Jus de fruits exotiques

Pour **4 personnes** | Préparation **15 minutes**
Difficulté ★ | Coût ★

2 fruits de la Passion | 1 petite mangue | 1 banane | 1 petit ananas | Le jus de 2 oranges

Matériel
Moulin à légumes | Blender

1 Coupez les fruits de la Passion en deux puis, à l'aide d'une cuillère, récupérez les grains et le jus, que vous passerez au moulin à légumes muni d'une grille fine.

2 Avec un couteau économe, épluchez la mangue et retirez le noyau. Épluchez la banane et coupez-la en rondelles. Ôtez l'écorce de l'ananas en retirant bien les yeux noirs. Coupez-le en quatre et ôtez le cœur ligneux, puis coupez la chair en gros morceaux.

3 Mettez le jus de fruit de la Passion, la mangue, la banane, l'ananas et le jus d'orange dans un blender, puis faites tourner. Pour obtenir un jus onctueux, passez-le au travers d'un tamis ou d'un moulin à légumes muni d'une grille fine. Servez aussitôt ou gardez au réfrigérateur.

P008-045-AperoExotique.indd 16 18/07/11 19:39
Sicogif Certified PDF LES PAOISTES

P008-045-AperoExotique.indd 17 18/07/11 19:39
Sicogif Certified PDF LES PAOISTES

Salade de thon à la tahitienne

Pour **4 personnes** | Préparation **20 minutes** | Marinade **30 minutes**
Difficulté ★ | Coût ★★

400 g de filet de thon rouge coupé en 8 pavés | Le jus de 4 citrons verts | 2 tomates | 4 carottes | 1 concombre | 1 botte de coriandre | 20 cl de lait de coco | 1 cuil. à soupe d'huile d'olive | Sel, poivre

1 Dans un grand plat, disposez les pavés de thon. Versez par-dessus le jus de citron et laissez mariner 30 min en tournant le thon deux ou trois fois. La chair va blanchir, signe de cuisson du thon. Coupez ensuite chaque pavé en cubes de 1 cm de côté.

2 Retirez le pédoncule des tomates et plongez-les 1 min dans de l'eau bouillante. Rafraîchissez-les et épluchez-les avant de les découper en dés. Épluchez les carottes puis râpez-les. Coupez le concombre en quatre sans l'éplucher, retirez les graines et coupez-le en petit dés. Mélangez tomates et concombre. Effeuillez la coriandre.

3 Au centre de petites assiettes, répartissez en cercle le mélange de tomate et de concombre. Salez, poivrez et versez l'huile d'olive. Posez dessus les cubes de thon, puis un peu de carottes râpées. Assaisonnez avec le lait de coco, du sel, du poivre et les feuilles de coriandre. Dégustez bien frais.

Le conseil de Cyril

Les tahitiens aiment beaucoup le thon (ou la bonite, qui est un petit thon), mais vous pouvez aussi réaliser cette salade avec de l'espadon, du saumon, du cabillaud ou de la daurade.

P008-045-AperoExotique.indd 20 18/07/11 19:39
Sicogif Certified PDF LES PAOISTES

P008-045-AperoExotique.indd 21 18/07/11 19:39
Sicogif Certified PDF LES PAOISTES