



1. Lavez et essuyez les dos de cabillaud dans du papier absorbant. Coupez-les en petits dés de +/- 1 cm. Faites-les mariner dans le jus des citrons verts avec 4 c. à soupe d'huile d'olive, du sel, du poivre et le piment d'Espelette. Réservez au frais pendant environ 30 mn.
2. Émincez finement l'échalote. Faites bouillir le vinaigre et le sucre. Versez ce sirop sur l'échalote émincée. Laissez refroidir et réservez au frais.
3. Pelez et coupez la mangue en dés de +/- 1 cm.
4. Émincez le gingembre très finement ainsi que l'oignon rouge et les cébettes.
5. À l'aide d'une mandoline (ou d'un couteau qui coupe bien), coupez les courgettes en fines lamelles.
6. Effeuillez la coriandre et ciselez finement la ciboulette.
7. Mettez dans un grand saladier les dés de poisson avec la marinade, les échalotes, les dés de mangue, le gingembre, l'oignon rouge, les cébettes, les courgettes, la roquette, les herbes et mélangez le tout délicatement. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin. Servez dans un grand plat - ou dans des assiettes individuelles.

💡 Pour bien conserver les herbes aromatiques, nettoyez-les à l'eau claire et emballez-les individuellement dans des feuilles de papier absorbant, encore humides (sauf pour le basilic où il est préférable de sécher les feuilles sinon elles noirciront). Mettez-les dans une boîte hermétique en verre au réfrigérateur, elles se conserveront jusqu'à une semaine.

Assez facile
1h00 de préparation
5 mn de cuisson
Cher
Sans gluten
Cru

Ingrédients pour 6 pers. :

Si vous avez une mandoline c'est mieux

- 600 g de dos de cabillaud (ou un autre poisson à chair blanche et ferme)
- Le jus de 2 citrons verts
- 1 échalote
- 8 cl de vinaigre blanc
- 40 g de sucre
- 1 mangue
- 1/2 cm de gingembre
- 1/2 oignon rouge
- 3 cébettes
- 1 courgette (si possible une jaune pour plus de couleur)
- 1/2 botte de coriandre
- Quelques brins de ciboulette
- 1 grosse poignée de roquette
- 1/3 c. à café de piment d'Espelette
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin

Variantes :

Vous pouvez utiliser d'autres aromatiques, avec de l'estragon ou du basilic thaï c'est également très bon !

Vous pouvez supprimer la courgette, la mangue, la roquette, le gingembre, le sirop aux échalotes, il ne restera plus grand chose ;-) mais cela restera bon !

