



Poissons

Saumon mariné au kiwi et grillé



3h25 **20 min** **5 min** **3h** **409**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Peler les kiwis à l'aide d'un économe et les couper en quatre à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Extraire le jus de l'orange à l'aide d'un presse-agrumes.
- 3 Mettre les kiwis, le jus d'orange et l'huile dans le bol d'un robot puis mixer jusqu'à obtention d'une purée lisse. Saler et poivrer.
- 4 Mettre les pavés de saumon dans un saladier et les arroser de marinade. Mélanger à l'aide d'une cuillère en bois pour qu'ils soient bien imprégnés.
- 5 Recouvrir de film alimentaire et laisser mariner au réfrigérateur pendant 3 heures.
- 6 Faire chauffer un grill à haute température.
- 7 Egoutter brièvement les pavés et les faire cuire sur le grill pendant 2 à 3 minutes sur chaque face, selon l'épaisseur. Réserver au chaud.

Étape 2

Préparation de la garniture

- 1 Peler les kiwis à l'aide d'un économe et les couper en dés à l'aide d'un couteau éminceur. Les mettre dans un

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le saumon

4 Pavé(s) de saumon

Ingrédients pour la marinade

500 g **Kiwi(s)**
1 **Orange(s)**
5 cl **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la garniture

300 g **Kiwi(s)**
1 **Oignon(s) nouveau(x)**
50 g **Oignon(s) rouge(s)**
1 **Citron(s) vert(s)**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

saladier.

- 2 Ciseler l'oignon rouge et l'oignon nouveau à l'aide d'un couteau éminceur. Les ajouter aux kiwis.
- 3 Extraire le jus du citron vert à l'aide d'un presse-agrumes et le verser sur les kiwis.
- 4 Saler, poivrer et verser l'huile d'olive. Mélanger.

1 branche(s) **Menthe fraîche**

Étape 3

Dressage

- 1 Dresser les pavés de saumon sur des assiettes individuelles, accompagner d'un peu de salade de kiwi.
- 2 Décorer avec un peu de menthe et déguster immédiatement.