



GROUPE SCOLAIRE LE BANIAN - CM2 -
2020

RIZ CHAUD ACCOMPAGNÉ DE SA SALADE
DE POISSON PERROQUET FRAIS



RIZ CHAUD ACCOMPAGNÉ DE SA SALADE
DE POISSON PERROQUET FRAIS

INGRÉDIENTS

- 400 g de riz
- 750 ml d'eau
- 1 concombre
- 3 cocos râpés
- 3 citrons verts
- Du sel et du poivre
- 1 botte d'oignons verts
- 300 g de filets de poisson perroquet frais

Préparation : 20min

4 parts

Cuisson : 15min

- 1) Préparer le riz en prenant 400 g de riz Jasmin. Le laver deux fois. Ajouter 750 ml d'eau et le mettre à cuire dans la marmite à riz électrique.
- 2) Découper les filets de poisson perroquet en cubes, les faire macérer dans de l'eau très salée. Les mettre au réfrigérateur.
- 3) Découper les tomates et le concombre en cube. Hacher la partie verte de l'oignon vert. Presser les 3 citrons verts en enlevant les pépins. Presser la pulpe de coco râpée finement dans un torchon blanc et propre, pour obtenir du lait de coco.
- 4) Egoutter le perroquet et le mettre dans un saladier, rajouter le jus de citron et mélanger. Le poissons va commencer à devenir blanc, continuer à mélanger pendant environ 1 minute. Ensuite, rincer le poisson à l'eau pour enlever une partie du jus de citron.
- 5) Egoutter. Mettre le poisson dans un saladier, rajouter les cubes de tomates et de concombre, enfin le lait de coco. Mélanger le tout et goûter un morceau de poisson. Assaisonner avec du sel et du poivre si nécessaire et mélanger.
- 6) Pour le dressage, mettre du riz dans une noix de coco et de la salade dans une coquille de bénitier. La décorer avec de l'oignon vert parsemé dessus.