



Carpaccio de poisson blanc à la sauce coriandre

La coriandre a la capacité de libérer les métaux lourds de l'organisme. Lorsque la coriandre est consommée avec des oignons et de l'ail, celle-ci a un effet détoxifiant qui permet d'expulser les métaux lourds hors de l'organisme. L'huile de lin est également riche en acides gras essentiels, qui contribuent à réduire les inflammations et à prévenir l'athérosclérose et la formation de caillots sanguins.

Aliments anti-âges

La coriandre, Huile de lin



Tray Tsunagu

<Ingrédients> Pour 2 personnes

■ Sauce

1 botte de coriandre	1 tranche de poisson blanc
½ citron	Oignon violet
1 cuillère à soupe de sauce de poisson	
Mangue	1 piment vert
½ cuillères à café de baies roses	Une pincée de sel
1 gousse d'ail	Sel
la coriandre (pour la décoration)	1 cuillère à soupe d'huile de lin

<Comment cuisiner>

1. Hacher finement La coriandre pour la sauce. Mélanger avec le jus de citron, la sauce de poisson, les piments verts coupés en petits morceaux, le sel, l'ail râpé et l'huile de lin.
2. Trancher finement le poisson blanc et le disposer sur une assiette.
3. Déposer l'oignon violet finement tranché, les petites tranches de mangue, les baies roses et la coriandre sur le poisson blanc.
4. Saler et arroser d'un filet d'huile de lin.

