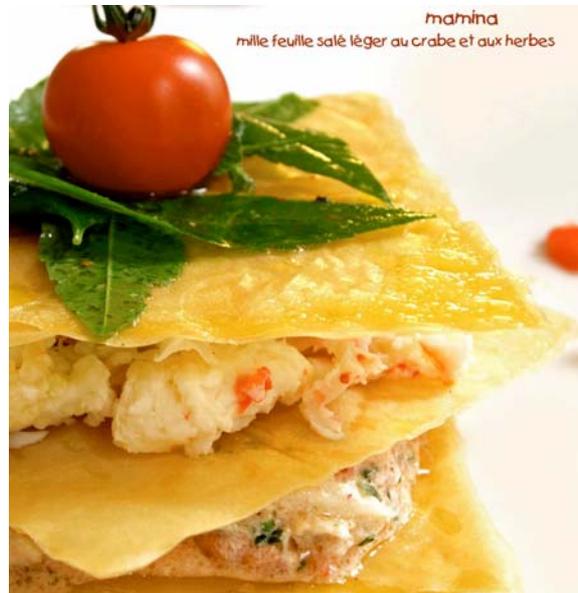




MILLEFEUILLE FRAÎCHEUR LEGER AU CRABE ET AUX HERBES



Pour 6 personnes:

54 carrés de pâte à filo (7,5x7,5)

1 à 2 pattes de crabe décortiquées ou 2 boîtes ou 2 tourteaux

3 tomates pelées, épépinées et coupées en petits dés

6 belles cuillerées à soupe de fromage blanc à 20%

1càs de moutarde pas trop forte

1 bouquet de verveine ou de ciboulette hachée et en gardant quelques feuilles ou brins pour la déco

Sel et poivre, un peu de beurre fondu

Le feuilletage:

Préchauffer le four à 150°.

Au pinceau, badigeonner chaque carré de pâte de beurre fondu. Les superposer par 3 sur une plaque, les recouvrir d'une feuille de papier cuisson et les cuire environ 10mn, jusqu'à ce qu'ils soient d'une belle couleur caramel et qu'ils croustillent. Réserver.

Le crabe:

Une fois le crabe décortiqué, l'émietter grossièrement et diviser la masse en 2.

L'assaisonnement:

Dans un bol, mélanger le fromage blanc avec la moutarde, le sel, le poivre, la verveine (ou la ciboulette) hachée fin. Ajuster l'assaisonnement à votre goût, mais il faut que ce soit un peu relevé. Ajouter la moitié du crabe et bien mélanger.

Finition:

Au centre de l'assiette, poser un premier tas de trois feuilles de filo croustillantes, mettre une couche épaisse de crabe au fromage blanc, puis à nouveau 3 carrés de filo. Compléter le montage avec du crabe nature et terminer avec le croustillant. Décorer avec quelques herbes et un tomate cerise éventuellement.

C'est vraiment très frais, très léger, crousti-moelleux comme en pâtisserie... en un mot comme en cent: agréable.