

Temps de cuisson :

Temps de préparation :

Degré de difficulté :

Portion : 3 portions



Salsa de mangue et saumon en 3 variations

Ingrédients :

- 1 grosse mangue d'Haïti (la plus savoureuse à mon avis) coupée en cubes
- 1 demi-concombre libanais pelé et coupé en petits cubes
- ¼ de poivron de couleur en petits cubes
- 2 c. à soupe d'oignon rouge haché finement
- 2 c. à soupe de coriandre haché
- Fleur de sel
- Poivre du moulin
- Vous aurez besoin d'un morceau de filet de saumon bien frais d'environ 400g.

Marche à suivre :

1. Mélanger tous les ingrédients ensemble à l'exception du saumon dans un bol et assaisonner de fleur de sel et de poivre au goût.

Variation # 1 – Tartare de saumon (2 portions)

Je cuisine une première partie du saumon en tartare bien simple que j'accompagne de ma salsa de mangue pour mon souper.

Ingrédients :

- 250g de filet de saumon très frais coupé en cubes (on peut le faire couper par notre poissonnier si la manipulation du poisson cru nous rebute)
- 1 oignon vert haché finement
- 1 c. à soupe de ciboulette ciselée



- 1 c. à thé de câpres hachées
- 1 c. à thé de moutarde de Meaux
- 1 c. à thé d'huile d'olive
- 1 ½ c. à soupe de mayonnaise
- Sauce piquante (Sriracha ou autre)
- Fleur de sel, poivre du moulin

Étapes :

1. On mélange tous les ingrédients et on donne le piquant qu'on souhaite en dosant la Sriracha.
2. On laisse reposer une vingtaine de minutes au frigo pour bien mêler les saveurs, pendant ce temps-là je prépare mes variations 2 et 3 pour mes lunchs.
3. Un coup le tartare prêt, je m'en sers une portion (environ la moitié) dans une assiette et je garnis d'une bonne cuillère de ma salsa de mangue. Le mélange sucré et épicé est vraiment intéressant et délicieux sur des croûtons de pain ou avec des frites si on se la joue vraiment cochon.

Variation # 2 – Croquettes de saumon sucrée

Pour un premier lunch, je transforme mon tartare en croquette de saumon sucrée. Je prends la moitié de mon tartare, je le mélange avec une cuillère de ma salsa et j'ajoute un peu d'œuf battu pour que la préparation colle bien. Je forme ma croquette entre mes mains et je la passe dans de la chapelure panko pour lui donner du corps et du croustillant puis hop dans une poêle chaude dans laquelle j'ai mis une cuillère d'huile. Je fais bien dorer de chaque côté. J'accompagnerai ma croquette d'une bonne salade verte et de mayo épicée (mayonnaise mélangée à un peu de Sriracha). Ça se réchauffe très bien ou on peut même la manger froide en morceaux sur la salade de votre choix.

Variation #3 – papillote de saumon

La plus simple, je fais cuire le reste du filet de saumon (en papillote au four ou sur le BBQ). Au moment de servir, je le garnis de ma salsa de mangue. Vous ajoutez les accompagnements de votre choix.

Source : <https://cinqfourchettes.com/2014/07/cuisiner-en-solo-salsa-de-mangue-e.html>