



## Beignets de crabe à la moutarde de Dijon



PRÉPARATION : 35 MIN CUISSON: 15 MIN

Une sauce faite de yogourt acidulé, de jus de citron frais, de moutarde de Dijon et de mayonnaise rehausse à merveille la saveur de ces délicieux beignets de crabe croustillants. Des plus faciles à réaliser, ils sont parfaits pour vos réceptions. De plus, l'utilisation de chair de crabe en conserve vous permet de préparer ces savoureux beignets à n'importe quel moment de l'année. Alors, pourquoi attendre? Essayez cette recette dès ce soir!

### Qu'est-ce qu'il me faut ?

6 PORTIONS

- 1/2 tasse de yogourt nature
- 1 c. à soupe de jus de citron frais
- 4 c. à thé de moutarde de Dijon *Heinz*, divisées
- 1 c. à thé d'assaisonnement pour fruits de mer, divisée
- 2 c. à soupe d'huile, divisées
- 1/3 tasse de carotte et 1/3 tasse d'oignon hachés finement
- 1 boîte (120 g) de chair de crabe, égouttée, émiettée
- 1/3 tasse de mayonnaise *Heinz [Seriously] Good*
- 1 c. à soupe de persil frais haché
- 1/2 tasse de chapelure panko, divisée

### Que dois-je faire ?

#### Étape 1

Mélanger le yogourt, le jus de citron, 1 c. à soupe (3 c. à thé) de la moutarde et 1/2 c. à thé de l'assaisonnement pour fruits de mer jusqu'à homogénéité. Réfrigérer jusqu'à l'utilisation.

#### Étape 2

Chauffer 1 c. à soupe de l'huile à feu mi-vif dans une poêle moyenne. Ajouter les légumes; cuire de 5 à 8 min ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en remuant de temps à autre. Laisser refroidir.

#### Étape 3

Chauffer le four à 400 °F. Mettre les légumes cuits dans un bol moyen. Ajouter la chair de crabe, la mayonnaise, le persil, 1 c. à soupe de la chapelure, le reste de la moutarde et le reste de l'assaisonnement pour fruits de mer; mélanger légèrement. Façonner en 6 galettes de 3/4 po d'épaisseur.

#### Étape 4

Étaler le reste de la chapelure dans une grande assiette. Ajouter les galettes de crabe, une à la fois, en les retournant pour les enrober uniformément de la chapelure.

#### Étape 5

Chauffer le reste de l'huile à feu mi-vif dans une grande poêle allant au four. Transférer délicatement les galettes de crabe dans la poêle. Cuire de 3 à 5 min ou jusqu'à ce que le dessous des galettes soit doré. Retourner les galettes; mettre la poêle au four.

**Étape 6**

Cuire de 5 à 7 min ou jusqu'à ce que les beignets de crabe soient bien chauds. Servir les beignets garnis de la sauce au yogourt.

## Conseils des Cuisines Kraft

### Substitution(s)

Remplacez la chair de crabe par 1/2 lb (225 g) de poisson ou de crabe cuit et haché.

## Nutrition

Calories	200
% valeur quotidienne	
Matières grasses 16 g	25 %
Matières grasses saturées 2 g	10 %
Cholestérol 30 mg	
Sodium 330 mg	14 %
Glucides 9 g	3 %
Fibres alimentaires 1 g	4 %
Sucres 2 g	
Protéines 6 g	
Vitamine A	25 %
Vitamine C	6 %
Calcium	4 %
Fer	0 %

### Portions

6 portions de 1 beignet chacune

Les renseignements sur la nutrition sont estimés sur la base des ingrédients et du mode de cuisson propres à chaque recette, et ne sont fournis qu'à des fins d'information seulement. Veuillez noter que les données concernant la nutrition peuvent varier en fonction des modes de préparation, ainsi que de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients utilisés.