

LES RECETTES PAS À PAS

PAR LES CHEFS EXTRAORDINAIRES



POUR 2 PERSONNES



INGRÉDIENTS

**2 FILETS DE LIEU
JAUNE**



2 CITRONS VERTS



1 PIMENT



1 OIGNON ROUGE



**1 BATON DE
CITRONNELLE**



**200ML DE LAIT DE
COCO**



DE L'AIL



DU GINGEMBRE



HUILE D'OLIVE



DU BASILIC



DE LA CORIANDRE



DU PERSIL



SEL



POIVRE



USTENSILES

1 ASSIETTE



1 COUTEAU



1 RAPE À ZESTE



2 SALADIERS



1 PLANCHE À
DÉCOUPER



2 CUILLÈRES À
SOUPE



1 BOL



1 MIXEUR



1 PASSOIRE



1 ASSIETTE OU UN BOL POUR LE
DRESSAGE
(C'EST COMME TU PRÉFÈRES)



NE PAS
OUBLIER !

LORSQUE JE **CUISINE**, JE PENSE **TOUJOURS** À ...

1

ME LAVER LES MAINS AVANT DE
COMMENCER ET ENTRE CHAQUE
ÉTAPE



2

RANGER ET NETTOYER MON
PLAN DE TRAVAIL AU FUR ET À
MESURE DE LA RECETTE



3

LAVER MES FRUITS ET LÉGUMES
AVANT DE LES CUISINER



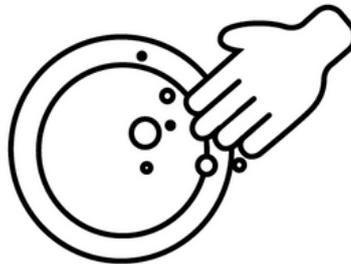
4

POSITIONNER MES MAINS EN
SÉCURITÉ QUAND JE COUPE UN
PRODUIT



5

FAIRE LA VAISSELLE À LA FIN
DE LA RECETTE



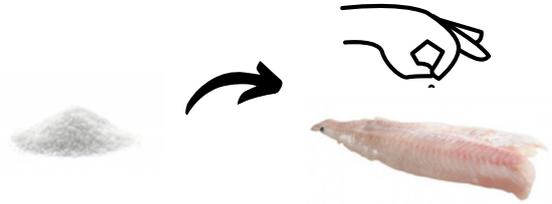
6

RANGER TOUS LES INGRÉDIENTS
DANS LES PLACARDS ET LE FRIGO
QUAND J'AI TERMINÉ

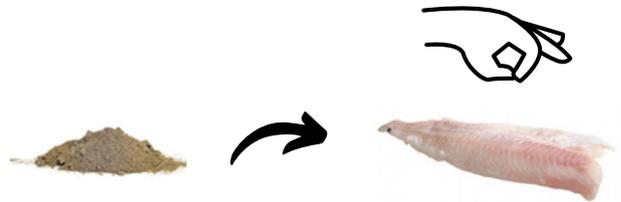


PRÉPARATION DU POISSON

1 SALER LE POISSON SUR LES DEUX FACES



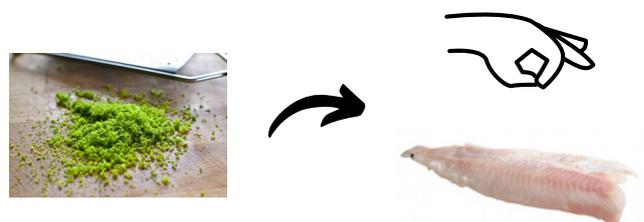
2 POIVRER LE POISSON SUR LES DEUX FACES



3 RÉCUPÉRER LE ZESTE DU CITRON VERT AVEC LA RAPE



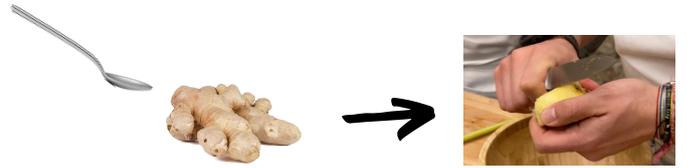
4 METTRE LE ZESTE SUR LE POISSON



PRÉPARATION DE LA SAUCE LECHE DEL TIGRE

1

ÉPLUCHER LE GINGEMBRE AVEC
LE DOS D'UN COUTEAU OU UNE
CUILLÈRE



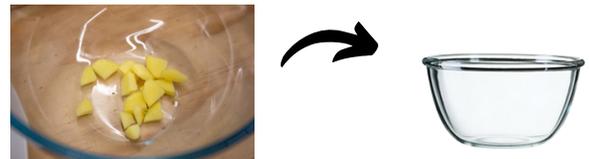
2

COUPER LE GINGEMBRE
(L'ÉQUIVALENT D'UNE CUILLÈRE
À SOUPE)



