c à soupe d'huile de tournesol ou d'arachide
- Sel fin.

PROCEDURE :

- *Placez le filet de Maaki bien enveloppé au congélateur pendant 20 minutes.*
- *Versez le vinaigre et le Saké dans un bol, versez le sucre en poudre et remuez jusqu'à ce qu'il soit fondu. Ajoutez l'huile..*
- *Coupez le Maaki en tranches larges et fines. Arrosez-les de la marinade, salez à peine, puis parsemez d'oignons hachés. Réservez 15 minutes au frais.*
- *Détaillez le concombre pelé dans la longueur en fins bâtonnets. Répartissez les tranches de Maaki sur des assiettes, posez dessus des petits buissons de concombre et décorez éventuellement avec de fines herbes ou graines germées.*

REMARQUE :

- * Le Maaki (ou encore matavai) est du saumon de Rapa. On en trouve rarement ailleurs mais on peut le remplacer par du saumon frais ou encore du thon rouge ou de la grosse bonite (otava ou a'uhopu).

RECETTE POUR 6 PORTIONS

INGREDIENTS :

- 2 tomates bien rouges
- 300 g de filet de thon rouge
- 6 c à soupe d'huile d'olive
- 12 feuilles de basilic
- 4 gousses d'ail
- 1 pain de campagne
- Sel, poivre du moulin

PROCEDURE

- *Lavez, séchez, puis ciseler finement les feuilles de basilic. Ebouillantez les tomates pendant 10 secondes. Rafraichissez-les. Coupez les puis épépinez-les et taillez-les en petits dés.*
- *Découpez le filet de thon rouge en petits dés de la même taille que la tomate.*
- *Dans un saladier, mettre les tomates, les dés de thon, salez, poivrez. Ajouter le basilic ciselé puis arrosez de 3 c à soupe d'huile d'olive. Mélanger délicatement et réservez 10 minutes à température ambiante.*
- *Allumez le gril du four. Pelez les gousses d'ail. Débitez le pain en dix huit tranches d'environ 1 cm d'épaisseur. Frottez-les d'ail sur les deux faces. Posez-les sur la grille du four et arrosez chaque tranche de quelques gouttes d'huile d'olive. Faites dorer les tartines de chaque côté sous le gril du four pour qu'elles puissent avoir une teinte dorée (ne pas brûler).*
- *Laissez tiédir le pain puis le tartiner de compotée de thon aux tomates et basilic. Donnez un tour de moulin à poivre et servir aussitôt.*

RECETTE POUR 8 PERSONNES :**INGREDIENTS :**

- 1,2 kg de filet de thon rouge
- poivre noir concassé
- herbes de Provence
- 15 cl d'huile d'olive

PROCEDURE :

- ✦ *Parer* et [calibrer] les filets de thon.*
- ✦ *Saler, rouler les filets dans le mélange de poivre et herbes de Provence.*
- ✦ *Chauffer l'huile d'olive (fumante), dans une poêle téfal, et saisir* les filets de thon rouge sur toutes ses faces. (Attention à ce que le poisson reste cru à l'intérieur)*
- ✦ *Tailler des tranches fines, et dresser sur plat ou, sur assiettes.*

REMARQUES :

- Ce plat s'accompagne très bien d'une sauce sashimi.
- Le poisson quant a lui, ne devra être cuit qu'au dernier moment, pour être servi chaud.

BEIGNETS DE POISSON AUX HERBES ET PETITS PIMENTS DOUX

RECETTE POUR 8 PERSONNES :

INGREDIENTS :

- 1 kg de filet de poisson (ex : Mahi-Mahi)
- 225 g de farine blanche sans levure
- 2 œufs
- 1 c à café de levure de boulanger
- Sel et poivre
- Persil
- Coriandre frais (persil chinois)
- Oignons verts
- Piments doux

PROCEDURE :

- ✦ *Couper des petits morceaux de poisson, passer au hachoir, réserver au frais.*
- ✦ *Hacher les herbes et les piments, réserver au frais.*
- ✦ *Confectionner la pâte à beignet : Mélanger le sel, la levure et la farine, ajouter les œufs et une petite mesure d'eau si nécessaire. Laisser reposer une heure au frais.*
- ✦ *Mélanger la chaire de poisson hachée avec les herbes et les piments, saler et poivrer.*
- ✦ *Dans le creux de la main, former des boulettes de poissons, tremper ces dernières dans la pâte à beignet.*
- ✦ *Cuire en friture jusqu'à une belle coloration (blonde).*
- ✦ *Dresser sur plat et envoyer bien chaud.*

REMARQUES :

- Ce plat s'accompagne très bien avec un coulis de tomate épicée (*voir recette du guide*).
- Tous les poissons à chaire blanche peuvent convenir à cette recette

RECETTE POUR 8 PERSONNES :

INGREDIENTS :

- 1 kg de filet de carangue
- 100 g de farine
- 2 œufs
- 5 cl de lait
- 100 g de chapelure*
- Sel et poivre
- 200 g de mayonnaise
- 50 g de câpres
- 50 g de persil
- 50 g d'oignons
- 50 g de cornichons

PROCEDURE

- ✦ *Confectionner la sauce tartare. Mélanger la mayonnaise avec les câpres, le persil, les oignons, les cornichons (tous hachés), réserver au frais.*
- ✦ *Couper des lanières de poissons d'environ 4cm de long sur 1cm de large (GOUJONNETTES). Réserver au frais.*
- ✦ *Prenez trois plats pour paner* le poisson (1 pour la farine, 1 pour l'anglaise*, 1 pour la chapelure*).*
- ✦ *Tremper successivement les goujonnettes dans la farine, dans l'anglaise et en dernier dans la chapelure.*
- ✦ *Frir à 180°C jusqu'à coloration des pièces.*
- ✦ *Dresser sur plat, servir très chaud accompagné de la sauce tartare.*

REMARQUE :

- L'utilisation d'autre poisson comme le Mahi-Mahi ou le bec de cane sont possible, éviter toutefois les thons trop secs à la cuisson.

RECETTE

INGREDIENTS :

- 8 Kg de chair de poisson
- 500 gr de persil haché
- 10 paquets de levure chimique
- 1 bouquet de coriandre (*persil chinois*)
- 1 kg d'oignons hachés
- 16 gousses d'ail haché
- 1 litre de lait
- 1 kg de farine
- 12 œufs
- Sel, Poivre, piments (*à défaut, Tabasco*)

(si vous avez du piment frais, l'écraser au penu, se sera plus parfumé que le Tabasco)

PROCEDURE

- ✎ *Mélanger tous les ingrédients.*
- ✎ *En faire des boulettes de 40 à 50 g.*
- ✎ *Réserver au frigo.*
- ✎ *Faire cuire en friteuse pendant environ 10 minutes. La couleur doit rester claire.*

REMARQUES :

- A défaut de chair de poisson, on peut utiliser tout type de poisson cuit dans l'eau avec un bouquet garni et un oignon puis émietté.

