

FONDATION



RIZ DE  
SAINT-VINCENT



RECETTE AVEC  
LA CLISI DU GROUPE SCOLAIRE DE  
BOULARI - 2016

L'ASSIETTE DU PÊCHEUR



## L'ASSIETTE DU PÊCHEUR

### INGRÉDIENTS

- 2 bottes de choux de chine
- 2 c à café de vinaigre balsamique
- 2 citrons
- 2 c à soupe de vinaigre blanc
- 1 tranche de thon
- sel et poivre

Préparation : 30 min

2 parts

Cuisson : 15 min

1. Mettre de l'eau et du vinaigre blanc dans un saladier. Tremper les feuilles de Choux de Chine pendant 5 min.
2. Laver chaque feuille, les égoutter et les découper en petits morceaux.
3. Les ajouter dans le cuiseur vapeur et laisser cuire 15 min.
4. Presser les citrons dans un bol, ajouter le vinaigre balsamique, du sel et du poivre et un peu de jus de citron sur les Choux cuits.
5. Découper la tranche de thon.
6. Mettre les morceaux de thon dans le cuiseur vapeur et laisser cuire 15 min.
7. Saler et poivrer à votre convenance et verser un peu de jus de citron sur le poisson.