

COUPES DE CRABE AUX CRUDITÉS

Février 2009 (Actualisé en Juillet 2018)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1 tourteau mâle (800 g)
- ★ 1 sachet de court-bouillon
- ★ 1 avocat mûr mais ferme
- ★ 2 tomates (Roma ou grappe) fermes
- ★ 1 citron jaune
- ★ 1 citron vert
- ★ 1 batavia
- ★ 1 petit concombre
- ★ 2 côtes de céleri-branche
- ★ 200 g de mayonnaise
- ★ 2 gouttes de tabasco
- ★ 1 demi-cuillère à café de baies roses

Ustensiles : Faitout, 4 coupes à glace, Bol, Saladier

Cuisson : 10 mn

Préparation : 25 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 10,45 € (soit 2,61 € par personne)



Recette :

Cuire le crabe dans un court-bouillon pendant 10 minutes, le rafraîchir, décortiquer la chair des pinces, pattes et coffre. Couper le citron jaune en deux, le presser et récupérer le jus dans un bol. Laver tomates, concombre et 2 côtes de céleri, les sécher. Couper l'avocat en deux, retirer le noyau, le peler, le couper en petits dés et faire tremper ces derniers dans le jus de citron. Laver et essorer les feuilles de salade; garder les plus grandes entières, couper celles du cœur en fines lanières avec des ciseaux. Couper les tomates en quatre, éliminer jus et pépins, détailler la chair en petits dés. Éliminer le talon des côtes de céleri, les couper en petits dés, réserver quelques plumeaux de feuilles tendres. Canneler la peau d'un demi-concombre, réserver 4 rondelles, éliminer les pépins de la partie centrale du reste et couper en petits dés.

Dans un saladier, mélanger les dés d'avocat égouttés, de tomate, de céleri, de concombre et les 3/4 du crabe (garder les plus beaux morceaux de patte) avec la mayonnaise additionnée de Tabasco. Bien mélanger. Tapisser chaque coupe de feuilles de salade, déposer au fond un peu de salade ciselée, par-dessus le mélange à la mayonnaise et terminer avec le reste du crabe. Décorer avec des rondelles de citron vert, des feuilles de céleri et des rondelles de concombre cannellées. Parsemer de baies roses concassées. Mettre au réfrigérateur et servir très frais.

Boisson :

Un Riesling d'Alsace servi à 10°C. (*)

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