

Ceviche à l'orange et au fenouil en tuto vidéo



Rafraîchissant et merveilleusement léger pour l'été: notre blogueuse Zoe Torinesi présente dans son nouveau tuto vidéo un délicieux ceviche au lait de tigre, fenouil et orange.

Au Pérou, le ceviche est considéré comme un plat national. Il est si réputé qu'un jour férié lui est dédié le 28 juin. Le ceviche est généralement consommé à midi, afin que le poisson soit encore frais. Celui-ci est coupé en petits morceaux et c'est alors que le *leche de tigre*, le lait de tigre, entre en jeu. Contrairement à ce que laisse supposer son nom, il s'agit d'une marinade pour poisson cru. L'acidité des agrumes qu'il contient entraîne une dénaturation des protéines et cuit le poisson à froid sans recours à la cuisson. Le plat est ensuite enrichi d'autres ingrédients frais comme des oignons rouges, du piment et des herbes fraîches. Pour varier, du fenouil et des suprêmes d'orange sont ajoutés aujourd'hui aux ingrédients classiques et confèrent au plat une belle fraîcheur.

Le ceviche s'accompagne à merveille de patates douces, d'épis de maïs ou de pain grillé.

Ceviche

- 300 g de poisson blanc ferme de qualité ceviche, par ex. sandre d'élevage suisse, coupé en gros morceaux (3 morceaux pour le lait de tigre)
- ½ cc de sel
- 1 oignon rouge de taille moyenne, en lamelles ou rondelles ultrafines
- 1 à 2 piments coupés en fines rondelles
- 120 g de fenouil, en lamelles ultrafines
- 1 cs d'huile d'olive
- suprêmes d'un demi orange en gros morceaux
- coriandre, cerfeuil frais en plus si souhaité

Lait de tigre

- 1½ citron vert pressé de taille moyenne
- 3 morceaux de poisson

- ½ gousse d'ail moyenne
- 1 cc de gingembre frais râpé
- 1 cc de sel
- 80 ml de jus d'orange
- 20 ml d'eau

Ceviche

1. Mettez les morceaux de poisson dans une jatte et salez-les.
2. Versez le lait de tigre par-dessus et mélangez avec le poisson. Recouvrez la jatte d'un film alimentaire et mettez-la au réfrigérateur pendant au moins 25 minutes.
3. Mélangez avec le reste des ingrédients jusqu'au sel inclus, laissez macérer encore une fois au moins 15 minutes (ou selon le degré de «cuisson» souhaité) à température ambiante.
4. Assaisonnez le ceviche avec du sel. Pour terminer, garnissez le plat avec les suprêmes d'orange, la coriandre et du cerfeuil, si souhaité.

Lait de tigre

1. Réduisez en purée tous les ingrédients de la sauce.

Temps de préparation: environ 45 minutes