

AVEC MARÉE BLEUE,  
LE CHEF C'EST MOI !



## • CÔTELETTES DE SAUMON, CHUTNEY DE MANGUE & POMME EN L'AIR •

### INGREDIENTS

- 800 g de saumon
- 4 mangues
- 4 pommes vertes
- 2 citrons verts
- 1 butternut (potimarron)
- 0.4 g de cumin
- 2 g de graines de fenouil
- 0.4 g de sucre
- 0.2 cl de vinaigre blanc
- 0.2 cl d'huile d'olive
- Poivre et sel
- Piment d'Espelette (1 pincée)
- Quelques gouttes de Tabasco



1 heure



4 pers.

### PREPARATION

**P**réparez les côtelettes de saumon, enlevez les arêtes et les faire mariner dans l'huile d'olive, le jus de citron vert et le Tabasco pendant 2 heures.

Réalisez un chutney avec les mangues, faire cuire avec le vinaigre blanc, les graines de fenouil, le cumin et une pointe de piment d'Espelette. Passez le tout au blender.

Coupez le butternut en dés et les pommes vertes en tranches épaisses (gardez la peau) et mettre le tout à rôtir.

Snackez les côtelettes et assaisonnez à votre goût.



#### ASTUCE

Vous pouvez remplacer la mangue par de l'ananas !

Recettes à collectionner sur [www.marebleue.fr](http://www.marebleue.fr) et sur 

Magasin de Mérignac  
Dans la halle de « L'heure du Marché »  
rue Jacques Anquetil  
33700 Mérignac

Magasin d'Yvrac  
Le poteau d'Yvrac  
101 avenue du Périgord  
33370 Yvrac