

saumon frit, sauce avocat et coriandre

### **Soupe froide à l'avocat :**

- 1 petite échalote
- 1 cas d'huile d'olive
- 30 cl de bouillon de légumes
- 2 avocats bien mûrs
- le jus d'un demi citron jaune
- le jus d'un demi citron vert
- 1 pincée de sel de Guérande
- 10 cl de crème fraîche liquide
- 1 piment frais haché (ou selon les goûts)
- 1 poignée de coriandre fraîche

### **Ingrédients saumon rôti:**

- 200 g de saumon frais
- 1 pincée de sel
- poivre noir au goût
- jus de citron

#### **Préparation de la soupe à l'avocat :**

Faites revenir l'échalote dans l'huile d'olive, versez le bouillon de légumes puis laissez mijoter pendant un certain temps. Ajoutez l'avocat et le jus des citrons. Assaisonnez avec le sel, réduisez en purée bien lisse.

#### **Préparation du saumon grillé :**

Coupez le saumon en morceaux, arrosez le de citron, puis faites griller dans une poêle anti-adhésive, bien chaude. Assaisonnez de sel et de poivre, puis retirez en fin de cuisson, réservez au chaud.

Servez la soupe froide ou tiède avec le saumon rôti et de la crème fraîche au goût. A part, proposez piment et coriandre fraîche hachée.