

Chou vert au cœur de crabe



Ingrédients pour 2 personnes :

- 1/2 chou vert
- 100 g de germes de soja en boîte
- 1/2 citron
- 1 petit poivron rouge
- 100 g de miettes de crabe
- 25 g de fromage de chèvre
- Coriandre
- 1 c à café de sauce soja
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 10 minutes

1. Effeuille le chou et l'ébouillanter 5 minutes dans l'eau salée. Le rincer à l'eau froide et l'égoutter.
2. Rincer, épépiner et ébouillanter le poivron. Le hacher et y ajouter l'huile.
3. Mélanger le fromage, le crabe, le poivron, la coriandre écrasée, la moitié du jus de citron, le sel et le poivre.
4. Pour chaque paupiette, disposer au centre de 2 feuilles de chou la farce obtenue et refermer avec un pic en bois.
5. Rincer les germes de soja puis mélanger avec le reste de jus de citron la sauce soja et le poivre. Servir avec les paupiettes de chou.

Idées de décoration

Réserver une partie du poivron rouge coupé en petits cubes pour décorer les germes de soja.

Variante

Le crabe peut être remplacé par du saumon frais ou fumé coupé en dés

Valeur nutritionnelle par personne :

Protéines : 14,5 g Glucides : 14 g Lipides : 10 g Energie : 204 Kcal

