

Timbale de thon



Ingrédients pour 4 personnes :

- . 1 concombre
- . 1 tranche de thon rouge frais (cuit)
- . 1 poivron rouge
- . 2 pamplemousses roses
- . 1 petit pot de fromage blanc
- . Huile d'olive
- . 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- . de la ciboulette
- . de la salade
- . sel et poivre

Couper votre poivron en tout petit dés, ainsi que la moitié du concombre.

Mélanger le fromage blanc avec la moutarde et 2 cuillères d'huile d'olive, saler, poivrer.

Dans un bol, mélanger le concombre coupé en dés avec la sauce au fromage blanc.

Couper le reste du concombre en lamelles, et réserver.

Peler le pamplemousse rose et ne garder que la chair.
Couper le thon déjà cuit en petits morceaux.

Dans une assiette, disposer dans un cercle, au fond les lamelles de concombres, puis le pamplemousse arroser d'un petit filet d'huile d'olive. Continuer avec une couche de thon, saler, poivrer, une couche de concombre en dés avec la sauce au fromage blanc et finir avec une couche de poivron rouge. Saler et poivrer légèrement et finissez avec un filet d'huile d'olive sur le dessus.

Vous pouvez servir cette timbale avec une petite salade verte nappée de dés de poivrons et de pamplemousse avec un filet d'huile d'olive.
Et le reste de thon cuit, que vous pourrez servir avec la sauce au fromage blanc en ajoutant un peu de ciboulette.