

**Mi-cuit de saumon aux agrumes et chutney de courge**

[](https://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2021/11/mi-cuit-de-saumon-aux-agrumes-et-chutney-de-courge-p1030116-r-copy.jpg) **Pour 2 Croquants-Gourmands**

**Le chutney de courge :  
- 500 g de chair de** [**courge**](https://recettes.de/courge) **(muscade pour moi)**  
**- 2 petits oignons**  
**- 20 g de** [**miel**](https://recettes.de/miel)  
**- 30 ml de** [**vinaigre balsamique**](https://recettes.de/vinaigre-balsamique)  
**- quelques feuilles de** [**sauge**](https://recettes.de/sauge)  
**- Huile d'olive**  
**- sel & poivre du moulin**

Couper la courge en petits dés.  
Éplucher et émincer finement les oignons.  
Les faire suer dans un filet d'huile chaude pendant 2 minutes.  
Ajouter le miel et une pincée de sel.  
Bien remuer puis laisser caraméliser légèrement.  
Ajouter les dés de courge et bien mélanger.  
Couvrir et laisser cuire pendant 15 minutes en remuant de temps en temps.  
Lorsque le légume s'écrase sous la cuillère, ajouter le vinaigre et laisser cuire quelques minutes.  
Incorporer les feuilles de sauge ciselées finement.  
Rectifier l'assaisonnement en sel et poivrer.  
Réserver le [chutney](https://recettes.de/chutney).

**Le saumon et les agrumes :  
- 2 filets épais de** [**saumon**](https://recettes.de/saumon) **avec la peau**  
**- 1** [**orange**](https://recettes.de/orange)  
**- 1** [**citron**](https://recettes.de/citrons)  
**- 3 càs de vinaigre balsamique**  
**- 1 grosse pincée de** [**gingembre**](https://recettes.de/gingembre) **en poudre**  
**- Fleur de sel**

Peler les agrumes à vif.  
Détacher les suprêmes et récupérer le jus.  
Mélanger le jus avec le vinaigre et le gingembre.  
Déposer les morceaux de saumon dans le mélange et les laisser mariner pendant 2 heures  
en les retournant plusieurs fois.  
Déposer les filets de poisson sur la peau dans une poêle chaude avec leur marinade.  
Couvrir et laisser cuire à feu vif pendant 5 minutes en les arrosant.  
Disposer dans chaque assiette un morceau de poisson parsemé de fleur de sel,  
des quenelles de chutney  et des dés d'agrumes.