



Avocat au crabe

17/04/2018 à 13h20

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 8 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

Pour 12 cuillères :

- 1 boîte de miettes de crabe
- 1 avocat et demi bien mûr
- 1 citron
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc à 20% de MG
- 1 cuillère à café de paprika
- Sel et poivre

Préparation :

- Pressez le jus du citron et mettez-le de côté;
- Epluchez et dénoyautez les avocats. Mettez-les dans le bol d'un mixer ou d'un blender avec le jus de citron, le fromage blanc, le sel et le poivre. Mixez le tout;
- Répartissez le mélange mixé dans les cuillères;
- Egouttez le crabe, parsemez les miettes sur le mélange;
- Et terminez en saupoudrant de paprika.

L'astuce du chef :

L'avocat est-il gras ? L'avocat contient des acides gras mono-insaturés, comme ceux contenus dans l'huile d'olive. Ils sont donc utiles à la santé. Ils sont également riches en phytostérols, des molécules qui réduisent l'assimilation du cholestérol alimentaire.