

# SALADE DE SAUMON THAÏ

## RECETTE POUR 4 PERSONNES

### ÉLÉMENTS DE BASE

- Saumon frais: 4x100 g soit 400 gr
- Gros sel : 75 gr
- Huile d'olive:0,25cl
- Piment oiseau: 1 pièce
- Sauce soja :1 cuillère à soupe
- Miel d'acacia :1 cuillère à café
- Curry: selon votre goût
- Feuille Chou Patchoy :2 gr
- Pousse de betterave: 2 gr
- Pousse de moutarde : 2 gr
- Mangue verte :3 gr
- Mangue jaune :3gr
- Fève verte :2gr
- Pousse d'épinard :2gr

### VINAIGRETTE MANGUE-GINGEMBRE

- Sorbet mangue 100 gr
- Gingembre râpée 1/4 de morceau
- Vinaigre de xérès 1,5 cuillère à soupe
- Huile tournesol 1,5 cuillère à soupe
- Sel fin PM
- Tabasco PM

### PROGRESSION

**1. Mise en place :** Mettre le saumon frais dans le gros sel pendant 1h. Le retirer après 1H et le mariner dans l'huile d'olive mélangée avec de la sauce soja, le miel, le piment oiseau et le curry. Laver délicatement les pousses croquantes pour la salade.

Éplucher et couper les mangues en lanières  
Écosser les fèves puis les blanchir avant de les éplucher

**2. Préparer la vinaigrette :** mettre dans votre mixer le sorbet mangue puis ajouter le gingembre râpé et le vinaigre de xérès. Rajouter ensuite l'huile de tournesol et finir par quelques gouttes de tabasco et le sel fin à votre convenance puis mixer.

**3. Dressage :** poser délicatement les pousses et les mangues de façon harmonieuse en créant une palette de couleurs

Déposer le saumon mariné et assaisonner le tout avec la vinaigrette de mangue-gingembre



### Notes :

---

---

---

---

---

---

---

---