



AIGLEFIN À LA VAPEUR DE SEL AVEC SALSA AVOCAT-MANGUE

Plats principaux, Sélection du Chef

Cascher, Sel de mer

Niveau de difficulté: ●●○○○

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 6 minutes



Pour d'autres délicieuses recettes, visitez

www.selwindsor.com

Ingrédients

1 1/2 tasse Sel cascher Windsor®
ou Gros sel de mer
Windsor®

1 1/2 lb filets d'aiglefin *

2 limes (tranchées)

extra gros Sel de mer
Windsor®
(au goût)

Salsa avocat-mangue

1 avocat (mûr, en cubes)

1 mangue (mûre, en cubes)

1 tasse tomates cerises
(en quartiers)

1/4 oignon rouge (en cubes)

1 c. à table jus de lime

1/4 tasse feuilles de coriandre
(hachées)

1 c. à thé Sel de mer fin Windsor®

Préparation

1. Verser le Sel cascher Windsor dans une grande poêle en fonte ou à fond épais. Chauffer à feu mi-fort environ 4 minutes, ou jusqu'à ce que le sel soit chaud.
2. Placer les tranches de lime sur le sel, puis les filets de poisson. Couvrir, réduire à feu moyen et cuire de 3 à 5 minutes. Si le sel commence à fumer excessivement, réduire la chaleur.
3. Le poisson est cuit lorsque la chair est opaque et se défait à la fourchette. Ne pas trop cuire. Au moyen d'une spatule, transférer le poisson sur une planche à découper. Au pinceau, éliminer l'excès de sel. Ajouter de l'extra gros Sel de mer Windsor au goût. Disposer le filet de poisson sur la salsa avocat-mangue.

Salsa avocat-mangue

1. Combiner tous les ingrédients de la salsa. Servir avec le poisson.

Portions : 6 portions; 1/4 tasse (50 ml) de salsa

*Si souhaité, remplacer le filet d'aiglefin par un filet de truite, de vivaneau ou de saumon.

Par portion | Calories 190 | Lipides 4.5 g | Glucides 12 g | Protéines 25 g