



Phase: **Attaque**

Type: **Plat**

Recette: **Ceviche de bar à la mangue**

**Calories**  
250 par personne

**Préparation**  
30 min

**Cuisson**  
0 min

## Ingrédients

Pour 2 personnes

- 200 gr de bar
- 1 petite mangue
- 30 gr de salade de blé
- 1 petite échalote émincée
- 1 petite gousse d'ail
- 2 citrons verts bio
- 10 gr de menthe fraîche + quelques feuilles pour la déco
- 2 cm de gingembre frais pelé et émincé finement
- 1 petit piment rouge émincé finement
- 1 cc d'huile d'olive
- Gros sel & poivre
- 1 tortilla

## Préparation

1. Faire sécher la tortilla dans un four préchauffé à 150°C pendant 10 min
2. Dans un mortier écraser la gousse d'ail, le gingembre, le piment, l'échalote, le zeste d'un citron, le jus des 2 citrons et une pincée de gros sel. Laisser infuser le temps de la découpe du poisson. Couper le bar en petits dés. Séparer le jus de citron de la marinade et réserver les épices.
3. Verser le jus sur le poisson, saler et poivrer. Laisser reposer au frigo. Détailler la mangue en petits dés. Récupérer le plus de chair possible autour du noyau et la mélanger aux épices. Retirer le poisson du jus et le mélanger avec les dés de mangue.
4. Mixer le jus avec le mélange mangue/épices et les feuilles de menthe pour en faire une vinaigrette. Dans un emporte-pièce verser la moitié du poisson. Ajouter la salade de blé dans l'assiette accompagnée de sa vinaigrette et de sa tortilla.