

«TOP-CHRONO» DE PAVILLON FRANCE

Ceviche de lieu noir à la mangue

Comment réaliser un plat savoureux à base de poisson en un temps record ?

Découvrez la nouvelle recette créée par la blogueuse Marine is cooking pour PAVILLON FRANCE.
Un ceviche de lieu noir à la mangue : une recette exotique, légère et rapide,
à savourer en entrée ou en plat principal... Un délice !

Ceviche de lieu noir à la mangue



- INGRÉDIENTS**
- 1 filet de lieu noir • 1 demi-mangue • 1 oignon • 1 citron jaune
 - 1 citron vert • Une pincée de piment d'Espelette • Quelques feuilles de coriandre
 - La moitié d'une gousse d'ail • Sel • Poivre

PRÉPARATION

Pour une consommation de poisson cru, mariné ou mi-cuit en toute confiance, pensez à le congeler avant de le déguster (7 jours dans un congélateur domestique).

- 1 Commencez par détailler votre lieu noir en cubes de taille moyenne. Déposez-les dans un saladier. Ajoutez le jus du citron jaune et celui du citron vert.
- 2 Épluchez et coupez la mangue en petits cubes et ajoutez les morceaux.
- 3 Mélangez et réservez au frais une heure, le poisson va ainsi « cuire » dans sa marinade.
- 4 Détaillez l'oignon en fines lamelles, l'ail en petits morceaux, ajoutez le sel, le poivre, le piment d'Espelette et la coriandre ciselée.
- 5 Ajoutez cette préparation à votre poisson et mélangez. Laissez au frais jusqu'au moment de servir.

**BON
APPÉTIT !**

**PÊCHEZ DE NOUVELLES IDÉES DE RECETTES SUR LE SITE DE PAVILLON FRANCE :
WWW.PAVILLONFRANCE.FR**



À PROPOS DU LIEU NOIR :

Le lieu noir peut être confondu avec le merlan ou, avec son cousin, le lieu jaune. C'est juste une histoire de couleur : ligne claire sur robe sombre pour le lieu noir et ligne sombre sur robe claire pour le lieu jaune. Prisé pour sa chair blanche comportant peu d'arêtes, poisson maigre par excellence, sa pêche s'opère au chalut ou à la palangre en mer du Nord, côte nord-ouest écossaise, eaux islandaises, sud-ouest de l'Irlande.

CONTACT PRESSE :

Marie ANTOINETTE

Giulia Molari
giulia@marie-antoinette.fr
01 55 04 86 40



MARINE IS COOKING

LA NOUVELLE AMBASSADRICE DE PAVILLON FRANCE :

Une jeune maman hyper-active, proche de la nature. Elle partage sur son blog ses bons plans famille & ses recettes éclectiques, gourmandes et modernes à base de bons produits, à faire et re-faire à la maison, sans modération.