RECETTE

INGREDIENTS :

- Poisson (*peu importe*)
- Pommes de terre (*10% du poids du poisson*)
- Persil
- Coriandre (*persil chinois*)
- Sel, Poivre
- Œufs entiers
- Chapelure (*biscottes écrasées*)
- Piment (*facultatif*)

PROCEDURE

- ✎ *Faire cuire lentement le thon dans de l'eau chaude avec un bouquet garni, un oignon, un clou de girofle (facultatif) jusqu'à ce que la chair se défasse toute seule. Retirer le poisson et le laisser refroidir.*
- ✎ *Pendant ce temps, faire cuire les pommes de terre à l'eau avec du gros sel pour en faire une purée épaisse. La laisser refroidir.*
- ✎ *Hacher le persil et la coriandre (ainsi que le piment si vous en mettez).*
- ✎ *Lorsque le poisson est froid (ou tiède), l'émietter à la main, puis mélanger avec le persil et la coriandre (le piment) et assaisonner.*
- ✎ *Incorporez les patates écrasées et mélanger sans pétrir. Y ajouter un jaune d'œuf.*
- ✎ *Préparez deux récipients, un avec de la chapelure et un avec des blancs d'œuf.*
- ✎ *Préparez de boulettes à la main de la taille d'une noix, les passer dans les blancs d'œufs puis dans la chapelure.*

REMARQUES:

- Ces boulettes peuvent être servies chaudes ou froides en amuse gueule et même faire un plat de résistance, accompagnées d'une sauce à base de tomate comme une sauce provençale par exemple.

RECETTE

INGREDIENTS :

- 300 g de Tazar
- 200 g de pommes de terre
- 2 jaunes d'œufs
- 2 gousses d'ail
- Quelques brins de persil
- 1 noix de muscade
- Sel, Poivre

POUR LA CHAPELURE

- 3 c à soupe de farine
- 2 œufs
- 3 c à soupe de panure (*biscotte écrasée*)

PROCEDURE

- ✎ *Pochez le Tazar dans l'eau bouillante salée et laissez-le cuire 3 minutes, éteignez le feu, laissez tiédir l'eau et égouttez le poisson*
- ✎ *Epluchez et découpez les pommes de terre. Faites les cuire de préférence à la vapeur, salez et réduisez en purée.*
- ✎ *Dans un saladier, mettez le Tazar émietté, la purée de pommes de terre, l'ail et le persil haché très fin, salez et poivrez.*
- ✎ *Râpez généreusement une noix de muscade sur l'ensemble. Ajoutez les deux jaunes d'œufs et malaxez bien le tout.*
- ✎ *Formez de petits boudins de 2 cm d'épaisseur sur 4 cm environ.*
- ✎ *Passez chaque croquette dans la farine, puis dans le jaune d'œuf et enfin dans la chapelure.*
- ✎ *Faites dorer dans l'huile.*

REMARQUES:

- Servez avec une grosse salade frisée, parsemée de petits lardons grillés chauds.

RECETTE

INGREDIENTS :

- 1 gros filet de Tazar

POUR LA PÂTE

- 200 g de farine
- 200 g de Maïzéna
- 1 sachet de levure
- 50 cl de bière
- De l'huile d'arachide
- Sel, Poivre

PROCEDURE

- ✎ *Découpez des bâtonnets de Tazar de 2 cm sur 6 cm environ.*
- ✎ *Préparez la pâte à beignets en mélangeant la farine, la maïzéna, la levure et le sel. Délayez doucement avec la bière.*
- ✎ *Placez cette pâte au frais pendant ½ heure.*
- ✎ *Plongez les bâtonnets de Tazar dans la pâte et faites-les frire un par un en prenant soin de bien les faire dorer.*
- ✎ *Egouttez-les sur du papier absorbant.*

REMARQUES:

- Servez dans un plat entouré de quartiers de citron.

RECETTE POUR 6 PERSONNES

INGREDIENTS :

- 160 g de thon au naturel en conserve ou frais cuit en cours bouillon ou encore à la vapeur
- 6 petits calamars nettoyés
- 50 g de chapelure
- 1 c à soupe de persil plat ciselé
- 1 bouquet de persil
- ½ poivron vert
- 1 gousse d'ail
- 1 c à soupe de câpres
- 1 citron
- Huile d'olive
- Sel, Poivre

PROCEDURE

✎ *Emiettez le thon dans une terrine à l'aide d'une fourchette. Incorporez la chapelure, le persil, l'ail haché et les câpres. Assaisonnez de sel et de poivre, puis ajoutez environ 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive pour obtenir une pâte homogène et compacte.*

✎ *Ajoutez les tentacules des calamars hachées puis farcissez les poches des calamars. Fermez avec une pique en bois et enfiler sur une brochette.*

✎ *Alignez les brochettes sur une grille. Arrosez généreusement d'huile d'olive et de jus de citron. Faites griller pendant 20 minutes au barbecue à feu modéré, ou sous le gril d'un four, en les remuant régulièrement.*

✎ *Pendant le temps de cuisson, préparer une « huile verte ». Pour cela, passer au mixeur un demi-bouquet de persil, la moitié d'un poivron vert et une dizaine d'olives vertes. Versez 10 cl d'huile d'olive en filet, assaisonnez de sel et de poivre.*

✎ *Servez accompagné de « l'huile verte » servie dans un petit bol.*

RECETTE POUR 6 PERSONNES

INGREDIENTS :

- 800 g de petits calamars nettoyés
- 3 gousses d'ail
- 1 orange
- 1 citron jaune
- 1 citron vert
- 1 c à soupe de cumin moulu
- 1 c à soupe de coriandre (persil chinois) ciselée
- 5 cl d'huile d'olive
- Sel, Poivre

PROCEDURE

✎ *Pelez et hachez les gousses d'ail. Pressez les deux citrons et l'orange. Mettez le tout dans un grand plat creux avec le cumin moulu et l'huile d'olive. Assaisonnez et mélanger.*

✎ *Fendez la poche des calamars pour obtenir une surface plate. Roulez-les, ainsi que les tentacules dans la marinade, et laissez-les macérer 20 minutes..*

✎ *Allumez le barbecue, étalez les calamars sur une grille et faites-les griller à forte chaleur 2 minutes de chaque côté. Ils sont prêts dès qu'ils sont marqués par la grille.*

✎ *Parsemez de coriandre et servez immédiatement..*

✎ *Servez accompagné de « l'huile verte » servie dans un petit bol.*

RECETTE POUR 8 PERSONNES :**INGREDIENTS :**

- 1,3 kg de filets de mahi mahi
- 100 g de farine
- 2 œufs
- 20 cl de lait
- 2 cocos secs
- 10 cl d'huile d'arachide
- 100 g de beurre
- 4 citrons

PROCEDURE

- ✦ *Râper les noix de coco, en extraire le lait, et conserver la chair.*
- ✦ *Portionner des morceaux de mahi mahi d'environ 180g.*
- ✦ *Fariner le poisson puis le tremper dans le mélange œuf et lait.*
- ✦ *Paner* les morceaux égouttés avec la chair de coco râpée, et conserver au frais.*
- ✦ *Faire chauffer dans une poêle « téfal » l'huile d'arachide et le beurre.*
- ✦ *Laisser mousser et cuire le poisson à petit feu en le retournant souvent, jusqu'à l'obtention d'une coloration blonde. (il est possible de terminer la cuisson au four)*
- ✦ *Servir chaud, avec un demi-citron.*

REMARQUE

- Cette recette peut se réaliser avec d'autres poissons, tel que le bec de canne, le perroquet, la carangue, etc.....

