



## Bruschetta aux crabes

### Pour 4 personnes :

- 1 baguette Au Pain Doré
- 20 cl d'huile d'olive
- 30 cl d'huile d'avocat
- 2 gousses d'ail
- 400 g de chair de crabe
- 160 g de tomates pelées et épépinées
- 160 g de fèves de Soya ou de gourganes
- 160 g de chair d'avocat
- roquette sauvage
- Sel de mer et poivre
- Tabasco



### Préparation :

- Prévoir 1/4 de baguette rôtie par personne frottée à l'air et badigeonnée d'huile d'olive au pinceau.
- Peler, épépiner et découper les tomates en cubes.
- Blanchir les fèves de gourganes et les peler, puis ajouter aux tomates.
- Ajouter la chair d'avocat coupée en cubes, légèrement arrosée de jus de citron; et le crabe. Mélanger le tout.
- Assaisonner de poivre du moulin et de sel de mer.
- Ajouter quelques gouttes de tabasco au goût; l'huile d'olive, l'huile d'avocat et le jus de citron ;
- Garnir chaque 1/4 de baguette du mélange et entourer de roquette sauvage.

Et le tour est joué, BON APPÉTIT !