

LA BONITE

Taille : en moyenne, 4/5 kg à la réunion

Record pêche à la ligne : record du monde IGFA 19 kg

Techniques de pêche classique : traîne, dérive, jig

Intérêt culinaire : excellent cru

Particularité : excellent appât, entier vivant ou mort, en morceau



Idée recette : [Bonite à la tahitienne](#) :

Lever les filets du dos, ôter la peau et les parties noires (sang), couper en petits dés et laisser mariner 2 ou 3 heures au frais avec du gros sel et couvert de jus de citron.

Pendant ce temps, couper des crudités (carotte, chou, concombre, oignon, etc. ...) et mélanger au poisson préalablement égoutté et rincé.

Rajouter du lait de coco et servir frais, un délice !