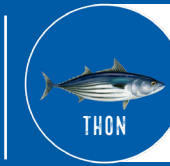


UNE RECETTE TRADITIONNELLE DES MALDIVES, À LA FOIS SAINTE, ÉPICÉE ET TROPICALE, IDÉALE POUR VOTRE DÉJEUNER. PAR LE CHEF ET AUTEUR NÉERLANDAIS BART VAN OLPHEN.



LE THON EST L'UN DES POISSONS LES PLUS POPULAIRES AU MONDE ET L'UN DES PLUS PRÉCIEUX SUR LE PLAN ÉCONOMIQUE.



PITA AU THON MASHUNI



RECETTE PAR BART VAN OLPHEN

CHEF, AUTEUR ET CO-FONDATEUR DE LA MARQUE DE PRODUITS DE LA MER FISH TALES.



TEMPS DE PRÉPARATION
10 MINS



POUR
2

INGRÉDIENTS

- 1 petit oignon rouge, coupé en dés
- 1 piment rouge, épiné et finement haché
- 2 citrons (l'un pour le jus, l'autre coupé en quartiers)
- ½ cuillère à café de sel
- 90g de noix de coco fraîchement râpée*
- ½ botte de coriandre (ou 2 feuilles de curry frais), finement hachée
- 2 boîtes de thon certifié MSC de 160g dans l'eau, égoutté
- 4 pains Pita, coupés en tranches
- Quelques feuilles de laitue Iceberg

* Si vous préférez, vous pouvez utiliser des flocons de noix de coco séchés à la place. Il suffit d'ajouter 2 cuillères à soupe de lait de coco avec les flocons.



et n'oubliez pas de chercher le label bleu



PRÉPARATION

1. Mélangez l'oignon rouge, le piment, le jus de citron vert et le sel dans un bol. Aux Maldives, ces ingrédients sont pétris à la main pour permettre aux saveurs de se mélanger.
2. Ajoutez la noix de coco, la coriandre et le thon. Mélangez avec une cuillère jusqu'à ce que tous les ingrédients soient réunis et que le thon ait une texture floconneuse. Mettre de côté.
3. Préparez les pains Pita selon le mode d'emploi indiqué sur l'emballage ou chauffez-les à votre convenance à l'aide d'un grille-pain ou d'un four.
4. Remplissez les pitas avec de la laitue et le mashuni et servez avec les quartiers de citron vert.