



## RILLETES DE CRABE

 4 portions

### INGRÉDIENTS

- 1 boîte moyenne de crabe, miettes et ou pattes décortiquées (120 g)
- 1 pot moyen de fromage blanc nature, 3% MG environ (100 g)
- 1 cuillère à café de moutarde (6 g)
- 1/2 citron (48 g)
- Un peu de coriandre [ou autres herbes aromatiques ou épices de votre choix]

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Bien égoutter le crabe
- 2° Mélanger le crabe, la fromage blanc, la moutarde, la coriandre lavée et ciselée, le jus du 1/2 citron, le sel et le poivre
- 3° Adapter la quantité de fromage blanc en fonction de la texture souhaitée
- 4° Déguster sur une tartine de pain complet

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (70 g)	% AR
ÉNERGIE	84 kcal	58 kcal	3 %
PROTÉINES	9 g	7 g	13 %
GLUCIDES	5 g	4 g	1 %
SUCRES	2 g	1 g	1 %
LIPIDES	2 g	2 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	1 %
SODIUM	332 mg	231 mg	10 %