CONCOMBRES FARCIS

Lundi 04 Septembre 2017

J’ai une nette préférence pour les petits concombres que je trouve plus goûteux et surtout plus faciles à farcir

Concombres farcis pour 4 personnes et 3pp- 3 sp par part

-2 concombres de 15 cm*

-120 g de crabe en boite*

-1 œuf dur écaillé*

-140 g d’avocat

-4 cuillerées à café de mayonnaise allégée

-citron

-sel poivre

-ciboulette*

Laver, couper les concombres en deux sans les éplucher dans le sens de la longueur. Enlever les pépins, saler légèrement et les retourner sur une assiette pour les faire dégorger pendant 1 heure.

Rincer la chair de crabe, bien égoutter et enlever le restant d’eau avec du papier absorbant

Couper l’œuf dur en petits dés

Peler, ôter le noyau de l’avocat que vous gardez, détailler la chair aussi en petits dés, bien les citronner

Dans un saladier, mettre les dés d’avocat, ceux de l’œuf dur, le crabe émietté, la mayonnaise et la ciboulette émincée. Bien mélanger et rectifier l’assaisonnement

Garder au frais, le noyau d’avocat posé dessus

Au moment de servir, essuyer l’intérieur des concombres avec du papier absorbant et les farcir de la préparation précédente

Servir aussitôt

Le fait de laisser le noyau d’avocat à côté de la chair d’avocat empêche celle-ci de noircir même citronnée ce qui arrive de temps en temps

Pour plus de liant, rajouter 1 c à s bombée de fromage blanc 0 % ce qui ne change pas le nombre de pp ou de sp

Pour le repas : concombre farci (3pp- 3 sp)- 120 g de poulet à la broche sans MG (4pp- 2 sp)-120 g de petits pois (2pp- 2 sp) -1 yaourt 0 % 125 g (1pp- 2 sp)-1 pêche (0pp- 0 sp) . Total : 10 pp- 9 sp

Très bon début de semaine

Lilou