

Sandwich tonique au crabe

écrit par Pariseyn | 6 octobre 2016



Un délice décliné sur un air anglais, créateurs comme chacun le sait, du « sandwich ».

Ingrédients, pour 4 sandwiches :

8 tranches de [pain de mie aux graines](#)

200 g de fromage frais à tartiner type St Moret

150 g de miettes de crabe

1 avocat

$\frac{1}{2}$ concombre

De la ciboulette fraîche

1 pincée de curry en poudre

Le jus d'un demi citron

Sel, poivre

Travailler dans un bol le fromage avec le curry, du sel et du poivre.

Couper l'avocat en 2 et ôter le noyau. Peler et trancher en lamelles. Verser un peu de jus de citron pour éviter qu'il noircisse.

Peler le concombre et couper en rondelles.

Tartiner chaque tranche de pain de fromage aromatisé (environ 50 g par sandwich). Garnir de morceaux d'avocat (environ 25 g par sandwich), de concombre (25 g également) et de crabe égoutté (environ 25 g). Ciseler de la ciboulette par-dessus.

Refermer avec l'autre moitié de pain, filmer et garder au frais jusqu'au moment de servir.