



RECETTE



ÉTAGÉ DE CRABE ET ASPERGES

PORTIONS

4

CUISSON

1-2 minutes

INGRÉDIENTS

*Note : les ingrédients marqués d'une * se retrouvent aux Halles Fleur de Lys.*

4 sections de crabe*, cuites et décortiquées
– réserver la chair, congeler les carcasses pour en faire un bouillon

4 tasses d'asperges en petits dés

2 x ¼ tasse de mayonnaise maison ou du commerce*

¼ tasse d'oignon vert, haché finement

¼ tasse de graines de tournesol*

Pour garnir : micropousses, poivre rose*

C'est officiellement le printemps avec l'arrivée du crabe chez Poissonnerie Océan ! C'est un classique de la fête des mères, et sa présence à table est un signal de célébration. Si vous le cuisinez, faites attention à ne pas en masquer la saveur délicate avec des accompagnements trop marqués.

INSTRUCTIONS

- 1** Amener de l'eau à ébullition, faire blanchir les petits dés d'asperges de 1 à 2 minutes – ils doivent être encore croquants. Égoutter, rincer à l'eau froide, réserver.
- 2** Mélanger la chair de crabe avec ¼ de tasse de mayonnaise maison et les oignons verts. Réserver au froid.
- 3** Quand les dés d'asperges sont complètement refroidis, mélanger avec ¼ de tasse de mayonnaise maison et les graines de tournesol. Réserver.
- 4** À l'aide d'un emporte-pièce, monter les étagés : mettre ¼ du mélange d'asperges dans le fond ; couvrir avec ¼ du mélange de crabe. Répéter pour les 3 autres portions.
- 5** Garnir avec des micropousses et du poivre rose.