

SALADE AU PAMPLEMOUSSE, THON ET GERMES DE SOJA

Janvier 2004 (Actualisé en mai 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1 pamplemousse rose (pomelo)
- ★ 300 g de germes de soja
- ★ 1 boîte de thon au naturel (200 g)
- ★ 1 petit citron jaune
- ★ 1 cuillère à café de gros sel gris de Guérande
- ★ Vinaigrette moutardée (Facultatif)

Ustensiles : Saladier, Bol, Égouttoir

Préparation : 15 mn

Cuisson : 1 mn

Difficulté : Très facile

Coût (indicatif) : 7,20 € (soit 1,80 € par personne)



Recette :

Laver les germes de soja à l'eau claire, les égoutter. Dans une grande casserole mettre 1,5 litre d'eau, le gros sel et le jus du citron. Porter à ébullition, verser le soja, laisser reprendre un bouillon, égoutter les germes, les rafraîchir à l'eau froide et les égoutter à nouveau. Ouvrir la boîte de thon et l'égoutter.

Dans un saladier disposer les germes de soja et le thon émietté. Peler le pamplemousse, l'ouvrir en deux, prélever la pulpe en éliminant les peaux transparentes qui entourent chaque segment. Ajouter dans le saladier aux autres ingrédients. Consommer nature ou agrémenté d'une vinaigrette moutardée.

Boisson :

Un Touraine sauvignon servi à 12°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.