

Avocat au crabe

Entrée



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :5 min

Temps de cuisson/repos :10 min

Calories par portion : 286.25 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.354

Les ingrédients

- 2.0 u Avocat
- 1.0 u Chair de crabe
- 1.0 cc Mayonnaise
- 1.0 u Oeuf
- 1.0 p Jus de citron
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préparation des avocats

Coupez les avocats en 2. Les dénoyauter et les badigeonner de jus de citron.

Préparation de la farce

Faire cuire l'oeuf cuit-dur dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes. Puis enlever la coquille et écrasez-le. Dans un bol, mélanger: le crabe, l'oeuf et la mayonnaise. Assaisonnez-la selon votre goût. A l'aide d'une cuillère, répartir la farce dans les avocats.

Présentation

A proposer en entrée avec des crevettes grillées.