BEC DE CANE EN PAPILOTE DE FEUILLE DE BANANIER ET PUREE DE "FEÏ"

RECETTE POUR 8 PERSONNES :

INGREDIENTS :

- 1,1 kg de filets de bec de cane
- 5 cl d'huile d'olive
- 200 g d'oignon
- 10 cl de vin blanc
- 8 "Feï"
- 100 g de beurre
- 4 feuilles de bananier
- Sel et poivre

PROCEDURE

- ✎ *Couper les filets de poisson dans le sens de la longueur et enlever les arrêtes. Réserver au frais.*
- ✎ *Cuire les "feï" à l'eau bouillante salée, égoutter et laisser refroidir.*
- ✎ *Passer les "feï" au presse purée, incorporer le beurre et assaisonner.*
- ✎ *Saisir* dans une poêle les demis-filets de poisson à l'huile d'olive (le poisson doit resté cru à l'intérieur).*
- ✎ *Débarrasser le poisson dans un plat pour le laisser s'égoutter.*
- ✎ *Passer les feuilles de bananier à la flamme pour coller la sève et enlever la tige centrale. Vous obtenez ainsi huit demis-feuilles.*
- ✎ *Sur chaque feuille poser l'ordre : l'oignon ciselé*, le poisson, la purée de "feï" et une noisette de beurre.*
- ✎ *Plier votre papillote "en portefeuille" et avant de fermer avec un pic à brochette verser un peu de vin blanc.*
- ✎ *Cuire à four chaud (180°C) pendant environ 15mn.*
- ✎ *Dresser* sur plat ou sur assiette accompagné de riz.*

REMARQUES

- Vérifier la cuisson en piquant un couteau au centre de la papillote, la pointe du couteau devra être chaude.
- Pour présenter, vous pouvez inciser le dessus de la papillote.
- Du Mahi-Mahi, de la carangue ou du perroquet peuvent être très bien remplacer le bec de cane.

RECETTE POUR 8 PERSONNES :**INGREDIENTS :**

- 2, 5 kg de carangue entières
- 200 g d'oignon
- 200 g de carotte
- Thym et laurier
- 1 tête d'ail
- 50 g de persil chinois
- 50 g de basilic ("miri")
- 50 g d'aneth (facultatif)

PROCEDURE

- ✦ *Ecailler*, nettoyer et lever les filets de poisson. Réserver au frais.*
- ✦ *Dans une marmite, placer les têtes et les arêtes de poisson, ajouter de l'eau froide, l'oignon et la carotte coupés en deux, l'ail, le thym et le laurier.*
- ✦ *Cuire 20mn, après ébullition. Ecumer* souvent. Passer doucement au chinois (tamis). Vous obtenez ainsi un fumet de poisson. Réserver au chaud.*
- ✦ *Hacher finement les herbes fraîches et les placer sur les filets de poisson.*
- ✦ *Dans un cuiseur à vapeur, disposer dans la partie supérieure (au-dessus du fumet de poisson), les filets assaisonnés.*
- ✦ *Cuire à feu moyen et vérifier la cuisson des filets de poisson à cœur.*
- ✦ *Dresser sur plats avec riz et citron.*

REMARQUES

- Là aussi l'utilisation du poisson peut varier (Mahi-Mahi, perroquet...).
- Ce plat s'accompagne très bien d'une sauce vanille ou coco.

RECETTE POUR 8 PERSONNES :**INGREDIENTS :**

- 8 perroquets entiers
- 4 bâtons de vanille
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel

PROCEDURE

- ✎ *Ecailler*, vider et nettoyer les poissons.*
- ✎ *Fendre les bâtons de vanille et récupérer les grains.*
- ✎ *Mélanger ses grains avec le sel.*
- ✎ *Inciser le dessus des poissons pour faciliter la cuisson.*
- ✎ *Passer les poissons dans l'huile d'olive et assaisonner l'intérieur ainsi que les faces avec le mélange de vanille et de sel.*
- ✎ *Cuire à four chaud 200°C. Retourner à mi-cuisson.*
- ✎ *Servir avec riz et légumes accompagnés d'une sauce vanille.*

REMARQUES

- Le même procédé avec des herbes de Provence donne aussi un très bon résultat.
- D'autres petites pièces de poisson du lagon peuvent s'apprêter comme cela.

RECETTE POUR 8 PERSONNES :**INGREDIENTS :**

- 1,3 kg de filets de thon blanc
- 5 cl d'huile d'olive
- 10 cl de jus de citron
- 10 cl de vin blanc
- 100 g de gingembre
- 150 g de beurre
- Sel et poivre

PROCEDURE

- ✦ *Tailler des pavés d'environ 160g,dans les filets de thon. Réserver au frais.*
- ✦ *Eplucher le gingembre et le tailler en julienne*.*
- ✦ *Saisir* à l'huile d'olive très chaude les pavés de thon assaisonnés sans les cuire à cœur, réserver au chaud.*
- ✦ *Faire revenir au beurre la julienne de gingembre, ajouter le jus de citron et le vin blanc, réduire de moitié et assaisonner. Ajouter les pavés et cuire 5mn maximum.*
- ✦ *Dresser les pavés sur plats et napper* avec le jus de cuisson au gingembre.*

REMARQUES

- Vous pouvez remplacer par du thon rouge qui est moins sec et plus savoureux.

RECETTE POUR 8 PERSONNES :**INGREDIENTS :**

- 1 kg de grosses crevettes décortiquées
- 200 g de farine
- ¼ de pqt de levure de boulanger
- 3 c à soupe d'huile d'arachide
- 2,5 dl d'eau (tiède)
- 2 blanc d'œufs
- ½ c à café de sel fin
- ½ c à café de glutamate (adji no moto, goût....)
- 1 l d'huile d'arachide
- 1 pqt d'oignons verts
- 100 g de gingembre chinois
- 2 verres de nin de riz (Saké)
- 30 g de cassonade ou, sucre brun
- 25 cl de bouillon de poulet
- ½ concombre
- 5 gros champignons chinois, séchés

PROCEDURE**Pâte à frire :**

✎ Tamiser la farine, puis ajouter la levure chimique, l'huile d'arachide, le sel, le glutamate, et l'eau tiède. Bien mélanger le tout, puis laisser reposer au frais 1 heure environs. Au moment de l'emploi, ajouter les blancs battus en neige, très ferme, avec 1 pincée de sel fin.

