



Palets de courgettes au crabe

Une recette de Lucullent ! Testé (et mangé) pour vous...

Palets de courgettes au crabe

Quantité : pour 8 palets - Durée totale : 45 minutes

Ingrédients

- 500 g de jeunes courgettes
 - 1 petite boîte de crabe
 - 1 oignon
 - 1 gousse d'ail
 - 3 oeufs
 - 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
 - 1/2 cuillère à café de Tabasco
 - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - sel et poivre
-

Autres fournitures

- 2 moules 6 muffins en silicone
-

Préparation

1. Rincer, couper les extrémités et émincer les courgettes en fines rondelles.
 2. Éplucher et émincer l'oignon finement.
 3. Éplucher et hacher l'ail.
 4. Faire chauffer le four à 180°C.
 5. Dans une poêle, faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive.
 6. Rajouter les courgettes et les faire suer à feu couvert et à feu moyen pendant 10 à 15 minutes.
 7. Réserver les courgettes mi-cuites dans un saladier.
 8. Rajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive dans la poêle et la faire chauffer.
 9. Ajouter l'oignon et le faire blondir à feu doux pendant 3 minutes.
 10. Ajouter l'ail et continuer la cuisson à feu doux pendant 2 minutes.
 11. Réserver les oignons et l'ail dans le saladier contenant les courgettes.
 12. Égoutter le crabe. S'il contient de la chair de pattes, enlever les parties dures. L'ajouter aux légumes en l'émiettant.
 13. Dans un bol, casser les oeufs et les battre en omelette avec la crème fraîche et le Tabasco. Saler et poivrer.
 14. Mélanger cet appareil avec le mélange courgettes-oignon-ail-crabe.
 15. Huiler les moules à muffins et les placer sur une plaque à pâtisserie.
 16. Répartir la préparation dans 8 des cavités des moules.
 17. Enfourner et faire cuire pendant 20 minutes.
 18. Démouler dans un plat de service et servir aussitôt.
-

Remarques ou suggestions

- Remplacer le crabe par 120 g de crevettes grossièrement hachées. Si elles sont crues, les rajouter hachées aux courgettes en fin de cuisson et faire cuire 2 minutes.
 - Éventuellement, rajouter 1/2 cuillère à café d'aneth sec au mélange oeufs-crème fraîche.
 - Éventuellement, laisser refroidir et congeler. Faire ensuite réchauffer une dizaine de minutes dans une poêle légèrement huilée ou au four avant de servir.
-



Palets de courgettes au crabe

Une recette de Lucullent ! Testé (et mangé) pour vous...

Publié par Lucullent le 14 février 2012. Dernière modification le 17 septembre 2012.