

Surimi healthy



30 minutes



20/bâtonnet



15 bâtonnets



Peu calorique
Protéique
0 additif

Ingrédients



200g de cabillaud frais



1 blanc d'oeuf



80g de chair de crabe



1 càc de sucre



1 càs de farine



1 càc de sel



10 cl de vin blanc



1 càc de paprika

Étapes

Mixer la chair du poisson.

Ajouter le sel, le sucre, le blanc d'œuf, le vin blanc, la farine et la chair de crabe.

Mixer le tout.

Récupérer 1/3 de la chair afin d'y ajouter le paprika et mélanger le tout.

Déposer la chair orangée au fond d'un moule en silicone.

Ajouter la chair blanche par dessus.

Faire cuire dans un bain marie au four à 180°C pendant 20 minutes.

Attendre que le tout refroidisse avant de démouler.

Conservation : 5 jours au réfrigérateur dans une boîte hermétique