

## CRAB'CAKES



**Ingrédients** : pour 4  
500 g de chair de crabe  
2 CS de mayonnaise (de l'allégée pour moi)  
1 œuf  
3 CS de jus de citron  
1 CS de sauce Worcestershire  
de la chapelure (environ 150 g)  
2 CS d'huile d'olive  
sel, poivre

**pour la sauce** :  
4 CS de mayonnaise  
de la ciboulette ciselée

Égouttez bien et émiettez la chair de crabe, et mettez la dans un saladier, ajoutez l'œuf battu, le jus de citron, la sauce Worcestershire, et la mayonnaise, mélangez bien et assaisonnez avec le sel et poivre. Formez à l'aide d'une cuillère à soupe les croquettes et roulez-les dans une assiette creuse dans laquelle on aura mis la chapelure. Une fois vos croquettes bien panées, déposez-les sur une plaque de four recouverte d'un papier sulfurisé ou d'une feuille de silicone. Réservez au moins 30 mn au frigo.

Préchauffez le four th7/8 (200°C), sortez les crab'cakes du réfrigérateur et glissez la plaque dans le four pour 10 mn.

Dans une poêle, mettez l'huile d'olive, faites chauffer et déposez-y les croquettes pour les faire dorer, en les retournant délicatement.

Déposez les ensuite sur du papier absorbant.

Mélangez la mayonnaise et la ciboulette ciselée et servez avec les croquettes de crabe ... accompagnés d'une bonne salade verte

**\*\* Audrey \*\***

**FLAGRANTS DÉLICES by Tambouillefamily**