PARMENTIER DE CRABE AUX ÉPICES

Mercredi 19 Septembre 2018

Le plus long : décortiquer le tourteau …

Parmentier de crabe aux épices pour 2 personnes et 6pp-5spl par part

-200 g de chair de crabe*

-250 g de pommes de terre à purée*

-50 ml de lait écrémé*

-10 g de beurre à 41 %

-ciboulette*

-1/2 cuillerée à café de carvi en poudre

Cuire à l’eau bouillante salée les pommes de terre épluchées et coupées en gros cubes (démarrage à froid). Les égoutter et les écraser en purée avec le lait chaud. Rectifier l’assaisonnement : sel poivre

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Beurrer un plat à gratin avec la moitié du beurre et le remplir de la chair de crabe saupoudrée de carvi

Le recouvrir de l’écrasé de pommes de terre

Disperser le restant de beurre en petites noix

Enfourner 15 à 20 minutes

Saupoudrer de ciboulette ciselée et servir bien chaud

Pour le repas : salade de carottes +jus d’1/2 orange (0pp-0 sp) -parmentier de crabe aux épices (6pp-5spl) -1 flan maison (2pp-2 sp) -2 figues (0pp-0 sp). Total : 8pp-7spl

Vous pouvez remplacer le carvi (cumin) par de la muscade ou du paprika

Si vous n’êtes pas assez patients pour décortiquer le crabe ,prenez le en boite

Très bonne journée à toutes et tous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés