



Verrine d'avocat au crabe et pamplemousse rose

Ingrédients pour 6 personnes :

- 3 avocats
- 3 pamplemousse roses
- 200 g de chair de crabe
- 2 tomates fraîches
- 1 pincée de piment de Cayenne
- Quelques tiges de roquette

Temps de préparation :

30 mn

Temps de cuisson :

Température de cuisson :

Commentaires :

Recette :

Préparation des ingrédients :

- Coupez les tomates en petits dés.
- Epluchez les avocats et ôtez le noyau.
- Au dessus d'une assiette creuse, pelez à vif les pamplemousses et dégagez des quartiers.
- Réservez le jus.
- Ciselez la roquette.

Préparation :

- Mixez la chair des avocats avec le piment et le jus des pamplemousses.
- Sortez le mélange du bol di robot et ajoutez les dés de tomates, un peu comme un guacamole.
- Dans les verrines, déposez une couche d'avocat, une couche de chair de crabe une couche d'avocat et terminez par les quartiers de pamplemousse.
- Saupoudrez de roquette ciselée