

Salade d'Avocats et Saumon Mariné

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 avocats
- 400 g de filet de saumon frais
- 100 g de jeunes pousses de salade
- 1 orange
- 2 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de miel
- 4 cuillères à soupe de gros sel
- sel et poivre du moulin

Préparation

Répartissez la moitié du gros sel dans une assiette

Posez le saumon dessus et recouvrez-le avec le reste du gros sel.

Filmez avec un film alimentaire étirable et placez au réfrigérateur 20 minutes

Rincez et séchez le saumon

Découpez le en fines lanières et disposez-les dans un plat de service

Prélevez le zeste et le jus de l'orange puis versez dans un bol

Ajoutez le miel, l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sel et le poivre

Mélangez et assaisonnez les lanières de saumon avec cette sauce

Pelez les avocats, coupez-les en deux puis en fines tranches

Répartissez, dans un saladier, les jeunes pousses de salade, les tranches d'avocats et le saumon

Servez frais