Beignets de crevettes :

- ✎ Décortiquer et nettoyer les crevettes (enlever le boyau noir central).
- ✎ Faire chauffer l'huile dans une friteuse, et lorsque la température est très chaude, tremper les crevettes dans la pâte à frire, puis cuire dans la friture.
- ✎ Dans un récipient, mélanger le reste des ingrédients avec la pâte à frire (juste ce qu'il faut pour enrober), et frire en petites boulettes, dans l'huile très chaude.

REMARQUES

- Cette recette peu se servir, accompagnée d'une sauce tartare légèrement épicée.

RECETTE POUR 8 PERSONNES :**INGREDIENTS :**

- 1 kg de farce de "Fe'e" ou, poulpe (voir fiche 104)
- 2 kg d'ignames (taro)
- 360 g de lait
- 200 g de beurre doux
- 4 œufs (jaunes)
- 120 g de gruyère râpé
- Muscade
- Sel fin
- 1 poignée de gros sel

PROCEDURE

- ✎ *Epluchez et cuire les ignames dans l'eau salée, pendant 30 minutes environs.*
- ✎ *Egouttez et passer les morceaux d'igname au moulin à légume, au-dessus d'une casserole puis, chauffé sur feu doux et ajoutez-les $\frac{3}{4}$ du beurre préalablement fondu et le lait par petites quantités, tout en remuant avec une spatule en bois, afin d'obtenir la consistance d'une purée.*
- ✎ *Ajoutez une pointe de noix de muscade râpée, et saler au goût.*
- ✎ *Mettre a chauffe la farce de "fé'e" et incorporer les jaunes d'œufs.*
- ✎ *Beurrer un plat allant au four, puis superposer par alternance, une couche de purée, une couche de farce, une couche de purée, une couche de farce puis terminer la recette en parsemant sur le dessus le gruyère râpé, arrosé avec le restant de beurre fondu.*
- ✎ *Faire dorer à four moyen (thermostat 6 ou, 180°C) pendant 30 minutes environs.*

RECETTE POUR 8 PERSONNES :**INGREDIENTS :**

- 80g de Tamarin
- 250g d'eau
- 1 kg de crevettes ou, chevrettes
- 1 c à café de sauce piquante (voir fiche 102)
- 4 c à café de sucre brun ou, cassonade
- 6 cl d'huile d'arachide
- Sel fin – Poivre

PROCEDURE

- ✎ *Faire tremper le tamarin dans l'eau bouillante pendant 20 minutes environs, pour le faire fondre.*
- ✎ *Fendez profondément l'arête dorsale des crevettes ou, chevrettes, sans les décortiquées.*
- ✎ *Mettez-les dans un récipient et versez dessus l'eau de tamarin filtrée puis, ajoutez la sauce piquante et le sucre brun. Mélangez délicatement et laissez mariner 1 bonne heure, au réfrigérateur.*
- ✎ *Egouttez ensuite les crevettes ou, chevrettes.*
- ✎ *Dans une poêle, faire chauffer l'huile bien chaude, puis saisir* vivement les crustacés. Egouttez les crevettes, dégraisser la poêle, remettre les crevettes puis versez ensuite la marinade et cuire 2 minutes environs.*
- ✎ *Retirez a nouveau les crevettes, les conservez au chaud, réduire la marinade d'1/3, sur le feu, vérifiez l'assaisonnement puis versez sur les crevettes.*

RECETTE POUR 8 PERSONNES :**INGREDIENTS :**

- 8 tranches de thon,
- 1 oignon,
- 2 poivrons verts,
- 4 tomates,
- 1 petite boîte de concentré de tomates,
- Huile d'olives,
- Sel / poivre

PROCEDURE :

- ✎ *Faire fondre l'oignon (émincé) et le poivron (coupé en lanières) dans l'huile d'olives.*
- ✎ *Ajouter les tomates (en dés) et le concentré.*
- ✎ *Laisser mijoter à feu doux.*
- ✎ *Saler, poivrer.*
- ✎ *Faire cuire les darnes au gril ou à la poêle et servir en les couvrant de la purée de tomates.*
- ✎ *Servir avec un riz au basilic*

RECETTE POUR 8 PERSONNES :**INGREDIENTS :**

- 2 kg de poulpe
- 4 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 50 cl de lait coco
- 160 gr de beurre
- Sel / poivre / curry poudre

PROCEDURE :

- ✎ *Faire cuire le poulpe à la cocotte-minute avec un court-bouillon (1 carotte en rondelles, ½ oignon, 2 feuilles de laurier) et quelques dés de papaye verte qui a pour vertu d'attendrir la chair du poulpe.*
- ✎ *Jeter le court-bouillon et la papaye. Laisser refroidir puis peler, nettoyer et découper en petits cubes les tentacules et le corps de l'animal.*
- ✎ *Peler et hacher fin l'échalote et l'ail. Les faire fondre dans du beurre. Ajouter le poulpe et assaisonner.*
- ✎ *Verser le lait coco, le laisser chauffer sans le cuire. Servir accompagné de riz au curry.*

NOTA :

- *De cette base, cette recette peut-être accommoder au curry, au paprika, etc.*

RECETTE POUR 8 PERSONNES :**INGREDIENTS :**

- 1.2 Kg de chevrettes (ou crevettes) décortiquées,
- 2 gousses d'ail,
- 2 oignons moyens
- 1 pomme fruits
- 1 petit ananas
- 2 bananes
- 100 gr de raisins secs (Corinthe)
- 200 gr de beurre,
- Sel / poivre, curry,
- 0.3 litre de crème fraîche
- 0.2 litre de Lait coco

PROCEDURE :

- *Peler et hacher l'ail et l'oignon. Les faire fondre au beurre, avec la poudre de curry (2 cuillères à café)*
- *Ajouter la pomme, l'ananas, la banane (fruits préalablement épluchés et taillés en petits dés), bien faire compoter, ajouter la crème fraîche et cuire.*
- *Dans une poêle, faire vivement sauter les crevettes dans une huile très chaude, puis égoutter, et réserver à part.*
- *Dès la cuisson de la sauce terminée, ajouter les crevettes, donner juste un bouillon et vérifier l'assaisonnement.*
- *Verser le lait coco. Baisser le feu car le coco ne doit pas bouillir. Laisser mijoter quelques instants.*
- *Servir avec du riz.*

