

[Imprimer](#)

Verrines d'avocat au crabe



Quantité
Préparation
Repos
Coût de la recette
Niveau de difficulté

4 Personne(s)
15 min
15 min
Pas cher
Facile

Ingrédients

pour Verrines d'avocat au crabe

- 2 avocats bien mûrs
- 8 crevettes décortiquées
- 1 boîte de miettes de crabe
- 1 citron vert
- 20 cl de crème fraîche à 4% de MG
- quelques gouttes de tabasco
- sel

Résumé

pour Verrines d'avocat au crabe

Valeur calorique de la recette pour 1 personne : 180 Kcal.

Préparation

pour Verrines d'avocat au crabe

- 1** Coupez les avocats en deux et ôtez-leur le noyau.
- 2** Prélevez la chair d'avocat et écrasez-la à l'aide d'une fourchette.
- 3** Égouttez le crabe.
- 4** Dans un saladier, mélangez l'avocat et le crabe à la fourchette.
- 5** Arrosez le tout de jus du citron. Incorporez la crème fraîche.
- 6** Ajoutez le tabasco et salez.

7 Répartissez dans 4 petits verres. Décorez avec les crevettes.

8 Réservez au frais 15 min.

9 Servez.

Dietetique

pour Verrines d'avocat au crabe

L'avocat a souvent mauvaise presse dans le domaine de la diététique, à tort. Bien que sa valeur calorique est plus élevée que la plupart des autres fruits et légumes, environ 200 kcal/ 100 g, elle reste raisonnable. De plus, on a pu démontrer les bienfaits de l'avocat sur la santé : une consommation élevée d'avocats aurait un effet sur le niveau de cholestérol sanguin. Une étude en particulier a prouvé qu'après sept jours d'un régime riche en avocats, des patients en hypercholestérolémie ont vu leur taux de cholestérol total diminuer de 17 %. Conclusion: l'avocat est excellent pour la santé et ne fait pas grossir s'il est consommé normalement : inutile de se priver si on en a envie donc !