

Salade de fruits de mer *Tumba colchón*



Luisa
Bruzual

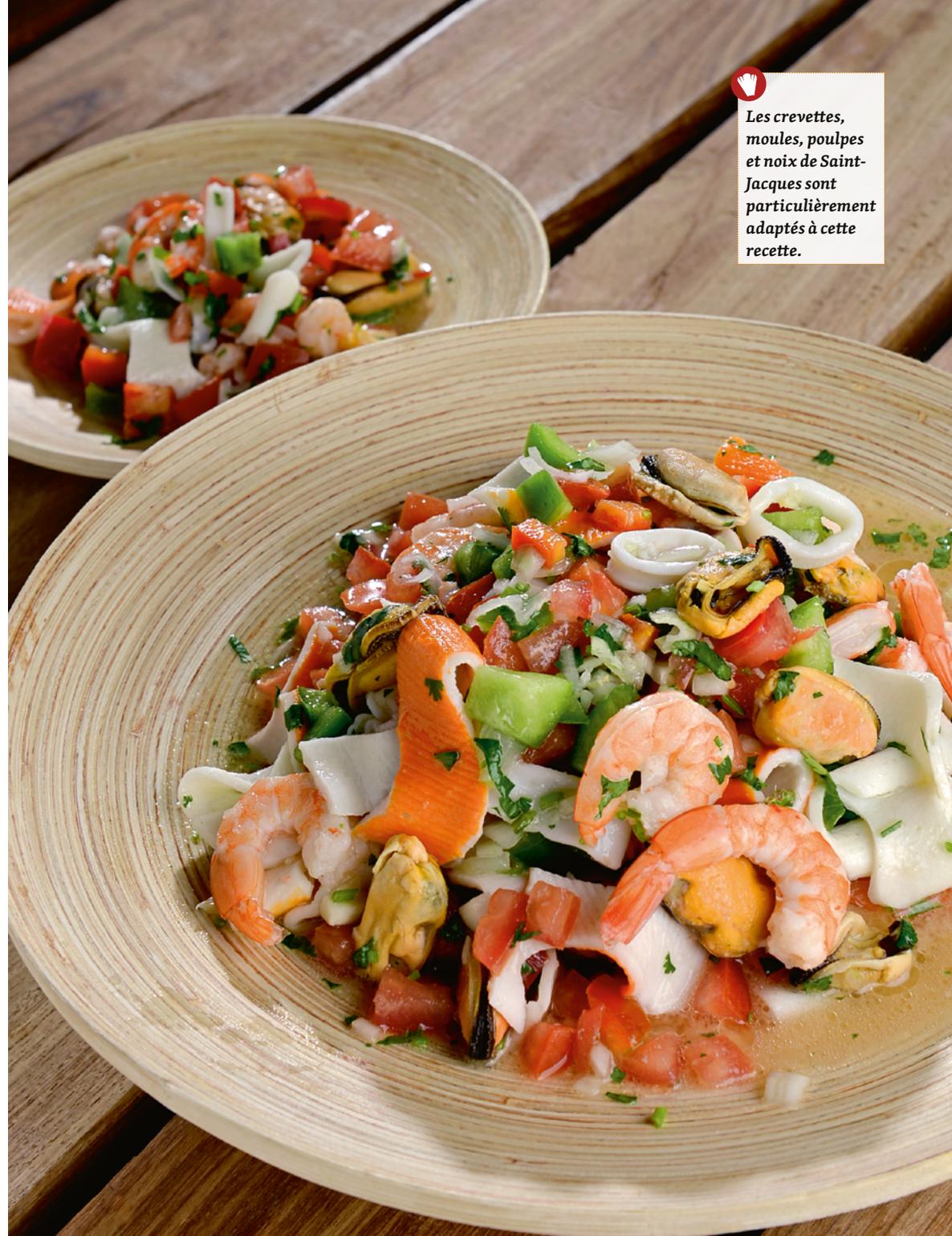
On dit de ce plat de fruits de mer qu'il est aphrodisiaque, d'où le nom qui veut dire «tombe sur le matelas»! Ici, je prépare cette recette quand il y a des fêtes, parce que c'est très facile, rapide et pas cher. Au Venezuela, on peut acheter cette salade en petites portions sur la plage ou dans la rue des villes se trouvant au bord de la mer. C'est comme de manger un hot-dog dans la rue en Suisse, c'est très fréquent.



Ingrédients

400 g mélange de fruits de mer
 2 petits oignons
 1 gousse d'ail
 1 poivron vert
 1 poivron rouge
 3 tomates
 1 citron
 3 cs vinaigre
 coriandre (ou persil)
 sel

- ❶ Faire bouillir de l'eau salée avec un des oignons coupé en deux et cuire les fruits de mer (2 min si le mélange est frais, 4 à 5 min s'il est congelé). Egoutter et laisser refroidir.
- ❷ Hacher l'autre oignon et l'ail. Couper les poivrons et les tomates en petits dés et mélanger le tout dans un saladier.
- ❸ Couper finement la coriandre et l'ajouter au reste des ingrédients avec le vinaigre et le jus du citron pressé.
- ❹ Ajouter les fruits de mer, saler, mélanger, puis servir.



Les crevettes, moules, poulpes et noix de Saint-Jacques sont particulièrement adaptés à cette recette.

Ceviche de crevettes *Ceviche de camarón*



Rocío
Balseca

Le ceviche est un plat très populaire en Equateur, avec beaucoup de variantes régionales. Il peut être préparé avec des poivrons, du ketchup, voire du jus d'orange. Je prépare souvent ce plat pour les fêtes, les réunions de famille ou les mariages. Je le sers généralement en entrée avec du pop-corn et des chips de banane plantain. Les Equatoriens adorent ce plat, et les Suisses aussi!



Ingrédients

800 g grandes crevettes surgelées non décortiquées
1,5 dl jus de citron vert
1 cc moutarde mi-forte
3 oignons rouges
4 tomates
2 cs huile
coriandre
sel, poivre

- 1 Cuire les crevettes 3 min dans de l'eau bouillante, puis les égoutter et les laisser refroidir. Garder 2 dl d'eau de cuisson qui serviront pour adoucir la préparation à la fin.
- 2 Verser le jus de citron vert dans un bol, ajouter le sel, le poivre, la moutarde et bien mélanger.
- 3 Couper les oignons en fines lamelles, hacher la coriandre, couper les tomates en petits dés et mélanger le tout dans un saladier, puis ajouter la sauce.
- 4 Décortiquer les crevettes, les ajouter au reste en mélangeant doucement.
- 5 Ajouter l'huile et mélanger. Goûter la préparation. Si elle est trop acide, ajouter un peu de l'eau de cuisson mise de côté. Mettre au frais 2 h.
- 6 Servir en entrée ou en plat principal avec du riz.



Il est possible de garder quelques crevettes non décortiquées et d'ajouter quelques jeunes pousses pour décorer l'assiette.