



Galettes de Crabe bleu

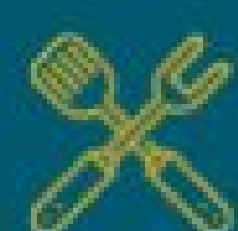


Galettes de crabe bleu

Ingrédients

Pour 6 galettes

- 200 g de chair de crabe bleu
- ½ oignon finement haché
- Persil haché
- 20 g de chapelure fine
- 1 càs de farine
- 1 càs de moutarde de Dijon
- 1 œuf
- 1/2 càc de cumin
- 1/2 càc de paprika
- 1/2 càc de gingembre
- 3 càs d'huile d'olive
- Sel et poivre



2 personnes



15 min



10 min

Préparation

1. Faire chauffer 1 càs d'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir l'oignon haché.
2. Dans un récipient, mélanger la chair de crabe bleu, l'oignon, le persil haché, la chapelure et la farine.
3. Ajouter la moutarde, l'œuf et les épices. Saler, poivrer et mélanger le tout.
4. Former 6 boules avec la préparation. Les aplatir doucement pour leur donner la forme de galettes.
5. Idéalement, placer les galettes au réfrigérateur pendant 30 min (facultatif).
6. Dans une poêle, cuire les galettes de crabe bleu dans 2 càs d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées de chaque côté (2-3 min par face).
7. Servir chaud, à l'apéritif ou accompagné de salade. **Bon appétit !**





Crabe bleu

Cuit vapeur, aux épices



Crabe bleu

Cuit vapeur, aux épices

Ingrédients

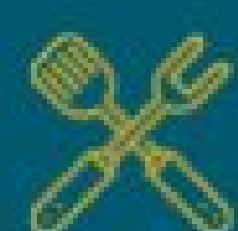
- 2 à 4 crabes bleus entiers
- Eau
- Vinaigre
- 1 càs d'un mélange d'épices : cumin, muscade, gingembre moulu, paprika, poivre.
- Beurre fondu
- Quartiers de citron
- Mayonnaise

Préparation

1. Rincer les crabes bleus à l'eau claire.
2. Porter à ébullition un volume d'eau et de vinaigre incorporés en quantités égales dans une cocotte.
3. Placer les crabes sur le panier ou la grille surélevée de votre cocotte. Saupoudrer du mélange d'épices.
4. Couvrir et cuire pendant 20 min environ (NB : la coquille du crabe devient orange lorsqu'il est cuit).
5. Une fois la cuisson terminée, retirer les crabes du cuiseur, les déposer dans un plat accompagnés de beurre fondu, de quartiers de citron et/ou de mayonnaise.

Bon appétit !

NB : Vous pouvez également cuire le crabe bleu dans l'eau bouillante, mais cela altérera d'avantage sa chair que si vous le cuisez vapeur.



2-4 personnes



5 min



20 min

