

TARTARE DE CRABE A L'AVOCAT ET CŒURS DE PALMIER

Mardi 18 juillet 2023

Une entrée pour un anniversaire, une fête familiale, pour les vacanciers en Bretagne et même les bretons.

Une entrée pour tout le monde.

Tartare de crabe à l'avocat et cœurs de palmier pour 4 personnes et 5 sp vert □ – 5 spl bleu□ – 5 spv violet□ – 4 psp□ par part

-240 g de crabe décortiqué : 3 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

-180 g de chair d'avocat : 12 sp vert bleu violet□□□ – 12 psp□

-240 g de cœurs de palmier : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-8 cuillères à café de mayonnaise allégée : 5 sp vert bleu violet□□□ – 5 psp□

-60 g de fromage blanc 0% : 1 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□

*-1 citron bio * : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 ps□*

-quelques feuilles de jeunes pousses de salade : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-ciboulette**

-sel fin poivre blanc

Couper la chair d'avocat préalablement citronnée et les cœurs de palmier en petits cubes.

Les mettre dans un saladier et rajouter la chair de crabe émiettée.

Mélanger la mayonnaise avec le fromage blanc Assaisonner : sel poivre blanc. Verser dans le saladier en rajoutant la ciboulette émincée.

Bien mélanger le tout et garder au frais.

Au moment de servir, poser un emporte-pièce sur chacune des 4 assiettes.

Les remplir de la préparation pour tartare en tassant bien.

Servir en ôtant les emporte-pièces.

Décorer avec un morceau de chair de pince de crabe et quelques feuilles de jeunes pousses.



J'ai décortiqué des pinces de crabe, ce qui est long et

*méticuleux mais vous pouvez prendre du crabe en boîte.
Personnellement, je préfère le frais.*

*Pour le repas : tartare de crabe à l'avocat et cœurs de palmier (5 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□) – bar sauce oseille et ses pâtes complètes (8 sp vert □ – 6 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 6 psp□ -recette du 25 11 2019) – sorbet banane abricot (0 sp vert bleu violet□□□□ – recette du 24 07 2022).
Total : 13 sp vert □ – 11 spl bleu□ – 7 spv violet□ – 10 psp□*

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés