

*Poissons*  
**Poisson tikin xik**



**2h45** **30 min** **15 min** **2h** **194**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

### Étape 1

#### Préparation des oignons

- 1 Couper un oignon en deux, retirer les extrémités, l'éplucher puis l'émincer. Débarrasser dans une casserole.
- 2 Couper le piment antillais en deux, l'ajouter dans la casserole.
- 3 Couper la betterave en quatre sans l'éplucher, l'ajouter dans la casserole. Puis verser le vinaigre blanc.
- 4 Ajouter l'eau. Mettre sur feu vif et porter à petite ébullition.
- 5 Une fois les oignons cuits mais encore un peu croquants, couvrir la casserole de papier aluminium, puis réserver au réfrigérateur pendant une nuit.

### Étape 2

#### Préparation de la marinade

- 1 Emietter la pâte achiote dans un saladier.
- 2 Couper une orange en deux, presser le jus dans le saladier.
- 3 Presser le jus du citron vert dans le saladier.
- 4 Ajouter l'origan mexicain, le poivre noir concassé, le sel,

Ingrédients  
 pour 4 personnes

#### Ingrédients pour les oignons

1 **Oignon(s)**  
 1 **Piment(s)**  
 1 **Betterave rouge crue**  
 10 cl **Vinaigre de vin blanc**  
 20 cl **Eau**

#### Ingrédients pour la marinade

50 g **Pâte de piment**  
 1 **Orange(s)**  
 0.5 **Citron(s) vert(s)**  
 1 c. à soupe **Origan séché**  
 1 **Gousse(s) d'ail**  
 2 c. à soupe **Vinaigre de riz**  
 1 **Poivre Mignonette**  
 1 **Sel**

#### Ingrédients pour le xni pek

1 **Orange(s)**

la gousse d'ail écrasée et hachée puis le vinaigre de riz. Fouetter.

- 5 Verser la marinade sur le poisson disposé dans un plat, le retourner pour bien imprégner chaque face. Puis réserver au réfrigérateur pendant deux heures.

### Étape 3

#### Préparation du xni pek

- 1 Couper le piment antillais en deux en gardant les pépins, l'émincer finement. Réserver dans un bol.
- 2 Il faut être prudent en manipulant les piments avec les mains et éviter de toucher ensuite les yeux ou la bouche. Pour annuler ses effets irritants, se masser les mains avec de l'huile puis les sécher avec un torchon.
- 3 Couper l'orange en deux, presser le jus directement dans le bol. Faire de même avec le citron vert.
- 4 Assaisonner de sel.

### Étape 4

#### Préparation des feuilles de bananier

- 1 Déplier les feuilles de bananier, les essuyer avec un torchon.
- 2 Les découper en carrés d'environ 40 cm de côté.
- 3 Le poisson devra être posé sur le côté mat de la feuille de bananier, là où se concentre les arômes.
- 4 A l'aide d'un pinceau, badigeonner les deux côtés des feuilles de bananier avec de l'huile d'olive.
- 5 Une fois le poisson bien mariné, le sortir du réfrigérateur.
- 6 Poser un morceau de poisson au centre d'une feuille, côté mat, puis disposer une feuille de laurier dessus. Saupoudrer d'Epazote.
- 7 Ajouter un peu de vin blanc. Puis replier la feuille en quatre.
- 8 Couper une languette de feuille sur le côté afin de fermer le petit paquet de poisson avec un noeud.
- 9 Poser une poêle à griller sur feu vif. Quand la poêle est chaude, poser le poisson dedans et laisser cuire pendant 5 minutes.
- 10 Au bout de 5 minutes, retourner le poisson sur l'autre face et continuer la cuisson pendant à nouveau 5 minutes.
- 11 Quand le poisson est cuit, éteindre le feu et débarrasser dans une assiette.

### Étape 5

#### Dressage

- 1 Couper une orange en tranches. Puis des tranches de tomate.
- 2 Couper un citron vert en quartiers.
- 3 Poser un paquet de poisson dans une assiette en le

1 **Piment(s)**  
1 **Citron(s) vert(s)**  
1 **Sel**

#### Ingrédients pour le poisson et les feuilles de bananier

600 g **Filet(s) de cabillaud**  
2 **Feuille(s) de bananier**  
10 cl **Huile d'olive**  
4 c. à soupe **Vin blanc**  
4 feuille(s) **Laurier**  
1 **Coriandre**

#### Ingrédients pour le dressage

1 **Orange(s)**  
2 **Tomate(s)**  
1 **Citron(s) vert(s)**

présentant fermé.

- 4 Ou couper le noeud et présenter le paquet ouvert.
- 5 Décorer de rondelles d'orange et de tomate. Ajouter du citron vert.
- 6 Verser du xni pek dans un ramequin, le placer à côté du poisson.
- 7 Remplir un ramequin d'oignons et le déposer à côté du poisson.