3

METTRE LE GINGEMBRE DANS
LE SALADIER



4

ÉPLUCHER L'AIL



5

COUPER L'AIL EN DEUX ET
ENLEVER LE GERME



6

METTRE JUSTE UNE MOITIÉ DE
L'AIL DANS LE SALADIER



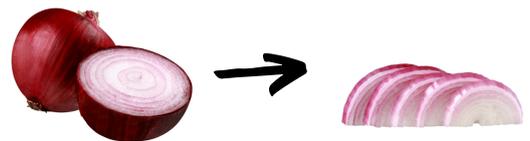
7

ÉPLUCHER L'OIGNON



8

COUPER L'OIGNON EN DEUX,
PUIS EN LAMELLES



9

METTRE LA MOITIÉ DE
L'OIGNON DÉCOUPÉ DANS LE
SALADIER



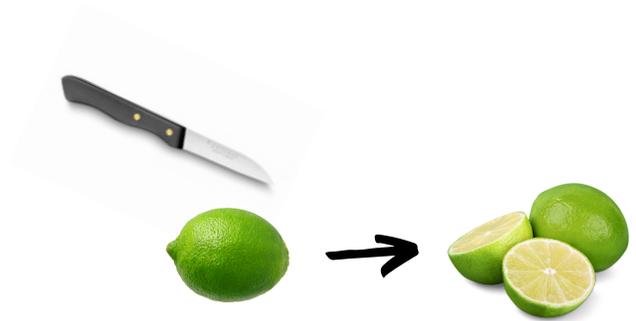
10

METTRE L'AUTRE MOITIÉ DE
L'OIGNON DÉCOUPÉ DANS LE
BOL



11

DÉCOUPER LES 2 CITRONS VERTS
EN 2



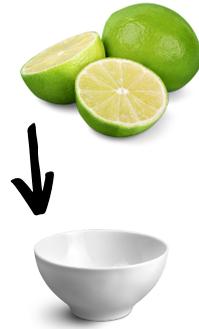
12

PRESSER 1 CITRON VERTE DANS
LE SALADIER



13

PRESSER 1 CITRON VERTE DANS
LE BOL



14

VERSER **200ML** DE LAIT DE
COCO DANS LE SALADIER



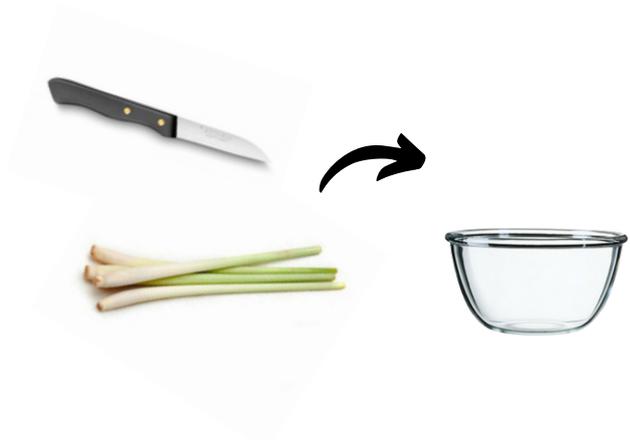
15

CASSER LA CITRONNELLE EN
TAPANT AVEC LE DOS DU
COUTEAU



16

COUPER LA CITRONNELLE ET LA
METTRE DANS LE SALADIER



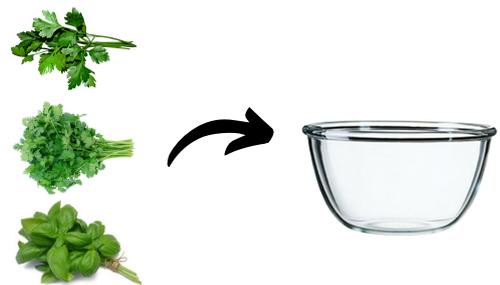
