

## Salade de saumon aux asperges vertes



Préparation et cuisson : 25 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

4 pavés de saumon ( 675 g environ au total )

1 c à s d'huile d'olive

250 g d'asperges vertes

1 grosse branche de céleri

250 g de salade mélangée toute prête

Pour la sauce :

2 mangues

4 brins de ciboulette

100 g de yaourt nature

1 c à c de moutarde à l'ancienne

1 c à s d'apéritif anisé

Sel et poivre du moulin

Retirer la peau du saumon, enlever les arêtes éventuelles et couper en gros dés. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir le saumon de tous côtés 3 à 4 mn environ suivant la grosseur des morceaux .

Éplucher les asperges, les laver et les couper en tronçons de 4 cm. Les blanchir 2 mn à l'eau bouillante salée. Les égoutter et les rafraîchir sous l'eau froide. Les égoutter à nouveau.

Pour la sauce peler les mangues et couper en cubes l'équivalent de 500 g de chair puis passer au mixer .

Ciseler la ciboulette et l'ajouter à la chair mixée de la mangue. Ajouter le yaourt, la moutarde, l'apéritif anisé, sel et poivre.

Effiler et émincer finement la branche de céleri et la mettre dans un saladier avec le saumon et les asperges. Incorporer délicatement la sauce pour éviter de briser le saumon.

Disposer la salade mélangée dans 4 assiettes et répartir au centre la salade au saumon.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>