

SOUPE D'ÉCRAOULETTES

Apnée et pratique sur "MAME MADELEINE" Bontien de Barfleur.

— pour 1 kg de crabes verts.

Oignon	_____	1
Petits poireaux.	_____	2
Gousse d'ail	_____	2
Concentré de tomates petite boîte	_____	1
piment de Cayenne	_____	1
Beurre	_____	50g
Vin blanc	_____	1 verre
Eau	_____	1,5 l
Bouquet garni	_____	1

- ⊗ Faire chauffer l'eau avec le bouquet garni
- ⊗ Hacher ail - oignon - poireaux.
- ⊗ Nettoyer les crabes à l'eau en les brossant
- ⊗ Couper les crabes en quatre avec un gros couteau.

- o Faire dorer au beurre ail - poireaux - oignons
- o Ajouter les crabes, cuire quelques minutes en remuant bien
- o verser le vin blanc - déglacer.
- o Ajouter l'eau chaude et le bouquet
- o Laisser mijoter 30 minutes.
- o Mixer.

⊗ Bien filtrer pour enlever les morceaux de carapace



SERVIR SANS REMUER LE FOND.