

Entrées froides aux produits de la mer

Ceviche de poisson à la sauce tequila et chips plantain



1h10 **30 min** **10 min** **30 min** **415**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des poissons

- 1 Découper le vivaneau en dés d'un demi-centimètre à l'aide d'un couteau de chef et transférer dans un saladier.
- 2 Retirer le corail des saint-jacques. Tailler noix en deux puis chaque moitié en quatre. Transférer dans le saladier.
- 3 Si les langoustines ne sont pas très fraîches, les passer rapidement dans l'eau bouillante avant.
- 4 Enlever la tête des langoustines, puis la queue. Utiliser un ciseau pour découper la carapace sur toute la longueur, récupérer la chair et retirer le tube digestif.
- 5 Découper les langoustines en petits morceaux puis les verser dans le saladier.
- 6 Trancher le thon en morceaux de même taille et transférer dans un saladier à part.
- 7 Recouvrir de film alimentaire et réserver au réfrigérateur.

Étape 2

Préparation de la vinaigrette

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le ceviche

100 g **Thon**
100 g **Langoustine(s)**
100 g **Noix de Saint-Jacques**
100 g **Vivaneau rouge**

Ingrédients pour la vinaigrette

1 **Tomate(s)**
1 **Tomatille(s)**
2 **Piment(s)**
1 **Piment(s)**
2 **Echalote(s)**
5 **Gousse(s) d'ail**
1 c. à café **Racine de gingembre**
4 **Citron(s) vert(s)**
2 **Citron(s)**
2 **Orange(s)**
2 c. à soupe **Sirop d'agave**

- 1 Zester les citrons verts, les citrons jaunes et une partie de l'orange. Verser dans un saladier.
- 2 Laver les fruits s'ils ne sont pas bio.
- 3 Prendre la moitié des citrons et presser leur jus. Le verser sur les zestes. Prendre la moitié des oranges et presser leur jus, en verser une partie dans le saladier pour adoucir la préparation.
- 4 Couper les extrémités des agrumes restants, les poser sur une base et retirer la peau à l'aide d'un couteau de chef en passant la lame entre la chair et la peau : il ne doit pas rester de peau blanche.
- 5 Au-dessus du saladier, récupérer les suprêmes des agrumes à l'aide du couteau.
- 6 Presser au dessus du saladier le coeur des fruits une fois que toute la chair a été enlevée pour en récupérer le jus.
- 7 Couper les segments d'orange en deux, ajouter seulement la moitié dans le saladier.
- 8 Couper le piment jalapeño en deux. Enlever les graines et les nervures puis le tailler en petits dés. Ajouter au saladier.
- 9 Après avoir enlevé les graines, tailler la moitié du piment rouge en petits dés puis transférer dans le saladier.
- 10 Peler le gingembre à l'aide du couteau de chef puis le râper, l'ajouter dans le saladier.
- 11 Eplucher puis émincer finement l'ail. Ajouter progressivement et goûter à chaque fois.
- 12 Peler et hacher les échalotes. Ajouter progressivement et goûter à chaque addition.
- 13 Verser la tequila et le sirop d'agave petit à petit.
- 14 Couper les tomates et les tomatilles en rondelles puis chaque rondelle en dés, transférer dans le saladier.
- 15 Récupérer le saladier avec le poisson et y verser la quantité désirée de vinaigrette.
- 16 L'acidité des agrumes va cuire le poisson. Remettre le saladier dans le réfrigérateur.

60 ml **Téquila**
2 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour les chips

1 **Banane(s)**
50 cl **Huile pour friture**
1 c. à café **Epice cajun**

Ingrédients pour la garniture

1 **Avocat**
4 tige(s) **Coriandre**
1 **Oignon(s) nouveau(x)**
2 tige(s) **Aneth**
1 **Sel**
1 **Poivre noir**

Étape 3

Préparation des chips

- 1 Préchauffer la friteuse à 140°C.
- 2 Couper les extrémités de la banane, la couper en deux puis la peler.
- 3 Couper une moitié de banane en tronçons d'environ 2,5 cm d'épaisseur.
- 4 Faire de fines tranches dans le sens de la longueur avec l'autre moitié de la banane à l'aide d'une mandoline.
- 5 Faire frire les tronçons de banane pendant 2 à 3 minutes. Ils doivent être juste blanchis et ne pas croustiller.
- 6 Retirer les morceaux de banane à l'aide d'une écumoire, les disposer sur du papier absorbant pour enlever l'excès d'huile.

- 7 Monter la température de l'huile à 175°C.
- 8 Placer les morceaux de banane entre deux feuilles de papier sulfurisé. Appuyer avec la main pour les aplatir.
- 9 Appuyer jusqu'à obtenir une épaisseur d'environ 3 mm à l'aide du maillet. Réserver.

Étape 4

Préparation de la garniture

- 1 Trancher les piments en fines rondelles à l'aide d'un couteau de cuisine.
- 2 Couper un côté du citron vert et le réserver pour le dressage. Presser le reste du citron pour arroser l'avocat.
- 3 Couper un avocat en deux et retirer le noyau. Retirer la peau. Découper un quart en éventail en ciselant la chair sans aller jusqu'au bout.
- 4 Le jus citron vert mélangé à l'avocat empêchera ce dernier de noircir.
- 5 Découper le reste de l'avocat en dés et verser du jus de citron vert.
- 6 Prélever quelques feuilles de coriandre et d'aneth pour le dressage.
- 7 Découper l'extrémité de l'oignon nouveau puis le découper en biseau pour la décoration du plat.
- 8 Ciseler le reste des herbes.
- 9 Ne pas trop hacher les herbes pour ne pas les abîmer.
- 10 Retirer le saladier du frigo et vérifier que le poisson est suffisamment cuit.
- 11 Retirer du réfrigérateur le saladier contenant le thon.
- 12 Ajouter le thon au ceviche. Saler, poivrer, ajouter l'huile d'olive. Puis ajouter les herbes.
- 13 Chauffer l'huile à 175°C.
- 14 Ajouter les dés d'avocat au ceviche, mais en garder un quart pour le dressage.
- 15 Plonger les lamelles de plantain dans la friteuse une à une.
- 16 Frire pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'elles dorent, tout en remuant pour éviter qu'elles ne collent entre elles. Les retourner avec une cuillère pour les faire colorer des deux côtés.
- 17 Les retirer avec une écumoire et les placer sur du papier absorbant pour enlever l'excès d'huile.
- 18 Ajouter le mélange d'épices cajun sur les tranches tant qu'elles sont encore chaudes.
- 19 Frire de nouveau les rondelles de plantain jusqu'à obtention d'une teinte mordorée. Remuer souvent.
- 20 Placer sur du papier absorbant pour enlever l'excès d'huile.
- 21 Assaisonner avec les épices cajun pendant qu'elles sont chaudes.

Étape 5

Dressage

- 1 Disposer les chips de plantain, l'éventail d'avocat, les piments et le quartier de citron vert sur une assiette.
- 2 Verser le ceviche dans des verrines et décorer avec quelques dés d'avocat et le piment en rondelles.