Recette

Pavé de saumon sur lit d'épinard et sa sauce mangue





Ingrédients

- Pavé de saumon Qwehli®
- Huile d'olive
- Épinards frais
- Oignon rouge
- Olives noires
- Ciboulette
- Beurre
- Sel et Poivre

Sauce :
- Mangue
- Jus de citron vert Huile d'Olive

Recette

1/ Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle et placer le pavé côté peau. Laissez saisir 3 minutes à feu vif, couvrez et baissez le feu pour laisser cuir pendant 6 minutes. Retournez le pavé côté chair et laissez dorer pendant 30 secondes. Salez et Poivrez.

2/ Pendant ce temps, faites revenir les feuilles d'épinard dans une poêle avec de l'ail, des oignons et du beurre pendant 2 minutes.

3/ Dressez le pavé de saumon sur les épinards et ajoutez la ciboulette, l'oignon rouge et quelques olives noires.

Le + du Chef : Pour une touche sucrée, préparez une sauce à base de mangue, jus de citron et huile d'olive. Passez le tout au mixeur.

Bon appétit !