

Ingrédients

250 ml (1 tasse) d'huile d'olive
4 gousses d'ail coupées en deux
Le jus et les écorces d'une lime
Sel et poivre du moulin au goût
4 beaux filets de saumon de l'Atlantique avec la peau d'environ 200 g chacun
1 demi-oignon rouge finement haché
1 mangue bien mûre, dénoyautée, pelée et coupée en petits dés
1 demi-poivron rouge, haché finement
2 gousses d'ail finement hachées
30 ml (2 c. à soupe) de basilic finement ciselé
30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette finement ciselée
Sel et poivre du moulin au goût

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Nombre de portion : 4

Préparation

Dans une sauteuse, mélanger l'huile, l'ail, le jus et les écorces de lime, le sel et le poivre du moulin. Chauffer doucement l'huile à feu moyen doux. Déposer les filets de saumon côté peau au fond de la sauteuse. Cuire très doucement à feu doux 6 à 7 minutes de chaque côté, en évitant que l'huile fasse frire le saumon.

Pendant ce temps, mélanger le reste des ingrédients pour en faire une belle salsa colorée. Réserver.

Retirer les filets de saumon de l'huile parfumée. Garnir généreusement de salsa et napper d'un peu d'huile chaude parfumée, au goût.

Une recette de notre chef épicurien
Jean-François Plante



Saumon confit à l'huile
d'olive, sauce vierge à la
mangue

VALMONT

Depuis 1958