



Salade de poissons crus à la tahitienne et poulet fafa

Salade de poissons crus à la tahitienne (pour 4 personnes)

- 800g de filets de poissons (thon, daurade...)
- 4 citrons verts
- 1/2 concombre
- 3 tomates
- 2 oignons verts
- 30 cl de lait de coco
- 1 c à s de ciboulette ciselée
- Un œuf dur haché pour la déco
- Sel et poivre du moulin

1/ Coupez tous les filets de poissons en lamelles. Pressez le jus des 4 citrons verts et ajoutez-le aux poissons dans un grand bol.

2/ Laissez macérer 10 à 15'. Remuez souvent et délicatement.

3/ Epluchez le concombre, coupez-le en deux, évidez-le et râpez-le. Lavez les tomates et coupez-les en dés. Pelez les oignons et émincez-les

4/ Egouttez soigneusement les morceaux de poissons. Mettez-les dans un saladier et recouvrez-les de lait de coco. Ajoutez les légumes préparés et la ciboulette. Salez, poivrez et mélangez.

5/Servez frais parsemé de l'œuf dur haché



Poulet fafa (pour 4 personnes)

- 4 cuisses de poulet
- 400g de fafa ou d'épinards frais
- 2 oignons
- 1 citron vert
- 2 gousses d'ail
- 50cl de bouillon de volaille
- Pâte de curry
- Huile de tournesol
- Gingembre frais
- 30cl de lait de coco
- Sel et poivre

1/ Coupez finement les feuilles de fafa ou les pousses d'épinard. Portez à ébullition une grande casserole d'eau salée, ajoutez-y la moitié du jus de citron vert et faites-y cuire les feuilles de fafa pendant 10 minutes.

2/Pendant ce temps, émincez finement les oignons et râpez la racine de gingembre frais.

3/Dans une sauteuse, faites revenir les oignons hachés dans un peu d'huile de tournesol. Ajoutez le gingembre frais, les gousses d'ail puis les cuisses de poulet. Faites revenir le tout à feu doux jusqu'à coloration des cuisses de poulet.

5/Égouttez les feuilles de fafa et réservez.

6/Ajoutez les feuilles de fafa dans la sauteuse. Assaisonnez du reste de jus de citron vert, de sel et de poivre. Terminez avec une cuillère à café de pâte de curry. Faites revenir le tout en mouillant avec le bouillon de volaille. Remuez doucement et laissez cuire à couvert pendant 45 minutes à feu très doux.

7/Après une trentaine de minutes, versez le lait de coco et laissez réduire.

8/Disposez le tout dans un grand plat de présentation ou directement dans les assiettes et nappez de sauce et accompagnez de taros.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtb.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_salade-de-poissons-crus-a-la-tahitienne-et-poulet-fafa?id=8960697&emissionId=5931