

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, 1 c.a.c 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 Kub OR pendant 20 min / 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 feeling, ça se fait, ça se goûte, 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 toaster au grille-pain.

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

MAMIE BOUDE

