



SAUMON À LA MANGUE

Un plat de poisson qui change. Idéal avec du riz sauvage.

 10 minutes 25 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 240 grammes de saumon, cru, sauvage
- 1 unité moyenne d'échalote, crue [26 g]
- 1/2 unité grande de mangue, pulpe, crue [170 g]
- 10 grammes de beurre à 80% MG, demi-sel
- 15 grammes de sauce hollandaise, préemballée
- 1 verre de jus de citron, maison [120 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 190°C. Rincez puis essuyez les filets de saumon. Dans un plat allant au four, versez l'échalote, un peu d'eau et les filets (peau vers le fond du plat). Enfourez 10 min.
- 2° Réservez un beau morceau de mangue et mixez le reste.
- 3° Délayez la sauce hollandaise dans 10 cl d'eau chaude et 10g de beurre. Ajoutez le jus de citron. Mélangez et chauffez 3 minutes à feu doux. Ajoutez la mangue mixée, salez et poivrez.
- 4° Sur des assiettes chaudes, disposez une part de saumon, nappez de sauce et décorez avec 1 ou 2 morceaux de mangue réservés et coupés en lamelles.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [290 g]	% AR
ÉNERGIE	106 kcal	307 kcal	15 %
PROTÉINES	9 g	26 g	53 %
GLUCIDES	5 g	15 g	6 %
SUCRES	4 g	13 g	14 %
LIPIDES	6 g	17 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	28 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	8 %
SODIUM	47 mg	135 mg	6 %