



RECETTE

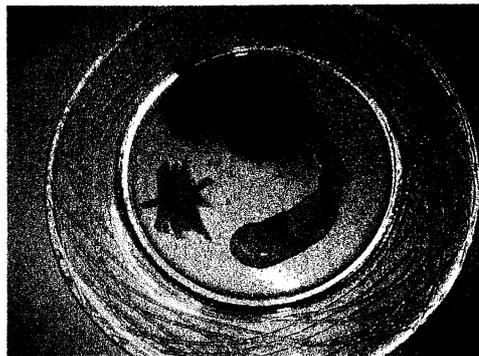
mille-feuille de tomate et crabe au curry, petite salade aux pomme et avocat

Lithierry

Présentation : Dresser un mille-feuille au centre d'une assiette avec aussi un gaspacho épicé autour. Verser quelques traits d'huile d'herbes fraîches et de vinaigre balsamique réduit.

VARIANTÉ. servir avec une sauce au curry. 1 yaourt nature, sel, poivre de cayenne, et curry.

décor : basilic, olives noires



300 grammes chair de crabe
1 pincée curry
4 cuillères à soupe mayonnaise
basilic frais, estragon
1 pomme Granny Smith épluchée
2 jus de citron
100 grammes huile d'olive
9 pièces tomates
vinaigre balsamique réduit
olive noires

Préparation mélanger la chair crabe avec le curry, la mayonnaise et du jus de citron. ajouter l'estragon haché, rectifier l'assaisonnement.

Peler et tailler, la pomme et l'avocat en petits dés. mélanger, puis incorporer sel, jus de citron et l'huile d'olive.

Émonder les tomates, les couper en deux, les épépiner et presser légèrement les demi-tomates, puis avec un emporte-pièce rond de 10 cm, tailler des disques, assaisonner. Réserver au froid entre deux linges.

Montage par couche: un disque de tomate, de laitue ciselée (vinaigrette), l'appareil de crabe. puis à nouveau un disque de tomate, de laitue, le mélange de pomme et avocat. terminer par un disque de tomate lustré avec de l'huile d'olive.

Par portion (hors produits inconnus): 339 de calories; 26g de graisses (68,1% calories des lipides); 10g de protéines; 17g de glucides 48mg de cholestérol; 240mg de sel. Echanges: 1 Viande maigre; 0 Fruit; 4 Lipides.

Dates

DCAD/gb

09/11/01

CODE

Rue Neuve 3 - 1003 Lausanne
021 / 318 71 00

Rue des Moulins 11 - 1800 Vevey
021 / 922 61 71

Ruelle Vautier 10 - 1400 Yverdon
024 / 423 40 69

www.ecole-club.ch
ecole-club@gmvd.migros.ch