



Fruits de mer

Matoutou de crabe



1h25 45 min 40 min 0 670

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le matoutou

2 kg **Crabe**
2 tranche(s) **Poitrine de porc fumée**
500 g **Tomate(s)**
1 **Oignon(s)**
4 **Gousse(s) d'ail**
1 botte(s) **Cive**
1 **Piment(s)**
2 **Citron(s) vert(s)**
2 c. à café **Epices à colombo**
0.5 botte(s) **Persil frisé**
4 branche(s) **Thym**
2 feuille(s) **Laurier**
1 unité(s) entière(s) **Clou(s) de girofle**
2 c. à café **Sucre semoule**
30 cl **Eau**
2 c. à soupe **Huile d'arachide**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le riz

Étape 1

Préparation du matoutou

- 1 Entreposer les crabes au congélateur pendant 30 minutes afin de les endormir.
- 2 Pendant ce temps, peler l'oignon, le ciseler à l'aide d'un couteau éminceur. Peler les gousses d'ail et les écraser à l'aide d'un presse-ail.
- 3 Emincer les cives, hacher le persil à l'aide d'un couteau éminceur. Concasser grossièrement les tomates, couper le lard en petits dés à l'aide d'un couteau de chef.
- 4 Sortir les crabes du congélateur, ôter la queue repliée sous l'abdomen. Les couper en deux à l'aide d'un couteau couperet et concasser légèrement les pinces à l'aide d'un casse-noix.
- 5 Retirer la carapace. Recueillir le corail et la graisse à l'aide d'une cuillère à café, réserver dans un bol.
- 6 Faire chauffer l'huile dans une cocotte, faire suer l'oignon et la poitrine fumée pendant 5 minutes.
- 7 Ajouter l'ail, la cive, le corail et la graisse des crabes, mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 8 Ajouter les morceaux de crabes, faire dorer pendant 5 minutes.

Ajouter les tomates, assaisonner de sel et de poivrer

- 9 Puis verser le sucre, le colombo et mélanger.
- 10 Ajouter le laurier, le thym, le clou de girofle, le piment et le persil frisé. Verser l'eau, couvrir et faire cuire pendant 30 minutes.
- 11 Extraire le jus des citrons verts à l'aide d'un presse-agrumes, le verser sur les crabes en fin de cuisson.

 tape 2

Préparation du riz

- 1 Rincer le riz dans une passoire sous le robinet jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- 2 Faire chauffer une casserole avec l'eau. Verser le riz à ébullition, laisser cuire pendant 20 minutes jusqu'à ce que l'eau de cuisson soit absorbée et le riz tendre.

 tape 3

Dressage

- 1 Couper l'avocat en deux, ôter le noyau. Extraire la chair à l'aide d'une cuillère à soupe, la trancher à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Ciseler la ciboulette, couper le piment en tranches fines à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3 Dresser les morceaux de crabes dans des assiettes individuelles.
- 4 Dresser le riz à côté, disposer des tranches d'avocat dessus.
- 5 Décorer avec une rondelle de piment sur l'avocat, parsemer le plat de ciboulette. Déguster bien chaud.

250 g **Riz long**
25 cl **Eau**

Ingrédients pour le dressage

1 **Avocat**
1 **Piment(s)**
0.5 botte(s) **Ciboulette**