



Services Alimentaires Santé Plus

3105 rue Bédard, St-Jean-Baptiste
(450) 467-5870 poste 4375

Suprême de saumon Salsa de mangues

Suprême de saumon de 4 ou 5 onces

Chauffer une poêle avec un peu d'huile. Griller les suprêmes de saumon 1 à 2 minutes de chaque côté. Assaisonner avec du sel et du poivre au goût. Déposer dans un plat allant au four à 350 degrés. Cuire 15 minutes.

Salsa de mangues

1 ou 2 grosses mangues coupées en petits dés

2 échalotes vertes émincées (la partie verte seulement)

Poivre au goût

Jus de lime ou citron au goût

Mélanger le tout et garder au froid

Servir le suprême de saumon nappé de la salsa de mangues

Bon appétit!