

les recettes d'Alice

« Crabe en boîte » Crabe cake



2 personne



lunch



été



*



*



50 min



10 min

INGREDIENTS

½ petit pain
1 petit verre de lait
3 œufs
2 cs de beurre ramolli

1 boîte de crabe
2 cs de ciboulette ciselée
Sel
Poivre

MATERIEL NECESSAIRE

Une lunch box / moule silicone

PREPARATION ET REALISATION

- 1-Préchauffer le four à 160°C.
- 2-Mettre le pain et le lait dans un bol.
- 3-Battre les œufs dans un autre bol.
- 4-Quand le pain a absorbé tout le lait et qu'il est ramolli ajouter le beurre, les œufs la ciboulette et le crabe.
- 5-Saler puis poivrer.
- 6-Mélanger bien le tout et verser dans un moule en silicone.
- 7-Faire cuire au bain-marie pendant 1 heure environ.
- 8-Vérifier la cuisson en piquant un couteau dedans.

Pour un repas complet

.en entrée un Smoothie, des crudités pour apporter un côté croquant et frais. En dessert, un gâteau de semoule.

Alice Délice

