

## CHOUCHOU FARCI AU CRABE



### **£Ingrédients :**

- 700 g d'eau
- 3 chouchous
- sauce béchamel
- 2 c à c de pâte d'ail
- 1 c de gingembre
- 250 g de chair de crabe
- du fromage râpé

### **Préparation :**

- mettre l'eau dans le bol, puis, placer les chouchous coupés en deux dans le sens de la longueur dans le varoma et programmer 40 minutes à température varoma vitesse 1 (le temps de cuisson peut varier en fonction de la grosseur des légumes )
- quand ils sont tendres, les réserver
- préchauffer le four à 180°
- réaliser la sauce béchamel en divisant par deux les proportions
- préparer les chouchous en ôtant l'amande qui se trouve au centre et en les évidant en prenant soin de ne pas les percer, réserver les coques
- ajouter la chair de chou chou dans le bol et mixer 15 secondes à vitesse 1
- puis ajouter la chair de crabe en ayant pris soins dans exprimer le plus d'eau possible et mixer de nouveau 15 secondes à vitesse 1
- placer les coques de chou chou dans un plat beurré et les remplir du mélange
- parsemer de fromage râpé
- cuire 20 à 30 minutes

**THERMOMINOX 2012**

<http://thermominoux.over-blog.com>