17

COUPER 3 BRANCHES DE BALISIC,
3 BRANCHES DE PERSIL ET 3
BRANCHES DE CORIANDRE



18

AJOUTER LES HERBES COUPÉES
DANS LE SALADIER



19

MIXER AVEC LE MIXEUR
PLONGEANT



20

VERSER LA PRÉPARATION DANS
LE DEUXIÈME SALADIER À
TRAVERS LA PASSOIRE POUR
ENLEVER LES PETITS MORCEAUX

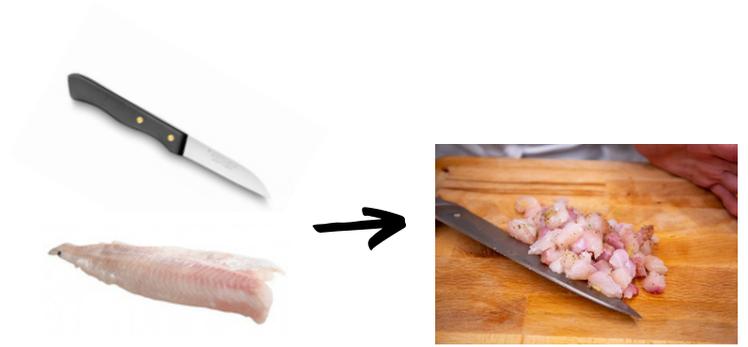
(S'AIDER D'UNE CUILLÈRE POUR
FAIRE PASSER LA SAUCE À
TRAVERS LA PASSOIRE)



PRÉPARATION DU POISSON

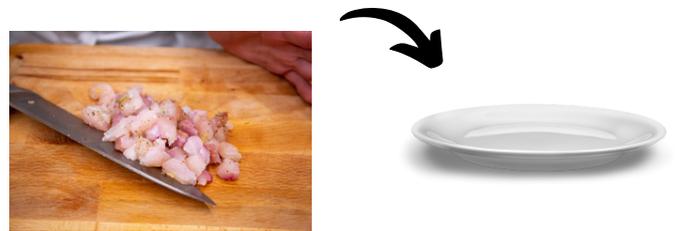
1

COUPER LE POISSON EN PETITS CUBES



2

METTRE LES CUBES DE POISSON DANS UNE ASSIETTE



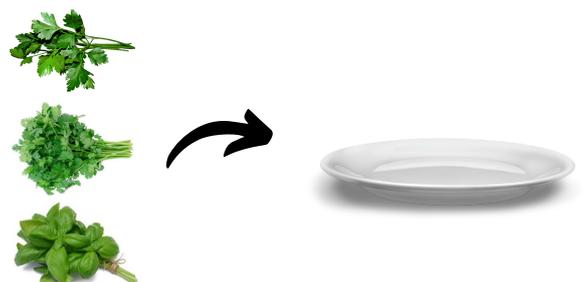
3

COUPER QUELQUES FEUILLES DE BASILIC, CORIANDRE ET PERSIL TRÈS FINEMENT



4

METTRE LES FEUILLES COUPÉES SUR LE POISSON



5

AJOUTER LES OIGNONS MARINÉS
DANS LE BOL SUR LE POISSON

(PENSER À EN GARDER QUELQUES
UNS POUR LE DRESSAGE)



