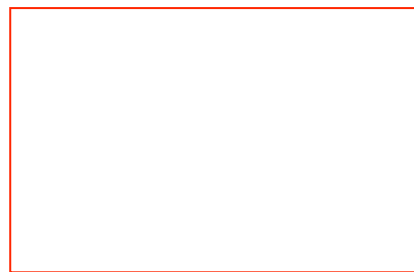


BOUCHEE DE CONCOMBRE AU CRABE

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com



FACILE	Coût faible
Préparation : 15 minutes	
4 personnes	

Ingrédients :

1 concombre
100 g de chair de crabe (frais ou en conserve)
1 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse
1 cuillère à soupe de pulpe de tomate
quelques brins de ciboulette
1 pincée de sel
1 pincée de poivre
1 pincée de gros sel

Préparation :

1 - Laver le concombre et en couper les 2 extrémités.
2 - Éplucher le concombre en alternant une bande épluchée et une bande non épluchée.
3 - Couper des tronçons de 2 cm de hauteur et en creuser l'intérieur jusque mi-hauteur (attention à ne pas traverser en creusant sinon il devient impossible de garnir la bouchée).
4 - Saler (avec du gros sel) légèrement et retourner les concombres pour les faire dégorgier.
5 - Dans un bol, mélanger la chair de crabe, la crème, la pulpe de tomate et la ciboulette ciselée. Saler et poivrer.
6 - Garnir chaque tronçon de concombre avec la préparation au crabe.
Réserver au frais avant de servir.

**Merci de nous rendre uniquement les grands sacs en bon état.
(Ceux en boules ou déchirés sont à jeter) Laisser également le trombone à sa place
svp.**

Il est impossible de décaler un panier à partir du lundi matin, toute modification doit être faite le dimanche soir maximum.