

## *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>