



Karin Völkl

Naturopathe professionnel /Heilpraktikerin

Manger bien et sainement

Snack boost détox et énergie

Saumon aux oranges et avocats

Pour 2 personnes

2 Avocats prêts à manger

2 Oranges

150g de saumon mariné

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de moutarde orange ou moutarde doux

Un peu de vinaigre d'amande (pas absolument nécessaire, mais délicieux)

si non: vinaigre de vin blanc

sel et poivre



Pelez et filetez les oranges.

Récupérez le jus et mélanger avec l'huile, la moutarde orange, le sel et le poivre.

Pelez, dénoyautez et coupez les avocats en petits morceaux.

Disposer les avocats et les filets d'orange sur une assiette et faites mariner avec la vinaigrette.

Répartissez également joliment le saumon pour les yeux.

Bon appétit!

Si vous voulez mariner le saumon vous-même :

1 filet de saumon d'environ 600g avec peau

350g de sel

250g de sucre de canne

Herbes et épices selon votre goût (ail des ours, citron vert, gingembre, cannelle...)

Dans un bol Mélangez le sel et le sucre

Tapissez un autre bol qui conviendra au long saumon avec du film alimentaire.

Ajoutez la moitié du mélange sel et sucre et déposer le saumon côté peau dessus.

Garnir d'herbes et d'épices, de tranches de citron vert ou d'orange.

Étalez maintenant l'autre moitié sur le dessus.

Enroulez le film alimentaire en serrant bien autour du saumon.

Pesez et laissez au réfrigérateur pendant 48 heures.

Tournez toutes les 10-12 heures.

Au bout de 48 heures environ, lavez le filet de saumon mariné et faites-le tremper dans de l'eau claire côté chair vers le bas pendant environ 15 minutes, séchez-le bien et dégustez.



Le saumon ainsi mariné se conserve au moins 2 semaines au réfrigérateur. Bon appétit !!