

AVOCATS AU CRABE

Mars 2005 (Actualisé en novembre 2018)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 200 g de mayonnaise
- ★ 2 beaux avocats mûrs et fermes
- ★ 1 boîte (1/4) de maïs doux
- ★ 1 tourteau vivant de 1 Kg
- ★ 1 sachet de court-bouillon déshydraté
- ★ 2 citrons jaunes
- ★ 1 cœur de batavia
- ★ 2 feuilles de laurier
- ★ 4 tiges de cerfeuil
- ★ Poivre du moulin
- ★ 2 cuillères à soupe de gros sel gris de Guérande

Ustensiles : Faitout, Égouttoir, Petite passoire, Saladier, Jatte

Préparation : 25 mn

Cuisson : 10 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 8,60 € (soit 2,15 € par personne)



Recette :

Dans un faitout, porter à ébullition deux litres d'eau avec le gros sel, le laurier et le court bouillon. Poivrer copieusement. Plonger le tourteau et laisser cuire 10 minutes à la reprise de l'ébullition. Égoutter et laisser refroidir. Décortiquer les pinces et les pattes et en extraire la chair, l'émietter en éliminant les cartilages. Couper les citrons en 2 et les presser en récupérant le jus à travers une passoire dans une jatte. Égoutter le maïs. Couper les avocats en 2, retirer les noyaux et sans percer la peau, extraire la chair avec une cuillère à café. La couper en petits dés et faire tremper ces derniers dans le jus de citron. Laver et essorer les feuilles de salade; les couper en fines lanières avec des ciseaux.

Dans un saladier, mélanger le maïs, les dés d'avocat égouttés, la salade et les 3/4 du crabe avec la mayonnaise. Poivrer et bien mélanger. Garnir les demi-avocats avec cette préparation et parsemer du crabe restant. Déposer sur des feuilles de salade et décorer de pluches de cerfeuil. Mettre au réfrigérateur et servir très frais.

 A défaut de tourteau vivant, on peut utiliser du crabe en boîte avec miettes et pattes

Boisson :

Un Blanc de Meursault servi à 10°C ou un Saint-Mont rosé servi à 8°C. (*)

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