BROCHETTE D'ESPADON GRILLE AU BEURRE DE MENTHE FRAÎCHE

RECETTE POUR 8 PERSONNES :

INGREDIENTS :

- 1,5 kg d'espadon
- 250 g d'oignons
- 205 g de tomate
- 250 g de poivrons rouges et verts
- 250 g de poitrine fumée (facultatif)

Marinade :

- 20 cl d'huile
- 20 cl de jus d'un citron
- 20 cl de vin blanc
- 1 botte de menthe

Beurre de menthe :

- 150 g de beurre
- 50 g de menthe
- Le jus d'un citron
- Assaisonnement :
- Sel fin - Poivre moulu

Décor :

- Salade ou persil en branche
- Citrons historiés

PROCEDURE :

- *Effeuillez la menthe, réserver les feuilles au frais, garder les branches.*
- *Préparer la marinade : Mélanger dans une plaque à débarrasser : l'huile, le jus de citron, le vin blanc et les branches de menthe concassées.*
- *Confectionner les brochettes : Mettre les brochettes en bambou dans de l'eau tiède. Éplucher et tailler les oignons en lamelle de 2 cm sur 2 environ. Épépiner et tailler de même taille les poivrons ainsi que les tomates. Tailler la poitrine fumée en lamelles fines de taille semblable. Couper en cubes de 2 à 3 cm de côté l'espadon. Embrocher en intercalant les oignons, le lard, l'espadon, les tomates et les poivrons. Mettre les brochettes à mariner.*
- *Réaliser le beurre de menthe : hacher finement les feuilles de menthe. Mélanger dans un saladier le jus de citron, le beurre pommade et la menthe hachée. Assaisonner. Façonner en rouleau dans une feuille de papier sulfurisé. Réserver au frais.*
- *Griller ou poêler les brochettes : chauffer le gril ou une poêle, cuire les brochettes en faisant attention de ne pas brûler les supports.*
- *Dressage : Disposer les brochettes. Tailler une rondelle de beurre sur chaque brochette. Décorer d'un peu de salade ou de persil et de citrons historiés. Servir chaud.*

RECETTE POUR 8 PERSONNES :**INGREDIENTS :**

- 4 carangues de 400 à 500g
- 150g de gingembre
- 600g de carottes
- 600g de navets
- 400g de poireaux
- 200g de céleri
- 250g de beurre
- 200cl d'huile
- 1 dl de sauce soja
- 100g de coriandre frais (persil chinois)
- Sel. Poivre

PROCEDURE :

- *Préparer les poissons en éliminant les ouïes et en les vidant soigneusement. Laver et égoutter chaque carangue et les poser sur une planche.*
- *Inciser de la tête vers la queue sur le dos de la carangue et détacher les filets de chaque côté de l'arête sans les abîmer.*
- *Sectionner l'arête aux deux extrémités (côté tête et côté queue sans déformer le poisson). Réserver les poissons au réfrigérateur.*
- *Éplucher et tailler le gingembre en julienne fine. Tailler et étuver au beurre la julienne de carottes, navets et poireaux et assaisonner. Concasser la coriandre fraîche.*
- *Préparer le cuiseur à vapeur. Saler et poivrer l'intérieur des carangues. les remplir avec la julienne de légumes et quelques brins de gingembre. Cuire à la vapeur pendant 10 à 15 min environ.*
- *Au moment de servir, faire chauffer un peu d'huile dans une poêle et saisir vivement le gingembre et le persil chinois. Ajouter quelques gouttes de sauce soja et napper les poissons avec la sauce obtenue.*
- *Servir chaud.*

RECETTE POUR 8 PERSONNES :**INGREDIENTS :**

- 4 carangues de 400 à 500g
- 3 pamplemousses
- 1,2 litre d'eau
- 6 dl de lait
- Gros sel
- Beurre émulsionné au pamplemousse:
- Le jus d'un 4ème pamplemousse
- Le jus d'un citron
- 400 g de beurre
- Sel fin poivre de Cayenne

PROCEDURE :

- *Préparer un court bouillon au lait; le porter à ébullition, puis le mettre à refroidir en y faisant infuser les zestes des pamplemousses.*
- *Habiller les poissons. Lever et détailler les filets en suprêmes. Peler à vif les 3 pamplemousses et lever les quartiers. Presser le jus du 4ème pamplemousse et du citron. Détailler le beurre en morceaux.*
- *Pocher les suprêmes de carangue dans le court bouillon.*
- *Monter le beurre de pamplemousse: faire chauffer doucement le jus de pamplemousse dans une petite russe; ajouter le beurre parcelle après parcelle, en fouettant énergiquement la préparation devient mousseuse et onctueuse. Éviter de trop chauffer, afin de ne pas faire tourner le beurre émulsionné. Retirer alors du feu, assaisonner, et finir avec un peu de jus de citron.*
- *Sur une grande assiette, présenter le poisson en étoile. Napper de beurre au pamplemousse.*
- *Décorer de quartiers de pamplemousse disposés en rosace.*

RECETTE POUR 8 PERSONNES :**INGREDIENTS :**

- 8 langoustes
- 4 mangues
- 100 g de beurre

Pour le court bouillon de langoustes :

- 3 litres d'eau
- 100 g de sel
- 1 feuille de laurier

Pour le fumet de poisson :

- 800 g d'arêtes de poissons
- 50g de carottes
- 100 g de gros oignons
- 80g de beurre
- 1 bouquet garni
- 1 l de vin rouge

Pour la liaison du civet :

- 150 g de gras de jambon de Bayonne
- 150 g de farine

PROCEDURE :

- *Pré-cuisson des langoustes : Préparer le court-bouillon et le porter à ébullition. Plonger les langoustes 5 minutes dans ce court-bouillon. Les refroidir rapidement. Décortiquer les langoustes en gardant les têtes pour le décor (attention de ne pas abîmer les coffres). Découper par le ventre les carapaces et sortir délicatement la chair.*
- *Réaliser le fumet de poisson*
- *Préparer et cuire les mangues : Éplucher les mangues avec un économe. Tailler les joues le long du noyau. Cuire les noyaux et le restant de la chair dans le fumet et passer le fumet au chinois. Pocher quelques minutes (2 à 3) les joues des mangues. Tailler chaque joue de mangue en éventail. Réserver.*
- *Les goûts dominants salé, poivré, atténué, quelques notes aromatiques et un brin d'acidité seront compensés par la mangue à chair tendre et acidulée. Pour le plaisir des yeux et du palais !*
- *Pocher les queues de langoustes : dans le fumet obtenu terminer la cuisson des langoustes. Escaloper chaque queue en médaillon régulier. Réserver au chaud.*
- *La liaison : Hacher finement le gras de jambon et le faire fondre doucement. Ajouter la farine et mélanger à la spatule, laissé colorer sans exagération. Verser le fumet de poisson et remuer avec le fouet à sauce. Laisser cuire environ 5 minutes. Vérifier la liaison et rectifier l'assaisonnement. Passer au chinois étamine et beurrer la sauce civet. Réserver au chaud dans un bain marie.*
- *Le dressage : Sur des assiettes, disposer les coffres de langoustes reconstitués. Arranger l'éventail de mangues. Étaler les médaillons de langouste. Napper de sauce civet.*
- *Servir chaud.*

