

# 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***