6

COUPER LE PIMENT EN DEUX
POUR ENLEVER LES PÉPINS



7

COUPER TRÈS FINEMENT UN
PETIT MORCEAU DE PIMENT



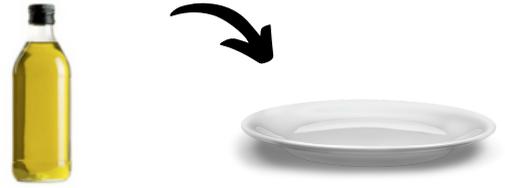
8

METTRE LE PIMENT SUR LE
POISSON



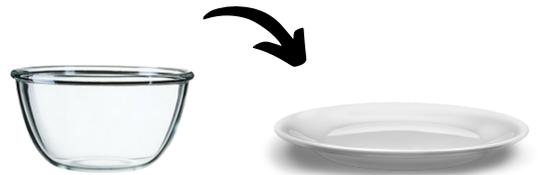
9

VERSER UN FILET D'HUILE
D'OLIVE SUR LE POISSON



10

AJOUTER UNE CUILLÈRE À
SOUPE DE SAUCE LECHE DEL
TIGRE SUR LE POISSON



11

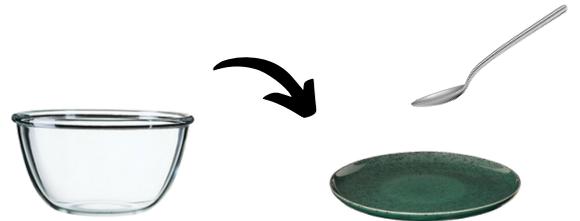
MÉLANGER LE TOUT AVEC LES
CUILLÈRES À SOUPE



LE DRESSAGE

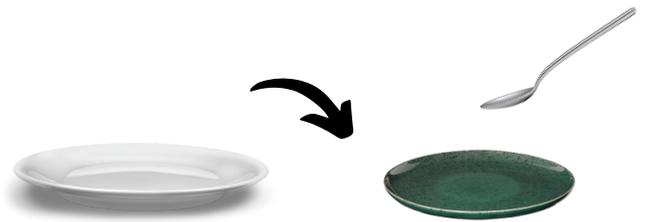
1

VERSER 2 CUILLÈRES À SOUPE DE SAUCE AU FOND DE L'ASSIETTE



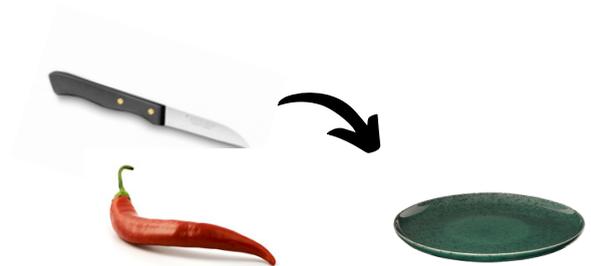
2

METTRE DU POISSON AU MILIEU DE L'ASSIETTE



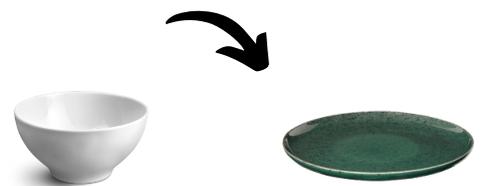
3

COUPER QUELQUES TRANCHES FINES DE PIMENT ET LES METTRE SUR LE POISSON (ATTENTION ÇA PIQUE)

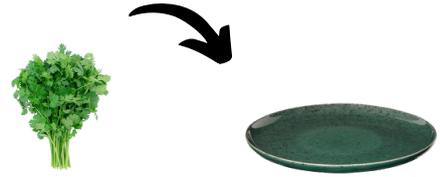


4

METTRE QUELQUES LAMELLES D'OIGNON POUR LA DÉCO



5 METTRE QUELQUES FEUILLES DE
CORIANDRE POUR LA DÉCO



6 VERSER UN FILET D'HUILE
D'OLIVE



**MON CEVICHE À LA SAUCE
LECHE DEL TIGRE EST PRÊT**

BON APPÉTIT !

RANGEMENT ET VAISSELLE

JE RANGE ET NETTOIE MON PLAN
DE TRAVAIL



JE RANGE TOUS LES INGRÉDIENTS
DANS LES PLACARDS ET LE FRIGO



JE FAIS LA VAISSELLE



BON APPÉTIT !