

Salade de saumon mariné aux agrumes

Préparation : 20 mn

Marinade : 20 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

400 g de filet de saumon sans la peau

2 avocats

2 oranges (en prévoir une de plus)

1 citron vert

De la roquette

40 g de pignons (un peu moins)

5 cl d'huile d'olive

Sel et poivre du moulin

Presser une orange et le citron vert. Peler à vif la deuxième orange et prélever les suprêmes.

Dans un bol mélanger les jus d'orange et citron avec l'huile d'olive, sel et poivre.

Tailler le filet de saumon en fines tranches, les déposer dans une assiette et les napper avec la moitié de la sauce à l'orange. Laisser mariner 20 mn au frais.

Dans une poêle antiadhésive torréfier les pignons à sec.

Éplucher les avocats et les couper en tranches.

Répartir les tranches d'avocat et les suprêmes d'oranges sur les assiettes, assaisonner avec le reste de sauce et déposer des tranches de saumon marinées. Parsemer de pignons grillés et de feuilles de roquette.

Vin conseillé : un Muscadet

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>