

CHIQUETAILE DE HARENGS SAURS

FACILE Pour 4 personnes
40 min de préparation
6 min de cuisson
Coût €€

2 harengs saurs • 2 oignons • 2 cives (ciboules) • 1 concombre • 4 tomates • 4 branches de persil
• ¼ de piment antillais • Le jus de 2 citrons verts • 2 cuil. à soupe de vinaigre • 4 cuil.
à soupe d'huile de tournesol ou de colza (Sel) inutile

Matériel de préparation
Gants en plastique jetables

1. Coupez et jetez la tête des harengs, puis faites-les griller 3 min de chaque côté sous le gril du four. Plongez ensuite les poissons dans une petite bassine d'eau froide. Débarrassez-les soigneusement de leur peau et de leurs arêtes. Déchiquetez alors la chair, arrosez-la du jus de 1 citron vert et mettez-la de côté.
2. Pelez les oignons et les cives. Lavez le persil et les cives, et hachez-le tout finement. (Enfilez les gants avant de trancher le pédoncule du piment. Ouvrez-le et ôtez les petites graines qui sont à l'intérieur. Prélevez un quart du piment et hachez-le très finement)
on peut s'abstenir
3. Préparez la sauce : dans un bol, mélangez simplement le vinaigre et l'huile avec les oignons, les cives, le persil et le piment.
4. Servez la chiquetaile de harengs saurs avec des tranches de tomate et de concombre nature juste assaisonnées de jus de citron et d'une pincée de sel.