



LA CRUSTACERIE.FR

Poissons - Coquillages - Crustacés Livrés

Pavé de Saumon et sa Purée d'Avocat

Pour 4 personnes Préparation 10 minutes Cuisson 10 minutes



Ingrédients

- 4 Pavés de Saumon avec peau
- 2 avocats
- 5 brins de menthe
- 1 citron
- Tabasco (*facultatif*)
- Sel & poivre

PRÉPARATION

1. Pressez le citron et récupérez le jus. Coupez en deux les avocats et récupérez à la cuillère la chair. Mixez-la avec le jus de citron, un trait de tabasco, sel et poivre.
2. Lavez et séchez la menthe. Hachez-la finement et incorporez-la à la purée d'avocat. Rectifiez l'assaisonnement si besoin.
3. Faites chauffer une poêle à feu vif. Faites-y dorer les pavés de saumon côté peau pendant 4 minutes puis retournez-le avant de poursuivre le temps de cuisson de 3 minutes.
4. Dans une assiette, déposez un pavé de saumon côté peau, déposez ensuite votre purée d'avocat au-dessus. Décorez avec une feuille de menthe.

Vous pouvez accompagner votre plat de riz sauvage ou d'un légume de saison comme l'asperge.

Bonne Dégustation !