

Le poisson cru au lait de coco.



1 – les ingrédients :

(Par groupe de 2 personnes)

- 120g de thon blanc (ou rouge)
- un demi oignon de petite taille
- une demi carotte
- un concombre de taille japonaise
- un ou deux citrons (vert de préférence) la quantité varie selon le goût et la teneur en jus.
- Lait de coco (frais si vous avez de la chance, sinon en boîte... (un tier ou une demi-boîte)
- Sel poivre

2 – La préparation :

- Couper le thon en dés de 2 cm ; le concombre en morceau de 1 à 1,5 cm ; les carottes en bâtonnets effilés ; l'oignon doit être émincé très fin pour éviter le goût trop prononcé.
- Saler, poivrer, mélanger
- 10 mn avant de manger, incorporer le jus de citron, mélanger
- Ajouter quasi instantanément le lait de coco. ou attendre 5mn si on veut que le poisson cuise au citron. Il faut couvrir le poisson et les légumes.
- Mélanger, saler au besoin et poivrer à nouveau la surface.
- Servir avec du riz blanc.