

Mayonnaise à l'ananas et tacos de saumon

durée totale **35 min.** 25 min. temps de préparation 10 min. temps de cuisson 10 min. temps de refroidissement

Données nutritionnelles (par portion):
3471 kJ / 831 kcal

Matières grasses: **59 g** Protéines: **30,2 g**
Glucides: **41 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

100 g de chair d'ananas
1 oignon nouveau
1 petit piment rouge
1 gousse d'ail
1 petit morceau de gingembre (environ 1 cm)
1 càs d'huile végétale
1 càs de sucre
1 càs de vinaigre de vin blanc
4 càs Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman
30 g de chou rouge
3 feuilles de laitue
1 petite tomate
100 g d'avocat
250 g de filet de saumon
1 càs Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
Poivre fraîchement moulu
50 g de mayonnaise
6 coquilles à tacos

PRÉPARATION

Étape 1

100 g de chair d'ananas - **1** oignon nouveau - **1** petit piment rouge - **1** gousse d'ail - **1 cm** petit morceau de gingembre (environ 1 cm) - **1 càs** d'huile végétale - **1 càs** de sucre - **1 càs** de vinaigre de vin blanc - **4 càs** Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman
Couper l'ananas en petits dés. Couper la ciboule en rondelles. Couper le piment, l'ail et le gingembre en petits dés. Faire chauffer l'huile dans une petite poêle et y faire revenir l'ananas, la ciboulette, l'ail, le gingembre et le piment pendant environ 3 minutes. Saupoudrer de sucre et faire caraméliser pendant encore 3 minutes. Déglacer avec le vinaigre et la sauce soja citronnée Kikkoman, porter brièvement à ébullition et réduire en purée grossière.

Étape 2

30 g de chou rouge - **3** feuilles de laitue - **1** petite tomate - **100 g** d'avocat
Couper le chou rouge en fines lamelles et la laitue en lanières. Épépiner la tomate et la couper en cubes avec l'avocat.

Étape 3

250 g de filet de saumon - **1 càs** d'huile végétale - **1 càs** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - Poivre fraîchement moulu
Couper le filet de saumon en cubes. Faire chauffer l'huile dans une petite poêle, faire revenir le saumon pendant environ 3 minutes et l'assaisonner avec la sauce soja Kikkoman et le poivre.

Étape 4

50 g de mayonnaise - Poivre fraîchement moulu -
6 coquilles à tacos

Mélanger la sauce ananas-ponzu refroidie avec la mayonnaise et assaisonner avec du poivre. Étaler la moitié de la sauce obtenue sur les coquilles à tacos, remplir de chou rouge, de laitue, de tomate et d'avocat, recouvrir de saumon et servir avec la sauce restante sur le dessus.