Verrines

Verrines de mousse d'avocat au crabe

15 min	15 min	0	0	344
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Réalisation de la couche de crabe

1. Égoutter la chair du crabe.
2. Écraser le fromage frais à la fourchette, dans un bol.
3. Ajouter la chair de crabe et assaisonner de sel et poivre.
4. Utiliser une poche à douille ou une cuillère pour déposer une couche du mélange fromage/crabe au fond de la verrine.

Étape 2

Réalisation de la couche d'avocat

1. Ouvrir et dénoyauter l'avocat. Retirer la peau et couper la chair en dés.
2. Placer ces dés dans un bol et arroser de jus de citron.
3. Assaisonner de sel, poivre et ajouter l'huile d'olive.
4. Disposer délicatement une couche d'avocat sur la couche de crabe.

Étape 3

Réalisation de la couche de tomate

1. Couper la tomate en deux et l'épépiner.

Ingrédients
pour 4 personnes

Couche de crabe

120 g **Chair de crabe**
150 g **Fromage frais à tartiner**
1 **Sel**
1 pincée(s) **Poivre**

Couche d'avocat

2 **Avocat**
1 **Citron(s)**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Couche de tomate

2 **Tomate(s)**
1 **Citron(s)**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Décoration

2. Couper la tomate en rondelles, puis en petits dés.
3. Placer ces dés dans un bol, arroser de jus de citron, d'huile d'olive et assaisonner de sel et poivre.
4. Disposer quelques dés de tomate sur la couche d'avocat et décorer avec des graines germées (facultatif).

4 c. à soupe **Graine(s) germée(s)**

Étape 4

Dressage

1. Servir bien frais.