



Verrines

Tzatziki et crabe en verrines



15 min 15 min

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

0

CUISSON

0

REPOS

107

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Tzatziki

- 1 **Concombre**
- 2 **Yaourt**
- 1 **Gousse(s) d'ail**
- 1 botte(s) **Menthe fraîche**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre cinq baies**

Concombre et crabe

- 1 **Concombre**
- 120 g **Crabe**

Étape 1

Préparation du tzatziki

- 1 Eplucher le concombre, le couper en deux et enlever les graines se trouvant au centre du concombre.
- 2 Le râper et bien l'égoutter.
- 3 Peler la gousse d'ail et le passer au presse-ail.
- 4 Laver, essorer et ciseler finement la menthe.
- 5 Réserver quelques feuilles de menthe pour la décoration.
- 6 Mélanger le concombre, les yaourts, l'ail et la menthe ciselée.
- 7 Saler, poivrer et réserver.

Étape 2

Dressage des verrines

- 1 Eplucher le concombre, enlever les graines et le couper en petits cubes. Egoutter le crabe.
- 2 Utiliser une poche à douille pour remplir les verrines avec le tzatziki.
- 3 Si on ne possède pas de poche à douille, remplir les verrines avec une cuillère à soupe en prenant soin de ne

pas les tacher avec le mélange.

- 4 Si il y a de légères traces sur le verre, prendre du papier absorbant et un peu de vinaigre blanc pour les effacer.
- 5 Mettre du tzatziki au fonds des verrines, puis quelques morceaux de concombre. Saler et poivrer.
- 6 Ajouter enfin le crabe émietté.
- 7 Réserver au frais jusqu'au moment de servir.