

SPICY CRAB

Sandwich

- 1 Tourteau/ Crabe frais ou une boîte de crabe en conserve
- 2 Petits pains hot dog briochés ou pain aux céréales moelleux
 - 2 Avocats murs
 - 1 Citron vert
 - Piment rouge en paillettes
- Sel, poivre, cac huile d'olive, paprika, curry
- 2 feuilles de salade type sucrine
- Graines germées
- 1 Kub Or

Pour deux personnes :

On commence par cuire le crabe dans de l'eau bouillante avec un Kube or pendant 20min / Le plus embêtant c'est de le décortiquer mais là ou c'est intéressant : les pattes et les pinces.

Dans un bol on écrase à la fourchette la chair de 2 avocats avec un trait d'huile d'olive, sel, poivre, un peu de paprika, le piment et un peu de jus de citron vert le guacamole c'est un peu au filing, ça se fait ça se goute du coup on rajoute ses ingrédients en fonction de ses préférences, nous on l'aime bien piquant, citronné et surtout bien frais !

On coupe en long le pain et on le fait légèrement toasté au grill pain.

Pour le dressage c'est : la feuille de salade, le guacamole, les morceaux de crabes et les graines germées au dessus et si on veut on rajoute un peu de citron.

MAMIE BOUDE

