Entrées chaudes aux produits de la mer

Crabe farci

1h15	45 min	30 min	0	536
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la farce

1. Plonger les crabes dans une casserole d'eau bouillante. Laisser cuire pendant 15 minutes, puis égoutter et refroidir.
2. Séparer les pinces et les pattes du corps du crabe. Ouvrir les crabes en insérant une lame de couteau entre la carapace et la partie ventrale.
3. Oter les branchies et dépiauter la chair qui se niche dans les cavités du corps et des pinces à l'aide d'un petit couteau. Réserver la chair dans un bol et nettoyer les carapaces à l'eau courante.
4. Faire tremper le pain dans le lait pendant 10 minutes, puis l'essorer au maximum.
5. Eplucher et hacher l'ail.
6. Eplucher et ciseler finement l'oignon.
7. Ciseler les cives et le persil.
8. Couper les tomates en dés et le piment en rondelles.
9. Faire revenir dans l'huile d'olive l'oignon et la cive, sans coloration.
10. Ajouter les dés de tomate, l'ail haché, le piment et la crème liquide. Assaisonner de sel et poivre, bien

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les crabes

4 **Crabe**

Ingrédients pour la farce

200 g **Mie de pain fraîche**
1 verre(s) **Lait demi-écrémé**
2 **Gousse(s) d'ail**
1 **Oignon(s)**
20 cl **Crème liquide (fleurette)**
4 tige(s) **Cive**
2 **Tomate(s)**
4 tige(s) **Persil frisé**
1 **Piment(s)**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre noir**

Ingrédients pour le gratinage

50 g **Gruyère râpé**

mélanger.

11 Ajouter enfin la chair du crabe. Laisser cuire pendant 5 à 10 minutes.

Étape 2

Finalisation

1 Allumer le four sur position gril.

2 Remplir les carapaces avec la farce et recouvrir de gruyère râpé.

3 Déposer les crabes farcis sur un plat, enfourner et faire gratiner pendant 5 minutes. Servir chaud sur des assiettes individuelles.