

# CERVICHE D'OMBLE CHEVALIER AUX ARTICHAUTS

*Vendredi 29 septembre 2023*

*Pour les amateurs de cru :*

***Cerviche d'omble chevalier aux artichauts pour 4 personnes et  
4 sp vert ☐ – 1 spl bleu☐ – 1 spv violet☐ – 1psp☐ par part***

*-4 pavés d'omble chevalier de 100 g chacun \* : 9 sp vert ☐ – 0  
spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*-4 gros cœurs d'artichauts surgelés \* : 0 sp vert bleu  
violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-2 petits oignons rouges \* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0  
psp☐*

*-8 tomates cerises rouges\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0  
psp☐*

*-2 gros citrons jaunes non traités\* : 0 sp vert bleu  
violet☐☐☐- 0 psp☐*

*-4 cuillerées à café d'huile d'olive : 5 sp vert bleu  
violet☐☐☐ – 5 psp☐*

*-sel fin poivre blanc*

*-ciboulette*

*Cuire les cœurs d'artichauts à l'eau bouillante salée et selon  
le temps inscrit sur le sachet puis les égoutter et les  
laisser refroidir.*

*Presser les citrons pour récupérer le jus.*

*Hacher finement les oignons.*

*Trancher le poisson en lamelles pas trop fines à déposer sur chaque assiette. Filmer et mettre au frais.*

*30 minutes avant de passer à table, dresser les assiettes complètement.*

*Couper les cœurs d'artichauts en lanières et les rajouter au poisson.*

*Répartir les oignons.*

*Rajouter les tomates cerises coupées en deux.*

*Napper chaque assiette d'1 c à c d'huile et de jus de citron sur le poisson.*

*Assaisonner légèrement et saupoudrer de ciboulette émincée*

*Garder au frais jusqu'au moment de servir.*



*Le jus de citron cuit le poisson mais il faut éviter de le faire trop tôt sinon le poisson serait trop cuit.*

*Pour bien découper le poisson qui doit être bien frais, le mettre 15 minutes au congélateur.*

*Dans cette recette, j'ai pris des pavés d'omble chevalier déjà congelés .*

*Ce poisson est proche de la truite.*

*Vous pouvez prendre des citrons verts pour cette recette mais personnellement je préfère les jaunes.*

*Pour le repas : cerviche d'omble chevalier aux artichauts (4 sp vert ☐ - 1 spl bleu☐ - 1 spv violet☐ - 1 psp☐) - 120 g de pommes de terre vapeur (2 sp vert ☐ - 2 sp bleu☐ - 0 spv violet☐ - 3 psp☐) avec 100 g de fromage blanc 0% salé (1 sp vert ☐ - 1 sp bleu☐ - 0 spv violet☐ - 0 psp☐) - salade de fruits maison sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet☐☐ - 0*

*psp*). Total : 7 sp vert – 4 spl bleu – 1 spv violet – 4  
*psp*

*Une recette qui tombe à pic quand il ne reste plus beaucoup de points pour la journée*

*Très bon vendredi.*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***