



## **FILET DE SAUMON BASSE TEMPÉRATURE, ROUGAIL COURGETTE**

### **Ingrédients : pour 4 personnes**

4 filets de saumon  
1 courgette  
1 mangue  
2 tomates  
1 branche de thym  
1 échalote  
1 piment (au choix selon vos goûts)  
1/2 oignon rouge  
1 citron vert  
Huile d'olive  
Sel et poivre du moulin  
Épices Massalé (facultatif)



### **Progression**

Éplucher et découper les légumes et les fruits en petits cubes bien réguliers.  
Ciseler l'échalote et le demi oignon rouge en fines lamelles.  
Mélanger le tout dans un saladier et assaisonner avec le sel, le poivre, les épices, le zeste et le jus du citron vert.  
Terminer par l'huile d'olive.  
Couvrir et réserver.

Assaisonner les filets de saumon de sel et poivre.  
Disposer les filets dans un plat allant au four avec une branche de thym sur le dessus.  
Mettre à four doux, 80°C pendant 20 minutes environ.

### **Dressage**

Dresser à l'assiette avec le filet délicatement posé sur le côté, et une cuillère de légumes rougail courgette.

Dresser, déguster, voyager !!



**Chef Stéphane COCAT**  
Mairie de Créteil (94)