

MOUSSE AVOCAT CRABE

Lundi 03 Juillet 2017

Un repas d'été au jardin :



Mousse d'avocat au crabe pour 2 personnes et 3pp- 3 sp-2spl
par part

- 1 petit avocat
- 50 g de crabe en boite ou frais*
- 1 œuf dur*
- 4 pointes d'asperges vertes cuites*
- 5 gouttes de tabasco

-sel poivre blanc

-ciboulette*

-jus d'1/2 citron jaune

Citronner la chair d'avocat, la couper en dés et la mettre dans le bol du mixer le crabe .Mixer par à-coups

Assaisonner avec le sel poivre et le tabasco

Mettre dans 2 verrines et émietter l'œuf dur dessus.

Saupoudrer de ciboulette ciselée et présenter avec 2 asperges vertes dans chaque verrine

Une autre façon de présenter cette mousse

Pour le repas : mousse d'avocat au crabe (3pp- 3 sp) – 120 g de cabillaud froid (3pp- 1 sp) -150 g de salade de pommes de terre haricots verts + 1 c à s de vinaigrette ww (4pp-4 sp) -1 yaourt chèvre 125 g 0 % (1pp- 2 sp) -1 poignée de cerises (0pp- 0 sp). Total : 11pp- 10 sp

Très bon début de semaine