



Ceviche de cabillaud à la mangue

Phase : **d'Attaque, Active, Stabilisation**

Par portion | Apports de référence %

Énergie

130kcal

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Entrée

Prêt en
15 min

Marinade
+/- 3 h

Ingrédients

Pour 6 personnes

- 400 g de dos de cabillaud coupé en petits dés
- 200 g de mangue surgelée dégelée coupée en petits dés
- 200 g de petits pois extra fins surgelés blanchis 2 minutes dans de l'eau bouillante
- 100 ml de lait de coco
- 40 g d'oignon rouge émincé finement
- Le jus de 3 citrons verts
- Le jus d'une orange
- 1 grosse poignée de coriandre et 10 feuilles de menthe ciselées ensemble
- poivre, sel

Préparation

1. Mélanger le cabillaud avec le lait de coco, le jus de citron, le jus d'orange, du poivre et du sel. Laisser mariner 3 heures minimum au frigo.
2. Réserver tous les autres ingrédients au frigo jusqu'au moment du dressage.
3. Au moment de servir, après avoir égoutté le cabillaud, le mélanger avec les petits pois, la mangue et l'oignon. Rectifier l'assaisonnement.
4. A l'aide d'un emporte-pièce, disposer la préparation sur 6 petites assiettes.
5. Décorer avec le mélange coriandre/menthe.