

Poissons
Tinin lanmori



1h20 **30 min** **50 min** **0** **421**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le tinin lanmori

600 g **Morue**
4 **Banane(s)**
2 **Oignon(s) nouveau(x)**
2 **Gousse(s) d'ail**
1 **Piment(s)**
4 branche(s) **Persil frisé**
1 **Citron(s) vert(s)**
2 c. à soupe **Huile de tournesol**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

2 **Avocat**
1 **Citron(s) vert(s)**

Étape 1

Préparation des bananes

- 1 Eplucher les bananes en les fendant sur la longueur à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Les mettre dans une casserole et les recouvrir d'eau froide. Porter à ébullition puis faire cuire pendant 20 minutes sur feu doux.
- 3 Egoutter les bananes à l'aide d'une écumoire et les réserver dans un plat.

Étape 2

Préparation de la morue

- 1 Remplir une casserole d'eau froide et y plonger la morue. Faire chauffer sur feu doux sans faire bouillir pendant 25 minutes.
- 2 Egoutter ensuite la morue à l'aide d'une écumoire et changer l'eau.
- 3 Remettre la morue dans la casserole et faire chauffer à nouveau pendant 25 minutes sur feu doux.
- 4 Egoutter la morue à l'aide d'une écumoire et la déposer dans un saladier.
- 5 Enlever la peau et les arêtes à l'aide d'un couteau

d'office ou d'une pince à désarêter puis émietter la chair à la main.

- 6 Emincer les oignons nouveaux et le persil à l'aide d'un couteau éminceur. Ecraser l'ail à l'aide d'un presse-ail.
- 7 Epépiner le piment et le hacher finement à l'aide d'un couteau éminceur.
- 8 Ajouter les oignons, le persil, l'ail et le piment dans le saladier puis mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 9 Assaisonner de sel et de poivre.
- 10 Extraire le jus du citron vert à l'aide d'un presse-agrumes et le verser dans le saladier. Ajouter l'huile et mélanger.

Étape 3

Dressage

- 1 Couper le citron vert en quartiers à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Ouvrir les avocats en deux et ôter les noyaux. Evider la chair à l'aide d'une cuillère à soupe et la couper en lamelles à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3 Dresser la morue dans des assiettes individuelles avec les bananes et les lamelles d'avocats.
- 4 Décorer avec des quartiers de citron vert et déguster sans attendre.