

# CROQUETTE AU CRABE

Une recette inspirée de Coline Poullart? (Livre « Soigner son assiette pour mieux vivre durant un cancer, P Poullart, 2024, Ed Privat) ?

Image not found  
[https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/225/thumbnails/35 Coline P.jpg](https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/225/thumbnails/35_Coline_P.jpg)



?Temps de préparation : 20 min - Temps de cuisson : 20 min - Temps de repos : 0 min

?**Ingrédient** (4 personnes) :?

- 200 g de chair de crabe en boite égouttée ?
- 2 chayottes ?
- 2 œufs ?
- 1/2 citron vert Bio?
- ½ citron jaune Bio ?
- 3 cébettes?
- 2 càs de noix de coco râpée?
- 1 salade verte?
- 10 cl de crème de coco ?
- 1 càs de moutarde forte ?
- 100 g de chapelure ?
- Huile d'arachide (friture)?
- Baies roses ?
- 1 càc de piment de Cayenne ?
- Sel?

?**Préparation** :?

Éplucher la chayote sous l'eau car elle laisse sur les doigts une pellicule gluante

Tailler en petits cubes et cuire dans l'eau comme une pomme de terre, égoutter. Réserver.?

Faire sauter 2 cébettes ciselées à la poêle dans un filet d'huile, déglacer avec un filet de citron jaune. Réserver.?

Dans un saladier, mélanger 200 g de crabe émietté avec 200 g de chayotte pressée en purée, les œufs, la chapelure, la cébette sa

Façonner des palets en pressant bien à l'emporte-pièce

Frir à la poêle à l'huile 2 à 3 min sur chaque face pour obtenir une belle coloration

Pour la sauce, détendre 100 g de chayotte cuite avec 100 ml de crème de coco et la moutarde. Ne pas assaisonner. Lisser au mix

Servir avec une salade laitue assaisonnée avec une petite vinaigrette composée de noix de coco râpée, un zest de citron jaune, un