



# *Carpaccio de Saint Jacques au fruit de la passion*

## Ingrédients

- 1 à 2 noix par personne (si mise en bouche ou entrée)
- Huile d'olive
- Jus de citron vert
- 1 fruit de la passion par personne
- Poivre et fleur de sel

## Décoration

- Quelques baies de grenade ou roses
- Branches d'aneth

## Atout santé

Très appréciées pour leurs noix délicieuses, on trouve les Saint-Jacques en poissonnerie d'octobre à avril. Comme les poissons et les crustacés, les fruits de mer s'imposent comme l'une des meilleures sources de protéines, de minéraux (zinc, iode, magnésium, potassium, etc.), des vitamines (B9, B12, etc.) et d'acide eicosapentaénoïque (EPA) et d'acide docosahexaénoïque (DHA), deux acides gras de la famille des précieux oméga-3 !

## En savoir plus sur le Céviche

L'appellation « Céviche » regroupe différentes variantes d'un concept commun de fruits de mer ou de poissons crus qui « cuisent » dans une marinade acide, généralement du citron vert (lime), et servis froids. En consommant du poisson, fruits de mers... crus, vous bénéficiez de tous leurs atouts sans qu'ils soient dénaturés par la cuisson.

**Quelques précautions** : leur altération rapide pourrait provoquer des intoxications alimentaires sévères. C'est pourquoi il est déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes, ainsi qu'aux jeunes enfants. Pour vos préparations, choisissez des produits frais chez votre poissonnier, ou congelés. Lavez-vous les mains et nettoyez les ustensiles de cuisine avant utilisation. Et surtout, une fois votre préparation achevée, consommez-la en quelques heures seulement !

## Préparation "à la mode céviche"

- Préparez un mélange à base d'huile d'olive, de la chair des fruits de la passion, de jus de citron vert (testez selon votre goût car le fruit de la passion a déjà un goût acidulé).
- Tranchez les noix en fines lamelles et présentez-les sur une assiette ou un planche en ardoise ou utilisez une coquille de Saint Jacques vide.
- Nappez les Saint-Jacques du mélange
- Salez, poivrez et décorez !

## Astuces

Pour avoir plus facile pour couper la noix de Saint-Jacques, il suffit de la mettre une petite 30 aine de mintutes au congélateur.