

les recettes d'Alice

Thon au pomelo



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Économique



15 minutes



5 minutes



Facile

INGREDIENTS

400gr de thon cru	2 c à s de miel
3 pomelos roses	4 c à s d'huile d'olive
250 gr de roquette	2 c à s de moutarde
10 gr de graines de sésame	10 cl de vinaigre

MATERIEL NECESSAIRE

1 presse agrume

PREPARATION ET REALISATION

- 1- Peler à vif 2 pomelos et récupérer les quartiers. Presser le dernier pomelo et récupérer le jus des deux autres.
- 2- Couper le thon en lamelles et les mettre dans un plat creux.
- 3- Dans une casserole mettre le jus des pomelos, le miel, la moutarde, le vinaigre, assaisonner. Faire chauffer et verser sur le thon puis laisser infuser 10 min. Ensuite mélanger le thon refroidi, la salade et les quartiers de pomelos. Arroser d'huile et de graines de sésame.

CONSEILS ET ASTUCES

Alice Délice

