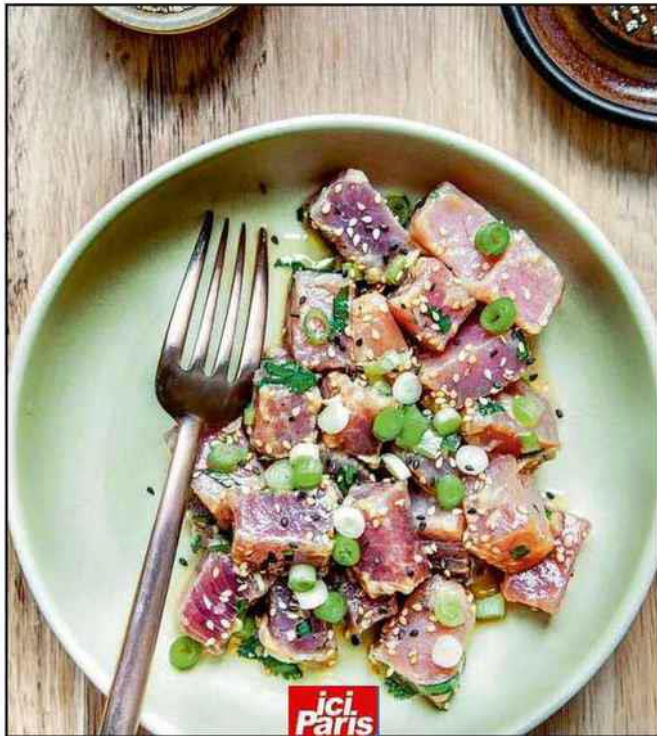


ICI LA CUISINE
QUI L'EUT CRU ?



PLAT
Honolulu poke



Honolulu poke

Extrait de *Poisson cru (ou presque!)* de Carrie Solomon, préface : Alexandra Cousteau. Photos : Carrie Solomon, éd. de la Martinière.

- 
- 1 Coupez le poisson en cubes d'1 cm. Mélangez l'huile de sésame, le sucre, la sauce soja, le gingembre râpé, le jus de citron vert, la moitié du blanc de la cébette et la coriandre.
 - 2 Versez cette sauce sur le poisson et mélangez délicatement. Laissez le poisson mariner de 15 minutes à 3 heures au réfrigérateur.
 - 3 Parsemez dessus des graines de sésame, le reste de la cébette et une pincée de fleur de sel. Servez-le en proposant un bol de riz ou de quinoa en accompagnement, ou bien des légumes croquants comme une salade de concombre. À Hawaï, le poke est un "way of life". Il se déguste partout : sur la plage, après le surf, au restaurant...
- 300 g de poisson cru (thon, lieu, merlu)
 - 3 cuil. à s. d'huile de sésame
 - 2 cuil. à s. de sauce soja
 - 2 cuil. à c. de gingembre râpé
 - 3 cuil. à s. de jus de citron vert
 - 2 cuil. à c. de sucre semoule
 - 1 cébette émincée
 - 2 cuil. à s. de coriandre émincée
 - 2 cuil. à c. de graines de sésame
 - 1 pincée de fleur de sel
- 

ET ON BOIT QUOI ?

La Peyrière 2019, Producta Vignobles, Entre-Deux-Mers. Une jolie robe jaune pâle, un nez de fruits frais dévoilant des notes légères d'agrumes et une bouche fruitée. 4,50 €, GMS.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Consommez avec modération.