



## Saumon mariné aux avocats et filets d'orange

Pour 2 personnes:

2 oranges

150 g de saumon mariné Saumon mariné aux avocats et filets d'orange

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de moutarde au jus d'orange

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

sel et poivre



Épluchez et coupez les oranges en filets.

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

Épluchez les avocats, épépinez-les et coupez-les en petits morceaux.

Disposer les avocats et les filets d'orange dans une assiette et laisser mariner dans la vinaigrette.

Étalez bien le saumon pour les yeux également.

Bon appétit!

### Si vous souhaitez mariner le saumon vous-même :

1 filet de saumon d'environ 600g avec la peau

350g de sel

250g de sucre de canne

Herbes et épices au goût (ail sauvage, citron vert, gingembre, cannelle...)



Mélanger le sel et le sucre

Tapisser un bol en taille correcte pour le saumon d'un film alimentaire.

Ajoutez la moitié du mélange sel et sucre et disposez le saumon dessus, côté peau vers le bas.

Ajoutez des herbes et des épices, des tranches de citron vert ou d'orange sur le dessus.

Étalez l'autre moitié du saumon par-dessus.

Tirez bien le film alimentaire autour du saumon.



Pesez-le ( p.e. avec des bouteilles) et laissez-le reposer au réfrigérateur pendant 48 heures.

Retournez toutes les 10 à 12 heures!!!

Au bout d'environ 48 heures, lavez le filet de saumon mariné et

trempez-le côté chair vers le bas dans de l'eau claire pendant environ 15 minutes, séchez-le bien et dégustez.

Le saumon ainsi mariné se conserve au réfrigérateur pendant au moins 2-3 semaines.

