



CEVICHE DE DORADE

Apports nutritionnels par personne :



SUCRE
0,5 carrés*



GRAISSE
1 carrés**

NOMBRE DE PERSONNES
4 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 dorade très fraîche de 700 g (pour obtenir environ 400-450 g de filets)
- 2 citrons verts non traités
- 2 cuillerées à café d'huile d'olive très fruitée
- 1 ou 2 petits piments frais de votre choix, verts ou rouges, doux ou piquants, comme vous voulez
- 1 oignon doux des Cévennes (ou tout autre oignon doux)
- 1 tomate mondée et épépinée
- 8 olives vertes farcies au piment
- 2 cuillerées à soupe de feuilles de persil ou de coriandre fraîche
- 1 laitue ou 1 batavia lavée et essorée
- Fleur de sel

PRÉPARATION

PRÉPARATION
20 min

REPOS
30 min

1. Faites lever les filets de la dorade par votre poissonnier. De retour chez vous, retirez toutes les arêtes restantes à l'aide d'une pince : passez doucement un doigt tout le long du filet pour repérer les arêtes, puis saisissez bien chaque arête avec la pince, faites pivoter celle-ci puis tirez.
2. Coupez les filets de poisson en cubes de 2 cm environ. Épluchez et lavez les ciboules. Émincez-les en très fines rondelles.
3. Lavez bien les citrons verts, râpez 1 cuillerée à café de zeste, puis pressez les citrons pour obtenir le jus. Versez celui-ci dans un bol, ajoutez le zeste râpé et faites-y mariner les cubes de poisson 30 minutes au réfrigérateur. Ce temps écoulé, égouttez le poisson et éliminez le jus. Assaisonnez le poisson avec l'huile d'olive.
4. Retirez les graines du ou des piments, hâchez finement la chair au couteau. Coupez l'oignon et la tomate en petits dés. Coupez les olives en rondelles. Hâchez grossièrement le persil ou la coriandre.
5. Mélangez le tout et servez le plus vite possible. Si le ceviche doit attendre, c'est deux heures au maximum, au réfrigérateur, bien couvert.
6. Pour servir, garnissez des coupes évasées en verre de feuilles de laitue ou de batavia. Disposez le ceviche en dôme sur les feuilles et saupoudrez d'un peu de fleur de sel.

LASTUCE DE CHEF

Pour ce plat mexicain, il faut un poisson dont la chair soit ferme mais non élastique. Donc pas de cabillaud, de lotte ni de poisson plat, en revanche la dorade peut être remplacée par du bar, du mullet, du maquereau ou du chinchard.

Pour un résultat plus fruité, très apprécié en été, remplacez les rondelles d'olive par des petits morceaux d'ananas frais.

[Télécharger la recette](#)

Références

1. * 1 carré de sucre = 5g de glucides
2. ** 1 carré de graisse = 10g de lipides

D'AUTRES RECETTES QUI POURRAIENT VOUS PLAIRE



Epinards au yaourt

[EN SAVOIR PLUS](#)



Caviar d'aubergine à la minute

[EN SAVOIR PLUS](#)



Soupe de lentilles corail & lait de coco

[EN SAVOIR PLUS](#)



Quiche au thon et légumes du soleil

[EN SAVOIR PLUS](#)

[VOIR TOUTES LES RECETTES](#)

7000043209 - 09/2023

