



## 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 ¼ de baguette du mélange et entourer de roquette sauvage.

**Et le tour est joué, BON APPÉTIT !**