

PETITS PAINS À LA SALADE DE CRABE

INGRÉDIENTS

SALADE DE CRABE

2 boîtes (184 g chacune) de chair de crabe, rincée et bien égouttée

2 c. à soupe d'oignon émincé ou râpé

1/2 tasse de radis haché

1 c. à soupe d'aneth haché (ou 2 c. à thé d'aneth séché)

1/4 tasse de coriandre ou de persil haché

1/2 c. à thé de sauce Worcestershire

Quelques traits de sauce Tabasco (facultatif)

1 c. à soupe de jus de citron

1/2 tasse de mayonnaise maison

4 petits pains blancs

Feuilles de laitue et paprika (pour la décoration)

MAYONNAISE MAISON EN UN TOURNEMAIN

3 jaunes d'œufs

1/4 tasse de jus de citron fraîchement pressé

1 c. à thé de moutarde de Dijon

3/4 tasse d'huile d'olive

Poivre noir, au goût

PRÉPARATION

- 1 Préparer la mayonnaise en fouettant les jaunes d'œufs, le jus de citron et la moutarde. Ajouter l'huile en filet, en fouettant sans arrêt, jusqu'à ce que la préparation soit crémeuse. Poivrer. La mayonnaise se conservera 1 semaine au frigo, dans un pot de verre fermé hermétiquement.
- 2 Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la salade de crabe. Farcir les petits pains, glisser une feuille de laitue dans chacun, saupoudrer de paprika et servir.

Remarque: Cette mayonnaise fera merveille dans de nombreuses salades.

Il faut l'essayer avec des restes de saumon ou de poitrines de poulet !



PRÉPARATION: 20 MINUTES

4 PORTIONS

Valeur nutritive

PAR PORTION (1/4 de la recette)

Équivalences rénales :

2 éq. féculent + 2 éq. protéine

Calories **434 kcal**

Protéines **16 g**

Glucides **33 g**

Fibres **2 g**

Lipides **26 g**

Gras saturés **4 g**

Cholestérol **119 mg**

Sodium **548 mg**

Potassium **240 mg**

Phosphore **186 mg**

Santé Canada recommande fortement d'utiliser des substituts d'œufs pasteurisés au lieu d'œufs crus lorsque vous préparez un plat qui ne requiert pas de cuisson.