



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.