Palets de courgettes au crabe

Une recette de Lucullent! Testé (et mangé) pour vous...

Ces petits flans de courgette et crabe, parfaits pour une entrée, sont confectionnés sans farine ni fécule.

Quantité: 4 personnes - Difficulté: Facile - Cuisson: 40 min - Durée: 50 min

Ingrédients

- 500 g de jeunes courgettes
- 1 petite boîte de crabe
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 3 oeufs
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- 1/2 cuillère à café de Tabasco
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel
- poivre

Matériel et accessoires

- 2 moules de 6 muffins en silicone

Préparation

1. Rincer, couper les extrémités et émincer les courgettes en fines rondelles.
2. Éplucher et émincer l'oignon finement.
3. Éplucher et hacher l'ail.
4. Faire chauffer le four à 180°C.
5. Dans une poêle, faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive.
6. Rajouter les courgettes et les faire suer à feu couvert et à feu moyen pendant 10 à 15 minutes.
7. Réserver les courgettes mi-cuites dans un saladier.
8. Rajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive dans la poêle et la faire chauffer.
9. Ajouter l'oignon et le faire blondir à feu doux pendant 3 minutes.
10. Ajouter l'ail et continuer la cuisson à feu doux pendant 2 minutes.
11. Réserver les oignons et l'ail dans le saladier contenant les courgettes.

12. Égoutter le crabe. S’il contient de la chair de pattes, enlever les parties dures. L’ajouter aux légumes en l’émiettant.
13. Dans un bol, casser les oeufs et les battre en omelette avec la crème fraîche et le Tabasco. Saler et poivrer.
14. Mélanger cet appareil avec le mélange courgettes-oignon-ail-crabe.
15. Huiler les moules à muffins et les placer sur une plaque à pâtisserie.
16. Répartir la préparation dans 8 des cavités des moules.
17. Enfourner et faire cuire pendant 20 minutes.
18. Démouler dans un plat de service et servir aussitôt.

Remarques ou suggestions

- Remplacer le crabe par 120 g de crevettes grossièrement hachées. Si elles sont crues, les rajouter hachées aux courgettes en fin de cuisson et faire cuire 2 minutes.
- Sinon, remplacer le crabe par 120 g de surimi de bonne qualité grossièrement haché.
- On peut rajouter 1/2 cuillère à café d’aneth sec au mélange oeufs-crème fraîche.
- On peut aussi remplacer les moules à muffins par un moule à 6 buns de 10 cm de diamètre. Dans ce cas, remplir 4 des cavités du moule.
- Ces palets peuvent être congelés après avoir refroidi. Les faire ensuite réchauffer une dizaine de minutes dans une poêle légèrement huilée ou au four avant de servir.

Ingrédient original

- Tabasco