

Beignets de crabe à la moutarde de Dijon



Recette par Kraft

Prép.	Prêt en	Portions
35 min	50 min	6 portions de 1 beignet chacune

ce qu'il vous faut

- 1/2 tasse de yogourt nature
- 1 c. à soupe de jus de citron frais
- 4 c. à thé de moutarde de Dijon *Heinz*, divisées
- 1 c. à thé d'assaisonnement pour fruits de mer, divisée
- 2 c. à soupe d'huile, divisées
- 1/3 tasse de carotte et 1/3 tasse d'oignon hachés finement
- 1 boîte (120 g) de chair de crabe, égouttée, émiettée
- 1/3 tasse de mayonnaise *Heinz [Seriously] Good*
- 1 c. à soupe de persil frais haché
- 1/2 tasse de chapelure panko, divisée

ce qu'il faut faire

Mélanger le yogourt, le jus de citron, 1 c. à soupe (3 c. à thé) de la moutarde et 1/2 c. à thé de l'assaisonnement pour fruits de mer jusqu'à homogénéité. Réfrigérer jusqu'à l'utilisation.

Chauffer 1 c. à soupe de l'huile à feu mi-vif dans une poêle moyenne. Ajouter les légumes; cuire de 5 à 8 min ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en remuant de temps à autre. Laisser refroidir.

Chauffer le four à 400 °F. Mettre les légumes cuits dans un bol moyen. Ajouter la chair de crabe, la mayonnaise, le persil, 1 c. à soupe de la chapelure, le reste de la moutarde et le reste de l'assaisonnement pour fruits de mer; mélanger légèrement. Façonner en 6 galettes de 3/4 po d'épaisseur.

Étaler le reste de la chapelure dans une grande assiette. Ajouter les galettes de crabe, une à la fois, en les retournant pour les enrober uniformément de la chapelure.

Chauffer le reste de l'huile à feu mi-vif dans une grande poêle allant au four. Transférer délicatement les galettes de crabe dans la poêle. Cuire de 3 à 5 min ou jusqu'à ce que le dessous des galettes soit doré. Retourner les galettes; mettre la poêle au four.

Cuire de 5 à 7 min ou jusqu'à ce que les beignets de crabe soient bien chauds. Servir les beignets garnis de la sauce au yogourt.

Trucs culinaires

Substitut

Remplacez la chair de crabe par 1/2 lb (225 g) de poisson ou de crabe cuit et haché.

Nutrition

Portions

6 portions de 1 beignet chacune

Information nutritionnelle

Portion 6 portions de 1 beignet chacune

QUANTITÉ PAR PORTION

Calories	200
----------	-----

% de la valeur quotidienne

Matières grasses	16g
-------------------------	------------

Matières grasses saturées	2g
---------------------------	----

Cholestérol	30mg
--------------------	-------------

Sodium	330mg
---------------	--------------

Glucides	9g
-----------------	-----------

Fibres alimentaires	1g
---------------------	----

Sucres	2g
--------	----

Protéines	6g
------------------	-----------

Vitamine A	25 %DV
------------	--------

Vitamine C	6 %DV
------------	-------

Calcium	4 %DV
---------	-------

Fer	0 %DV
-----	-------

L'information nutritionnelle est offerte uniquement à titre de renseignement et indiquée en fonction des ingrédients et de la méthode de cuisson de chaque recette. Cette information peut varier selon le mode de préparation du mets, de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients.