

Juin - Décembre

Club sandwich polaire au crabe

Spécial 
enfants



Club sandwich polaire au crabe



Préparation: 40 minutes

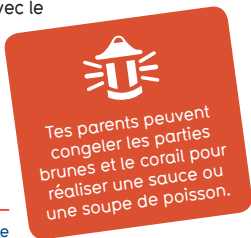
Cuisson: 20 minutes (ou 5 minutes si le crabe est déjà cuit)

Pour 2 personnes: 1 tourteau moyen, vivant ou cuit par le poissonnier, 2 œufs, 3 pains polaires ronds (en vente au rayon pain tranché des supermarchés), 4 cuillères à soupe de mayonnaise, 1 cuillère à soupe de ketchup, 1 cœur de laitue, 10 tomates cerise, sel, poivre du moulin

- Demande à un adulte de faire cuire le crabe: faire bouillir une marmite d'eau salée avec un bouquet garni, y plonger le crabe vivant, couvrir et laisser cuire 15 minutes. Couper le feu et le laisser refroidir dans l'eau avant de l'égoutter.
- Une fois frais, prépare le matériel pour décortiquer le crabe: une planche en bois, un maillet, un casse-noix et des petites curettes spéciales. Protège la table avec un sac-poubelle et mets un tablier. Casse les pinces avec le maillet ou le casse-noix, ouvre le coffre, retire les parties brunes et le corail puis récupère la chair blanche à l'aide de ta curette.
- Demande à un adulte de préparer deux œufs durs. Lorsqu'ils sont froids, épluche-les et écrase-les à la fourchette dans un saladier.
- Ajoute-leur la mayonnaise, le ketchup et le crabe, sale et poivre puis mélange très délicatement.
- Grille les pains polaires au grille-pain.
- Coupe les tomates cerise en deux, lave et essore la laitue.
- Sur une planche, dépose un pain. Recouvre-le avec la moitié de la laitue, le crabe assaisonné et des tomates puis avec le deuxième pain. Recommence avec le reste de laitue, de tomates et de crabe puis finis par le dernier pain. Pour servir, coupe le sandwich en 6 portions comme un gâteau.
- Tu peux ajouter à ce sandwich du concombre ou des radis en rondelles.



PAVILLON FRANCE est la marque des produits de la pêche française: plus de 200 espèces de poissons, coquillages et crustacés qui varient au rythme des saisons. Du bateau à l'assiette, c'est simple de savourer les produits de la pêche française avec Pavillon France.



La marque des produits
de la pêche française

www.pavillonfrance.fr