

## Surimi à l'armoricaine, d'après WW

Source WW et blog Les Carnets de Marie <http://sbmarie.over-blog.com>

### **Ingrédients** (2 pers, 3 pts par pers environ)

- 3 échalottes
- 12 bâtonnets de surimi
- 4 cc de concentré de tomates
- 1/2 verre d'eau
- 10cl de crème fraîche liquide allégée
- tabasco, sel, poivre

Hacher les échalottes et les faire dorer dans une poêle recouverte d'une feuille de cuisson, ou dans une poêle anti adhésive avec 1cc d'huile d'olive.

Ajouter le surimi émietté ou coupé en lamelles dans la longueur.

Retirer la feuille de cuisson. Mélanger le tout à feu doux, puis ajouter le concentré de tomates dilué dans l'eau. Saler légèrement, ajouter 3 à 4 giclées de tabasco. Laisser chauffer tranquillement puis ajouter la moitié de la crème fraîche.

Au dernier moment ajouter le reste de crème fraîche et poivrer largement. Laisser chauffer encore un peu et servir accompagné de quinoa ou de riz blanc.