

POISSON MARINE 129 calories

10 minutes:

4 personnes:

400 g de filets de rascasse, cabillaud ou dorade

le jus de 3 citrons verts

2 petits oignons blancs nouveaux

2 demi-petits piments allongés

1 cs d'huile d'olive

Sel, poivre

1. Pressez les citrons verts et recueillez le jus dans un bol. Lavez et épépinez les piments, coupez-les en lamelles fines. Ajoutez-les au contenu du bol avec du sel et du poivre.

2. Pelez les oignons et coupez-les en rondelles, séparez les anneaux. Éliminez bien toutes les arêtes du poisson et coupez la chair en petits cubes. Disposez ceux-ci dans un plat creux, ajoutez les anneaux d'oignons et arrosez de la marinade. Laissez macérer 30 minutes au frais.

3. Servez le poisson mariné sur un lit de feuilles de salade, arrosez-le de quelques gouttes d'huile d'olive et parsemez de feuilles de coriandre.