

# Mi-cuit saumon, huile d'argan au jus corsé gingembre et saké, petits pois à la mangue



Coût :

€ € €

## Ingrédients pour 10 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
244546	Petits pois doux très fins LegFR CE2 2,5 kg Bon&Engagé	1.3 Kilo
65157	Filet de saumon Salmo Salar Atlantique avec peau sans arêtes 700/1700 g	10 Pièce
	Huile d'argan	0.03 Litre
	Fumet de poisson	200 Gramme
	Gingembre en poudre	50 Gramme
	Saké	0.03 Litre
279872	Cubes de mangue 20 x 20 - 1 kg Bon&Engagé	200 Gramme
	Sel	PM
	Poivre	PM

## Etapes de préparation

- 1 Après décongélation préalable, cuire le saumon en sauteuse, côté peau en 1er, de façon à lui donner une légère croustillance, puis ensuite sur l'autre face. Le saumon doit être chaud à cœur, mais pas cuit, il perdra sinon le côté tendre de la chair. En sortie de four, assaisonner (sel/poivre)
- 2 Monter en température l'huile d'argan, ajouter du fumet de poisson, le gingembre et le saké. Mélanger délicatement. Vérifier l'assaisonnement et réserver
- 3 Cuisson traditionnelle des petits pois, sans décongélation et sans sel, dans de l'eau bouillante, puis ajouter des lamelles de mangue crue. Assaisonner et réserver