RECETTE POUR 8 PERSONNES :**INGREDIENTS :**

- 1.3 kg de thon,
- Sauce au soja,
- Sel / poivre /
- Piment doux, ou Tabasco
- Huile d'olives,
- 3 oignons,
- 2 citrons non traités

PROCEDURE :

- *Dans un plat, mélanger 3 ou 4 cuillerées à soupe d'huile d'olives et la même quantité de soyou.*
- *Disposer vos morceaux de poisson et assaisonner les sans retenue.*
- *Couper l'oignon en fines tranches. Faire de même avec le citron.*
- *Laisser mariner au moins 2 h en retournant les morceaux de temps en temps.*
- *Cuire à la poêle ou sur le gril. Ainsi préparé, le thon ne sera pas sec.*

RECETTE POUR 8 PERSONNES :**INGREDIENTS :**

- 8 tranches de thon (1,2 kg)
- 8 échalotes ou 2 oignons
- 4 gousses d'ail
- 2 dl d'Huile d'olives
- 2 dl de jus de citron (Pulco)
- 2 dl de vin blanc
- Sel / poivre
- 8 tomates
- 4 citrons
- Persil

PROCEDURE :

- *Faire une marinade en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron et le vin blanc.*
- *Disposer les tranches de thon dans cette marinade pendant 1 heure en les retournant de temps en temps*
- *Saler, poivrer.*
- *Mettre les tranches de thon à cuire à la poêle, retirer et garder au chaud dès la cuisson terminée*
- *Jeter la matière grasse de cuisson, mettre une noix de beurre dans la poêle, faire crépiter, ajouter l'échalote, suer puis ajouter l'ail haché et les tomates. Cuire en marmelade.*
- *Dresser le poisson sur assiette ou sur plat, recouvrir de cette marmelade et ajouter sur le quelques brins de persil.*
- *Servir de citron historié*

RECETTE POUR 4 PERSONNES

INGREDIENTS :

- 700 g de filet de thon
- 2 dl de crème fraîche
- 30 g de beurre
- 2 c à soupe de porto
- 2 c à soupe d'armagnac
- Poivre gris concassé
- Sel

PROCEDURE

- ✦ *Découpez le filet en quatre tranches égales. Pannez les pavés sur les deux faces avec le poivre grossièrement concassé. Salez légèrement.*
- ✦ *Dans une poêle beurrée, faites cuire 3 à 4 minutes à feu vif chaque face des pavés de thon.*
- ✦ *Toujours dans la poêle, flambez les pavés à l'armagnac et au porto, puis ajoutez la crème et laissez cuire à feu vif jusqu'à ébullition.*
- ✦ *Laisser cuire à gros bouillons. Le plat est terminé lorsque la crème fraîche s'est épaissie. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire*

DRESSAGE :

- Dressez chaque pavé sur une assiette, nappez généreusement avec la sauce et servez accompagné d'un riz parfumé (thaï ou basmati).

REMARQUES :

- Les sauces à la crème se cuisent toujours à feu vif.
- Le temps de cuisson du temps se rapproche de celui de la viande et peut être consommé, selon les goûts, bleu, à point ou bien cuit.
- A déguster avec un Bordeaux rouge.

RECETTE

INGREDIENTS :

- Sauce Escabèche (v. fiche 99)
- 1 kg de filet de Tazar
- Une terrine

PROCEDURE

- ✎ *Préparez une sauce Escabèche aux proportions indiquées.*
- ✎ *Pendant ce temps, cuire le filet de Tazar à la vapeur pendant 8 minutes, puis saler, poivrez*
- ✎ *Disposez dans la terrine votre poisson coupé en lanières.*
- ✎ *Dès que l'Escabèche est cuite, versez-la bouillante sur le poisson. Laisser refroidir. Couvrez et laisser mariner au moins 12 heures au réfrigérateur.*

REMARQUES :

- Ce plat peut être accompagné d'une salade de pommes de terre, de pois chiches ou de lentilles.
- A déguster avec un petit rosé glacé.

RECETTE

INGREDIENTS :

- Filet de thon
- Herbes de Provence
- Poudre de curry
- Huile d'olive

PROCEDURE

- ✎ *Découper le filet en bandes de 4 à 5 cm de côtés.*
- ✎ *Faire Mélanger le curry avec les herbes de Provence, puis badigeonner toutes les faces du poisson.*
- ✎ *Bien faire chauffer la poêle avec un filet d'huile.*
- ✎ *Mettre le poisson à cuire 1 minute sur chaque face.*
- ✎ *Egoutter.*

REMARQUES :

- Cette recette peut-être servie chaude ou froide.

REMARQUES PERSONNELLES

- Je n'utilise pas d'huile ni de curry, la couche d'herbes de Provence protège la chair du poisson et évite de coller à la poêle.
- Pour surveiller la cuisson, il suffit de limiter la partie cuite à 3 à 5 mm en regardant l'extrémité du filet.

RECETTE**INGREDIENTS :**

- Filet de thon
- Tomates
- Poivrons
- Oignons
- Ail haché
- Persil
- Jus de citron
- Huile d'arachide
- Sel, Poivre

PROCEDURE

- ✦ *Découper le filet en tranche de 2 cm d'épaisseur.*
- ✦ *Cuire les poivrons, oignons et tomates comme une ratatouille.*
- ✦ *Ajouter le jus de citron et faire cuire les tranches de poisson.*
- ✦ *Rectifier l'assaisonnement.*

DRESSAGE :

- Servir les tranches dans un grand plat ou dans une assiette. Napper le poisson avec la sauce puis ajouter le persil haché par-dessus.

REMARQUES :

- On peut changer le persil haché par de l'oignon nouveau découpé en lanières de 1 cm de long..

RECETTE**INGREDIENTS :**

- Filets de poisson
- Tomates
- Ail
- Oignons
- Basilic
- Persil
- Huile d'olive
- Sel, Poivre

PROCEDURE

- ✦ *Préparer la sauce vierge*
Hacher l'ail, le basilic et le persil
Couper en petites brunoises, les oignons et les tomates.
Mélanger le tout et ajouter l'huile d'olive.
Saler et poivrer
- ✦ *Saler et poivrer les filets de poisson, puis les faire revenir à la poêle.*

DRESSAGE :

- Servir les tranches dans un grand plat ou dans une assiette. Napper le poisson avec la sauce.

