

☞ *Le pamplemousse peut être sphérique ou piriforme. Il atteint généralement entre 10 et 30 cm de diamètre et peut peser plus de 6 kg. Son écorce épaisse de couleur verdâtre, jaunâtre ou rosé se pèle facilement.*



© 2009 Unis Cité

Pamplemousse

● **Conseils** —

Le pamplemousse est plus rarement consommé à la cuillère que le pomelo. Il est surtout cuisiné et confit. On peut aussi le peler, enlever les membranes et incorporer les quartiers dans une salade de fruits ou de légumes avec une vinaigrette.

● **Stockage** —

Le pamplemousse se conserve une semaine au réfrigérateur et quelques jours à la température de la pièce. Le jus et le zeste se congèlent.

● **Le saviez vous ?** —

Pamplemousse et pomélo désignent deux types de fruits provenant de deux espèces différentes.

● **Recette "Pamplemousse au thon"** Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 2 pamplemousses roses
- 1 boîte de thon (250 g)

- 4 grosses cuillères à soupe de mayonnaise

- ☞ Nettoyez les pamplemousses extérieurement et coupez-les en deux.
- ☞ Videz les demi-pamplemousses sans abîmer les écorces.
- ☞ Otez les peaux blanches et les pépins en prenant soin de garder les quartiers entiers et réservez la chair ainsi obtenue.
- ☞ Emiettez le thon et mélangez-le avec la mayonnaise puis incorporez délicatement la chair des pamplemousses.
- ☞ Garnissez les demi-pamplemousses avec cette préparation.
- ☞ Servez frais.