

Fées Mains by Marjorie



Tartare de bonite au fenouil :

Les ingrédients pour 4 personnes : 500g de filet de bonite – 2 fenouils – 2 échalotes – 1 petite branche de livèche – 1 citron vert – 3 CàS d'olive – sel – poivre – 1 pincée de curcuma – graines germées facultatives

Nettoyer le filet de bonite préalablement préparé par le poissonnier qui aura pris soin d'ôter la peau et l'arête centrale.

Couper la bonite en dés. Verser le jus du citron vert et l'huile d'olive sur les dés de bonite. Remuer délicatement.

Nettoyer et découper en petits dés les bulbes de fenouil.

Laver et ciseler quelques feuilles de livèche.

Eplucher et émincer les échalotes.

Ajouter les morceaux de fenouil, les feuilles ciselées de livèche, les échalotes émincées et le curcuma aux dés de bonite.

Saler et poivrer et remuer délicatement.

Réserver au frais au moins 1 heure.

Déguster sur des toasts parsemés de graines germées ou dans une salade.

Fées Mains by Marjorie
<http://creationsdemarjo.canalblog.com>