RECETTE POUR 4 - 5 PERSONNES**INGREDIENTS :**

- 600 g de filets de poisson
- 1,5 kg de pommes de terre
- 500 g de brocoli
- 200 g de crème fraîche
- 75 g de fromage râpé (*gruyère ou emmental*)
- 30 cl de lait
- Le jus de 2 citrons
- 3 c à soupe d'huile d'olive
- De la chapelure
- 3 œufs
- Sel, Poivre

PROCEDURE

- ✎ *Faire une purée de pommes de terre.*
- ✎ *Cuire les brocolis dans de l'eau bouillante et salée pendant deux minutes. Les égoutter et réserver.*
- ✎ *Tailler le poisson en filets puis verser le jus des deux citrons sur le poisson*
- ✎ *Saler et poivrer les filets sur les deux faces.*
- ✎ *Dans un plat à gratin que l'on aura légèrement beurré, disposer en couches successives, la purée, le poisson, les brocolis.*
- ✎ *Mélanger les ingrédients (crème fraîche, œufs, fromage râpé, 1 c à soupe d'huile d'olive) puis verser sur le dessus du plat à couvrir.*
- ✎ *Ajouter la chapelure et faire gratiner 20 minutes au four à 250°C (Th 8).*

RECETTE POUR 4 - 5 PERSONNES

INGREDIENTS :

- Filets de poisson
- Carottes
- Poireaux
- Vin blanc sec
- Beurre
- Vanille
- Crème fraîche
- Papier d'aluminium
- Sel, Poivre

PROCEDURE

- ✎ *Couper les carottes et les poireaux en Julienne très fine (fines lanières de 4 à 6 cm de longueur).*
- ✎ *Faire suer et cuire au beurre.*
- ✎ *Débarrasser et réserver au réfrigérateur.*
- ✎ *Cuire* le poisson et le réserver au réfrigérateur.*
- ✎ *Tailler des morceaux de papier aluminium de 20 sur 20 cm (ou comme vous voulez). Beurrer le milieu, disposer la julienne de légume, déposer le poisson dessus et recouvrir de julienne. Ajouter un bâtonnet (2 à 3 cm) de vanille, ajouter crème fraîche et vin blanc*
- ✎ *Refermer le papier de façon hermétique.*
- ✎ *Disposer au four sur une plaque pendant 10 minutes à 200°C (Th 6 - 7).*

REMARQUES :

- Il faut éviter les poissons trop secs comme le thon blanc.
- La cuisson du poisson se fait de préférence bouilli avec un bouquet garni (*thym, laurier*) et un petit oignon.

RECETTE POUR 6 PERSONNES**INGREDIENTS :**

- Chair de poisson
- Lasagnes
- Sauce tomate
- Fromage râpé
- Béchamel
- Oignons
- Ail
- Persil haché
- Papier d'aluminium
- Sel, Poivre

PROCEDURE

- ✎ *Cuire la chair de poisson avec les oignons émincés et le persil haché*
- ✎ *Saler, poivrer,*
- ✎ *Beurrer un plat à gratin.*
- ✎ *Mettre un peu de sauce béchamel, une feuille de lasagne, de la sauce tomate, du poisson, de la béchamel, du fromage, de la lasagne,... jusqu'à finir par une couche de fromage.*
- ✎ *Mettre au four pendant 40 minutes à 200°C (Th 6 - 7).*

RECETTE

INGREDIENTS :

- 1 morceau de Tazar de 12 à 14 cm de long
- 1 tête d'ail
- 100 g de beurre
- 2 c à soupe d'huile
- 2 brins de thym
- 1 c à café de Maizéna
- Sel et poivre du moulin

PROCEDURE

- ✎ *Découpez les filets autour de l'arête centrale de façon à avoir quatre canons sans peau, ni déchets.*
- ✎ *Détachez les gousses d'ail de la tête en laissant la chemise (la peau).*
- ✎ *Dans une sauteuse, faites revenir dans l'huile les canons de poisson à feu vif avec les gousses d'ail et le thym. Salez et poivrez.*
- ✎ *Quand le poisson est bien doré, versez dans la sauteuse un verre à moutarde d'eau.*
- ✎ *Couvrez et laissez mijoter 5 minutes. Puis retirez le poisson sur un plat de service.*
- ✎ *Retirez le thym, écrasez à la fourchette les gousses d'ail puis retirez les chemises. Mélangez bien la pulpe d'ail à la sauce.*
- ✎ *Faites dissoudre la maizéna dans un demi-verre d'eau froide et versez-la dans la sauce pour l'épaissir légèrement. Faites réduire quelques minutes.*
- ✎ *Versez la sauce sur le Tazar.*

REMARQUES:

- S'accompagne très bien de brocolis à la vapeur.

RECETTE POUR 6 PERSONNES

INGREDIENTS :

- 1 kg de eina'a
- 6 oignons moyens
- 1 à 2 têtes d'ail
- 6 tomates
- Thym, laurier
- Persil
- 1 c à café de safran
- Piments verts (*facultatif*)
- Huile
- Gros sel

PROCEDURE

- ✎ *Laver plusieurs fois les eina'a dans de l'eau salée vinaigrée (1 c à soupe de vinaigre) et les égoutter.*
- ✎ *Couper les oignons en long.*
- ✎ *Piler ensemble, l'ail, le sel et les piments.*
- ✎ *Peler la tomate et coupez en quartiers.*
- ✎ *Dans une cocotte, roussir le soignons, l'ail pilé avec le sel, ajouter le safran, remuer et mettre les tomates, le thym, le persil.*
- ✎ *Faire cuire cette sauce et la laisser réduire.*
- ✎ *Mettez les eina'a et les retourner avec précaution jusqu'à ce que l'eau rendue soit évaporée et que le tout commence à roussir*

REMARQUES:

- S'accompagne de riz blanc.

RECETTE POUR 6 PERSONNES**INGREDIENTS :**

- 1 kg de eina'a
- 2 oignons moyens
- 3 gousses d'ail
- 3 tomates
- 2 à 3 branches de persil (ou de coriandre)
- 3 brins d'oignon vert
- 1 œuf
- Huile de friture
- 3 c à soupe de farine
- Sel, poivre

PROCEDURE

- ✎ *Laver plusieurs fois les eina'a dans de l'eau salée vinaigrée (1 c à soupe de vinaigre) et les égoutter.*
- ✎ *Emincer les oignons, les tomates, les oignons verts. Hacher l'ail et le persil.*
- ✎ *Mélanger le tout délicatement avec les eina'a. Assaisonner.*
- ✎ *Ajouter l'œuf puis la farine et mélanger.*
- ✎ *Faire des boulettes de 3 cm de diamètre environ puis les aplatir.*
- ✎ *Dans une poêle, faire chauffer de l'huile puis y faire dorer les beignets.*

REMARQUES:

- Les mélanges doivent être effectués délicatement pour ne pas faire une pâte.

