

FONDATION



RIZ DE
SAINT-VINCENT

ats à la chair de

RECETTE AVEC
LES CLASSES DE CE2-CM1 DE L'ÉCOLE
LUC AMOURA 2 - 2016

AVOCAT À LA CHAIR DE CRABE



ats à la chair de c

AVOCAT À LA CHAIR DE CRABE

INGRÉDIENTS

- 4 avocats mi-mûrs
- 4 crabes de palétuvier
- 4 morceaux de manioc
- 2 cocos secs
- 2 citrons
- quelques tomates cerise (pour la décoration)
- du persil

Préparation : 45 min

4 parts

Cuisson : 15 min

1. Nettoyez les crabes avec une brosse, ensuite, rincez-les bien.
2. Faites bouillir les crabes jusqu'à ce que la carapace de celui-ci devienne orange. Égouttez et trempez-les dans de l'eau lacée pour que la chair reste ferme.
3. Enlevez la carapace et décortiquez bien la chair du crabe dans une assiette (veillez à ce que la chair soit débarrassée des morceaux de carapace).
4. Prenez un manioc, coupez-le en 4 parts, ensuite enlevez la peau.
5. Dans une autre marmite remplie d'eau, faites bouillir les maniocs.
6. Lorsqu'elles sont cuites, égouttez-les, ensuite râpez-les dans un plat.
7. Coupez en 2 les cocos secs, ensuite râpez-les dans un saladier.
8. Essorez les cocos râpés dans un torchon propre pour obtenir du jus de coco pur.
9. Coupez les tomates cerise en 2.
10. Dans une des enveloppes de l'avocat, posez au fond des boules d'avocat, ensuite du manioc râpé, par dessus parsemez de crabes. Assaisonnez tout cela du jus de coco pur.