

Croq-o-crab

Difficulte : Facile

Preparation : 15 min / Cuisson : 6 a 7 min

Ingredients pour 4 personnes :

8 tranches pain de mie

250 g de comte rape

2 boites chair de crabe

Sauce bechamel :

60 g de farine

60 g de beurre

Lait

2 cuil a soupe de sauce soja

2 cuil a cafe de huile de sesame

Preparation :

Prechauffez le four a 180° C.

faites fondre le beurre dans une casserole.
Ajoutez ensuite la farine et melangez avec un fouet.

Ajoutez le lait au fur et a mesure en melangeant
et laissez cuire a petit bouillon pendant quelques minutes

Ajoutez 2 cuil a soupe de sauce soja et 2 cuil a cafe d'huile de sesame.
Assaisonnez avec du poivre avant de retirer la casserole du feu.

Egouttez la chair de crabe avant de l'ajouter dans la preparation precedente.
Melangez, ajoutez aussi du comte rape et bien melanger le tout.

Tartinez 4 tranches de pain de mie avec un peu de beurre
et placez le cote beurre sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson.

Etalez deux cuilleres a soupe de preparation au crabe.
Recouvrez d'un peu de comte rape

Refermez les croques avec les 4 tranches restantes, remettre un peu
de preparation sur le dessus et parsemer de nouveau d'un peu de comte rape

Enfournez les croque-monsieur au crabe et faites cuire pendant 6 minutes.

Vous reste plus qu'a passer a table

Bon appetit a toutes & tous !!