

N°48



À TABLE!

LES BONNES RECETTES DE NICOLAS

P O I S S O N

Cannelons de courgettes à la crème au crabe



Préparation : 15 min - Cuisson : 2 min

Pour 4 à 6 cuillères

1 courgette | 10 cl de crème liquide | 50 g de chair de crabe
1 c. à soupe d'huile d'olive | 1/2 citron | 1/2 botte de ciboulette
sel, poivre | paprika

Laver la courgette, puis à l'aide d'un épluche-légumes ou d'une mandoline, prélever de longues lanières fines.

Les plonger dans une eau bouillante salée à peine 1 minute pour les attendrir, puis les rafraîchir et les conserver sur un papier absorbant.

Presser la chair de crabe dans les mains de manière à retirer tout l'excédent d'eau, l'émietter dans un saladier, ajouter le jus de citron, l'huile d'olive, la ciboulette ciselée. Saler et poivrer. Dans un autre saladier bien froid, monter au fouet la crème liquide comme une chantilly. Une fois la crème bien ferme, incorporer délicatement la chair de crabe à la spatule.

Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Enrouler les lanières de courgettes sur elles-mêmes de manière à réaliser des petits cannelons, les garnir de crème au crabe et les disposer dans les cuillères.

Décorer à votre goût en ajoutant un brin de ciboulette ou une pincée de paprika.

- Nez : notes minérales.
- Bouche : grain serré, typé, nerveux.



le conseil de votre caviste :
Champagne Veuve Galien brut

Et aussi :
Cour Cheverny 2005