



SAUMON MARINE AU RHUM ET GINGEMBRE, CHUTNEY DE MANGUE



Ingrédients pour 4 personnes : 4 pavés de saumon frais de 200gr chacun, 10cl de rhum ambré, 15gr de sucre roux, huile de tournesol, 2 c. à soupe de gingembre frais râpé, 500gr de mangue, 1 poivron rouge, 1 oignon doux, 100gr de raisins secs, 25cl de vin blanc sec, 20cl de vinaigre de vin rouge, 1 c. à soupe de miel, 2 c. à soupe de menthe fraîche, sel et poivre.

Mélangez 8cl de rhum, un filet d'huile, le sucre et le gingembre frais, salez et poivrez, mélangez et laissez reposer pendant 30 minutes. Déposez les pavés de saumon dans la préparation, retournez-les et laissez reposer à couvert au frais pendant 4 heures. Pendant ce temps, préparez le chutney. Mélangez dans une casserole le poivron rouge épépiné et haché, l'oignon doux pelé et émincé, les raisins secs, le vin blanc, le vinaigre, le miel et le reste de rhum, salez et poivrez. Portez à ébullition, puis laissez mijoter doucement pendant 10 minutes, ajoutez la chair de mangue taillée en dés et faites mijoter pendant encore 25 minutes. Ajoutez la menthe fraîche ciselée et mélangez. Laissez refroidir.

Égouttez les pavés de saumon et saisissez-les sur un gril pendant 6 à 7 minutes de chaque côté en les arrosant de marinade. Servez-les très chauds avec le chutney froid et de la salade verte.