

Ceviche de Mulet noir, textures d'avocat et fruits de la passion

Par Thomas BRASLERET

Le restaurant

La Cape
9, allée de la Morlette
33 510 Cenon



L'espèce

Le mullet noir – *Chelon labrosus* - Pic de production : toute l'année



Ce poisson peut atteindre une taille maximale de 75 cm, c'est un poisson côtier qui passe une partie de sa vie au large qui recherche souvent l'eau douce. A la Cotinière il est principalement pêché par les chalutiers.

Ingrédients - 4 personnes

2 mullets (500g / +)

20cl huile d'olive

1 oignon rouge

4 avocats

1 feuille de noir

4 fruits de la passion

50 g riz à sushi

Préparation

Guacamole d'avocat :

Mixer au mixeur 2 avocats, 1 fruit de la passion, 5 cl huile d'olive et 1 pincée de sel. Assaisonner et verser en poche à douille. Passer à l'étamine si nécessaire.

Avocat brûlée :

Cuire à la vapeur 10 minutes 1/2 avocat épluchée puis brûlée au chalumeau

Marinade Ceviche :

Mélanger 15 cl l'huile d'olive et 2 fruits de la passion, ajouter le demi-oignon rouge et 3 branches de coriandre fine et ciselée

Conseil de l'ONG SEAWEB

Peu connu du consommateur, le mullet pêché en pleine mer mérite d'être valorisé. Il est important de varier sa consommation afin de ne pas augmenter la pression de pêche sur certaines espèces



Cette recette a été présentée dans le cadre de l'opération « La Cotinière débarque à Bordeaux » les 21 et 22 mai 2016

