



CEVICHE (POISSON CRU) DE POISSON BLANC ET CONCOMBRE AU GINGEMBRE ET CITRON VERT

Recette ultra légère à base de poisson cru mariné au citron.
Ultra frais et idéal pour un diner sans féculents, en mode
tapas. Option avec féculent : pain grillé.

 15 minutes 20 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 1 portion moyenne de concombre(100 g)
- 200 grammes de sans arêtes (cabillaud, merlu merlan, lieu noir...)
- 1 jus de citron vert pressé
- 10 grammes de coriandre feuille
- 10 grammes de gingembre, racine râpée ou pulpe de gingembre en pot

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Eplucher le concombre et la tailler en rondelle fines.
- 2° Tailler le poisson en tranches fines, de biais.
- 3° Dans un bol, verser l'huile le jus de citron et le citron zesté (râper la peau), le sel. Bien mélanger et verser la moitié dans une assiette plate.
- 4° Disposer en alternance le concombre et le poisson sur la vinaigrette dans l'assiette puis verser le reste de vinaigrette dessus.
- 5° Couvrir, placer au frais 15 min. Parsemer d'herbes fraîches et servir bien frais.
- 6° Option : ajouter avocat et oignon émincé finement

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (210 g)	% AR
ÉNERGIE	58 kcal	122 kcal	6 %
PROTÉINES	9 g	20 g	39 %
GLUCIDES	3 g	6 g	2 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	1 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	20 %
SODIUM	35 mg	73 mg	3 %