



Saumon sauce foie gras, dés de mangue rôtis et riz aux cacahuètes

Pour 4 personnes.

Préparation 15 min

Bien s'organiser ! Le riz peut être préparé à l'avance, vous mettrez les cacahuètes et le persil plat juste avant de servir. La sauce au foie gras peut aussi être faite à l'avance, vous la ferez réchauffer tout doucement à couvert lors de la cuisson du poisson. Pour le poisson et la mangue, il est préférable de les cuire au dernier moment.

Ma liste de courses... Chez

Le poissonnier :

- 4 pavés de saumon. Sachez que le poisson blanc se marie aussi très bien avec la sauce au foie gras (le lieu ou le colin sont parfaits, en plus, ils sont moins chers !)

Le producteur de foie gras :

- 130 g de bloc de foie gras (je vous conseille vivement la Maison Lafitte)

L'épicer :

- Huile
- 400 g de riz
- 15 g de cacahuètes de préférence non salées
- 1 dose de safran (facultatif)

Le primeur :

- Un petit bouquet de persil plat
- ½ mangue bien mûre

Le crémier :

- 15 cl de crème liquide
- 10 g de beurre

Préparons la sauce au foie gras.

Dans une casserole, faites chauffer la crème. Ajoutez le foie gras détaillé en petits morceaux. Mixez. Ajoutez le safran si vous en avez. Réservez.

Préparons le riz aux cacahuètes.

Faites cuire le riz dans une casserole. Si vos cacahuètes sont salées, passez-les à l'eau froide pour enlever un maximum de sel. Séchez-les et concassez-les (coupez les en morceaux grossiers). Assurez-vous qu'elles ne sont pas trop salées ! Ciselez l'équivalent de 4 cuillères à café de persil plat. Réservez. Une fois le riz cuit, ajoutez les cacahuètes et le persil. Mélangez et réservez.

Préparons le poisson : Dans une poêle, ajoutez un peu d'huile et faites cuire votre poisson côté peau sur feu modéré. Si vous voulez lui donner une jolie coloration,

retournez-le sur toutes ses faces rapidement et remettez à cuire côté peau. Assurez-vous de la cuisson du poisson en le piquant avec un cure-dent : vous devez l'insérer sans ressentir de résistance.

Préparons les dés de mangue : Pendant la cuisson du poisson, coupez la mangue en petits cubes, faites chauffer le beurre dans une autre poêle et faites-les revenir 3 - 4 minutes sur feu modéré en les remuant en permanence.

Faites réchauffer la sauce et le riz et envoyez le tout dans des assiettes préparées ou dans des plats chauds que vous mettrez au milieu de la table !

Mon secret chuchoté à l'oreille : Ne salez pas. En effet, la sauce au foie gras contient déjà du sel et vos cacahuètes ont encore un peu de sel. Il vaut mieux avoir votre salière sur la table !

