

*Finger food*

# Sucettes de saumon et leurs vinaigrettes



**40 min** 30 min 10 min **0** **144**  
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

## Étape 1

### Préparation du citron

- 1 Mettre le citron vert dans une casserole d'eau froide et la porter à ébullition.
- 2 Préchauffer un four à 200°C (Th.6/7).
- 3 Laisser le citron frémir pendant 2min pour retirer l'amertume puis le sortir de la casserole à l'aide d'une écumoire.
- 4 Déposer le citron sur du papier aluminium et l'enrouler dedans puis le mettre au four pendant 30min.

## Étape 2

### Préparation de la vinaigrette à la mangue

- 1 Couper la mangue en deux en longeant le noyau à l'aide d'un couteau éminceur puis en éplucher une moitié.
- 2 Couper la moitié de mangue en dés et les réserver dans un saladier.
- 3 Couper le citron jaune en deux, retirer les pépins et presser une moitié au-dessus des mangues.
- 4 Verser le vinaigre de cidre dans une casserole et faire chauffer.
- 5 Déposer les morceaux de mangue et laisser mijoter une

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour les sucettes

1 Pavé(s) de saumon  
 1 Huile d'olive  
 1 Sel

### Ingrédients pour la vinaigrette au citron

1 Citron(s) vert(s)  
 1 Sucre semoule  
 1 Gousse(s) de vanille

### Ingrédients pour la vinaigrette aux framboises

100 g Framboise  
 4 c. à soupe Vinaigre  
 balsamique  
 1 pincée(s) Sucre  
 semoule

### Ingrédients pour la vinaigrette à la mangue

dizaine de minutes.

- 6 Verser ensuite dans un verre mesureur, ajouter du sucre et mixer à l'aide d'un mixeur plongeant.
- 7 Débarrasser dans un bol et laisser refroidir.

### Étape 3

#### Préparation de la vinaigrette aux framboises

- 1 Verser les framboises dans un petit bol, ajouter le sucre et les écraser à l'aide d'un pilon.
- 2 Ajouter le vinaigre balsamique et mélanger.
- 3 Rectifier l'assaisonnement si besoin et réserver.

### Étape 4

#### Préparation de la vinaigrette au citron

- 1 Sortir le citron du four et enlever le papier aluminium.
- 2 Laisser refroidir pendant quelques minutes.
- 3 Ouvrir le citron à l'aide d'une cuillère à soupe, récupérer la chair et la réserver dans un bol.
- 4 Rajouter un peu de sucre pour adoucir l'acidité du citron et mélanger.
- 5 Couper la gousse de vanille en deux à l'aide d'un couteau d'office, récupérer les graines et les incorporer à la vinaigrette au citron.
- 6 Avec le reste de la gousse de vanille, l'utiliser en infusion dans une crème anglaise ou la mettre dans du sucre pour faire du sucre vanillé.
- 7 Bien mélanger et laisser infuser.

### Étape 5

#### Dressage

- 1 Enlever la peau du pavé de saumon à l'aide d'un couteau éminceur puis le découper en cubes.
- 2 Disposer les cubes dans un plat, arroser d'un filet d'huile d'olive et de fleur de sel.
- 3 Planter des pics à cocktail dans les cubes de saumon et les disposer sur des assiettes.
- 4 Dresser trois petites coupelles et y verser les trois vinaigrettes puis servir.

#### 1 Mangue

3 c. à soupe **Vinaigre de cidre**

1 **Citron(s)**

1 **Sucre semoule**