

Pomelo du pêcheur



2 personnes

20 min préparation

Aucune cuisson

Les ingrédients

- 1 boîte de 207 g** de Thon au naturel la belle-iloise
- 1** pomelo
- 30 g** de blé à cuire
- 30 g** de maïs
- 1 cuillère à soupe** de mayonnaise
- 1 cuillère à soupe** d'huile d'olive
- 1 cuillère à café** de persil haché

Les étapes

- 1- Faire cuire le blé
- 2- Dans un saladier, émietter à la fourchette le thon égoutté
- 3- Couper le pomelo en deux sur l'équateur, l'évider soigneusement sans percer la peau
- 4- Découper la pulpe en petits carrés, y ajouter la mayonnaise, l'huile d'olive, le maïs et le persil
- 5- Remplir le pomelo évidé avec la préparation et réserver au réfrigérateur
- 6- Décorer d'un brin de persil et servir très frais