



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



Crab cakes, mayo au citron

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

Pour célébrer la saison du crabe, on déguste ce grand classique indémodable!

INGRÉDIENTS

- 1 lb de chair de crabe
- 1/4 tasse de poivron rouge haché finement
- 1 oignon vert haché finement
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 1/3 tasse de yogourt grec nature
- 1 oeuf légèrement battu
- 2/3 tasses de chapelure panko
- 2 cuillères à table de persil haché finement
- 1 cuillère à table de moutarde de Dijon
- 2 cuillères à table d'huile d'olive
- mayonnaise maison au citron (voir la recette)

Préparation	20 minutes
Cuisson	12 minutes
Réfrigération	1 heure
Portion(s)	8 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par croquette

Sodium	250 mg
Protéines	11 g
Calories	300
Total gras	26 g
Cholestérol	75 mg
Gras saturés	2 g
Total glucides	5 g

PRÉPARATION

1. À l'aide d'une passoire fine, égoutter la chair de crabe en pressant délicatement pour enlever l'excédent de liquide. Mettre la chair de crabe dans un bol et la défaire en flocons avec les doigts. Ajouter le poivron, l'oignon vert, l'ail, le yogourt, l'oeuf, 1/3 t (80 ml) de la chapelure, le persil et la moutarde, et mélanger délicatement.

2. Façonner la préparation en croquettes de 1/2 po (1 cm) d'épaisseur, 1/4 t (60 ml) à la fois, et les déposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Couvrir et réfrigérer pendant 1 heure.

3. Mettre le reste de la chapelure dans un plat peu profond. Passer les croquettes dans la chapelure en les pressant et en les retournant pour bien les enrober.

4. Dans un grand poêlon, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen-vif. Ajouter la moitié des croquettes et faire cuire pendant 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Mettre les croquettes sur une plaque de cuisson et réserver au four préchauffé à 200 °F (95 °C). Cuire le reste des croquettes de la même manière avec le reste de l'huile. Servir les croquettes accompagnées de la mayonnaise maison au citron.

Donne 8 à 10 croquettes.