RECETTE POUR 4 PERSONNES

INGREDIENTS :

- 700 g de poulpe préparé *
- 1 boîte 4/4 de haricots blancs au naturel
- 1 poivron jaune
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 bouquet de chaque herbe (romarin, menthe, persil)
- 5 cl d'huile d'olive
- 50 cl de vin blanc
- Sel, poivre concassé

CONSEIL

Le poulpe, qui est très ferme, doit être longuement battu et dégorgé, puis ébouillanté avant d'être cuisiné. A défaut de poulpe, utilisez de la seiche (rayon frais ou congelé)

PROCEDURE

- ✎ *Epluchez et hachez l'oignon et la gousse d'ail. Pelez et taillez le poivron en lanières. Débitez la chair du poulpe en rondelles.*
- ✎ *Avec la moitié des herbes, confectionnez un bouquet ficelé.*
- *Dans une sauteuse, faites revenir le poulpe avec l'oignon dans 1 c à soupe d'huile sans laisser colorer. Salez et poivrez.*
- ✎ *Versez dans la sauteuse, le vin blanc et 50 cl d'eau. Ajoutez la moitié des herbes ficelées en bouquet et l'ail haché. Couvrez et laissez mijoter 1 h, goûtez le poulpe, il doit devenir bien tendre. Ajoutez les lanières de poivron et laissez mijoter encore 15 minutes*.*
- ✎ *Équeutez et ciselez le reste d'herbes. Mélangez au reste d'huile d'olive. Salez et poivrez.*
- ✎ *En fin de cuisson, ôtez le bouquet d'herbes de la sauteuse. Rincez et égouttez les haricots. Mélangez-les avec le poulpe, nappez de sauce aux herbes. Dégustez tiède ou froid.*

REMARQUE

- Si la cuisson du poulpe n'est pas correcte au bout d'une heure, continuer 15 minutes avant d'intégrer les lanières de poivron..

RECETTE POUR 4 PERSONNES**INGREDIENTS :**

- 4 tranches de thon (environ 600 g)
- 1 kg de pommes de terre
- 5 gousses d'ail
- 7 cl d'huile d'olive
- 2 oignons blancs
- 2 c à soupe de harissa (pâte de piment)
- 1 bouquet de thym frais
- Sel fin

PROCEDURE

- ✦ *Pelez les pommes de terre, rincez-les et taillez-les en petits cubes réguliers. Pelez et hachez les gousses d'ail et les oignons.*
- ✦ *Chauffez le four à 210°C (thermostat 7). Mélangez les pommes de terre, l'ail et les oignons dans un plat allant au four puis parsemez de thym préalablement rincé et effeuillé. Salez, arrosez de 5 cl d'huile et mélangez*
- *Faites rôtir 30 minutes au four tout en mélangeant souvent. Si les pommes de terre colorent trop vite, réduire le thermostat.*
- ✦ *Salez, huilez et badigeonnez le poisson de harissa. Posez-le sur les pommes de terre et cuisez encore 10 à 15 minutes selon la cuisson désirée. Servez chaud.*

**STEAKS D'ESPADON EN MARINADE DE FEUILLES
D'AGRUMES**

RECETTE POUR 6 PERSONNES**INGREDIENTS :**

- 6 tranches d'espadon (*Haura po - Meka*)
- 1 c à soupe de feuilles d'oranger séchées
- 12 feuilles d'oranger ou de citronnier fraîches (*facultatif*)
- 15 cl d'huile d'olive
- 1 citron
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre

PROCEDURE

- ✦ *Pressez le citron, mélangez le jus avec l'huile d'olive, l'ail écrasé et les feuilles séchées finement hachées. Assaisonnez de sel et de poivre. Tournez les tranches de poisson dans cette marinade et laissez macérer pendant 1 heure.*
- ✦ *Allumez le barbecue, puis égoutter les tranches de poisson de leur marinade et placez-les sur la grille.*
- *Faites griller à forte chaleur pendant 5 minutes sur chaque face. Quand ils sont saisis, ajoutez les feuilles d'agrumes fraîches et poursuivez la cuisson quelques minutes en éloignant un peu la grille des braises.*

RECETTE

INGREDIENTS :

- De la bonite, de préférence Toheveri (*peut aussi se faire avec du thon ou tout autre poisson à chair ferme*)

MARINADE :

- 3 gousses d'ail hachées
- 3 cm de gingembre
- 1 c à soupe d'huile de Sésame
- Soyou
- Huile
- 3 gousses d'ail
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 4 c à soupe d'huile d'arachide
- Poivre noir

PROCEDURE

- ✦ *Prendre de préférence une bonite saignée.*
- *Retirer les filets et découpez-les en lamelles de 1 à 1,5 cm d'épaisseur.*
- ✦ *Disposer les lamelles dans un plat et les saupoudrer de gros sel (des deux faces)*
- ✦ *Laisser pendant 30 minutes minimum (à l'issue, de l'eau doit rester au fond du plat).*
- ✦ *Pendant ce temps, préparer la marinade. Emincez l'ail, le gingembre puis dans un bol, mélanger, huile, Soyou, huile de Césame, ail et gingembre. Bien remuer le tout pour en faire une sauce homogène.*
- *A près 30 minutes de salage des lamelles de poisson, les passer en rinçage à l'eau douce en veillant à bien retirer le gros sel et les essuyer avec du papier absorbant.*
- *Disposer les lamelles sèches dans un plat puis verser la marinade pendant 30 minutes en retournant à mi-temps.*
- *Disposer les lamelles dans un séchoir en les laissant s'égoutter d'elles mêmes.*

REMARQUES:

- Le séchoir doit être isolé des poussières et des mouches ou tous autres insectes.
- Laisser sécher au moins trois jours au soleil et au vent.

RECETTE POUR PERSONNES

INGREDIENTS :

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

PROCEDURE

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

REMARQUES:

-
-
-
-

FICHE N°

RECETTE POUR PERSONNES

INGREDIENTS :

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

PROCEDURE

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

REMARQUES:

-
-
-
-

RECETTE POUR PERSONNES

INGREDIENTS :

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

PROCEDURE

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

REMARQUES:

-
-
-
-

FICHE N°

RECETTE POUR PERSONNES

INGREDIENTS :

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

PROCEDURE

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

REMARQUES:

-
-
-
-

FICHE N°

RECETTE POUR PERSONNES

INGREDIENTS :

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

PROCEDURE

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

REMARQUES:

-
-
-
-

FICHE N°

RECETTE POUR PERSONNES

INGREDIENTS :

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

PROCEDURE

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

REMARQUES:

-
-
-
-

RECETTE POUR PERSONNES

INGREDIENTS :

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

PROCEDURE

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

REMARQUES:

-
-
-
-