



1. Lavez et séchez le concombre (ne le pelez pas) puis coupez-le en fines rondelles.
2. Effeuiliez l'aneth.
3. Égouttez bien la chair de crabe.
4. Tartinez les tranches de pain de mie de fromage. Disposez par-dessus les rondelles de concombre à plat. Parsemez de chair de crabe puis d'aneth.
5. Coupez chaque tranche en deux en diagonale, puis à nouveau en deux afin d'obtenir 4 petits triangles.
6. Dressez sur un plat de service et servez aussitôt ou réservez au frais en attendant de servir.



Prenez un concombre bio, vous pourrez garder sa peau et ce sera plus beau :-). Achetez votre pain de mie chez un bon boulanger et enlever la croûte.

Super facile
30 mn de préparation
Cher

Ingrédients pour 6 pers. :

- 6 tranches de pain de mie (sans croûtes)
- 1 concombre bio
- 100 g de fromage à la crème (type Philadelphia cheese nature ou St Moret)
- 1 boîte de 120 g de chair de crabe
- 2/3 branches d'aneth

Variantes :

Recouvrez chaque tranche de pain de mie avec une autre tranche pour que ce soit de vrais sandwichs ! Remplacez la chair de crabe par du saumon fumé, rajoutez un trait de citron et quelques graines germées. Aplatissez le tout avec la paume de votre main avant de découper avec un couteau qui coupe bien. Mettez du beurre à la place du fromage à la crème.

