

Pavé de saumon de l'Atlantique rôti, sauce vierge aux crevettes, avocat et mangue fraîche |

Recette pour 4 personnes



Description

Pavé de saumon doré à la poêle et servi sur une salsa de dés d'avocat et mangue agrémenté d'une sauce vierge à l'huile d'olive, persil italien, tomates cerises et crevettes.

L'astuce du chef

Utilisez une poêle anti-adhésive pour cuire votre saumon côté peau afin de l'empêcher de coller.

Ingrédients

Pour la salsa d'avocat et mangue

- 1 Unité(s) Avocat
- 1 Unité(s) Mangue fraîche
- 15 Ml Jus de citron
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Pour la sauce vierge aux crevettes

- 100 Gr Oignon rouge
- 125 Gr Tomates cerises
- 4 Branche(s) Persil
- 15 Ml Jus de citron
- 8 Unité(s) Crevettes moyennes cuites
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Pour le saumon

- 4 Unité(s) Pavé de saumon
- 4 Poignée(s) Roquette
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **four** à **400 F°**

Mise en place

Coupez les crevettes en dés.

Coupez les tomates cerises en dés.

Coupez la mangue et l'avocat en dés.

Ciselez l'oignon rouge finement. Hachez le persil.

Pour la salsa d'avocat et mangue

Dans un bol, mélangez les cubes de mangue et d'avocat avec un filet d'huile d'olive et le jus de citron.

Assaisonnez de sel et poivre.

Pour la sauce vierge aux crevettes

Déposez les crevettes, le persil haché, l'oignon rouge, les tomates cerises et le jus de citron dans un bol et mélangez. Ajoutez un filet d'huile d'olive puis assaisonnez de sel et de poivre.

Réservez.

Pour le pavé de saumon

Dans une poêle antiadhésive, versez un filet d'huile d'olive et saisissez les pavés de saumon sur le côté peau. Salez, poivrez et faites cuire pendant 2 à 3 minutes. Lorsque les morceaux de saumon sont bien dorés, placez-les sur une plaque de cuisson et faites cuire pendant 4-6 minutes.

Dressage

Dans chaque assiette déposez une portion de salsa de mangue et avocat dans un emporte-pièce. Présentez un pavé de saumon sur le dessus et terminez en agrémentant le tout de sauce vierge. Vous pouvez servir votre recette accompagnée de quelques feuilles de roquette.

Bon appétit!