



## Pamplemousse aux crabes et crevettes roses

- Par [vision-plaisir](http://vision-plaisir)

L'association du pamplemousse avec les crevettes et le crabes est parfait et vous apportera de la fraîcheur pendant tout l'été.

### Ingrédients:

- 2 pamplemousses
- 3 pinces de crabes
- 100g de crevettes roses
- 2 cuillères à café de ketchup
- 2 cuillères à café de crème fraîche
- 2 cuillères ç café de moutarde
- 150g d'huile de tournesol
- 1 jaune d'œuf

**Recette pour: 4 personnes**



### Réalisation:

Décortiquer les pinces de crabes et les crevettes roses. Les disposer dans une assiette creuse et verser un peu de cognac par-dessus. Les réserver au réfrigérateur en les couvrant d'un film alimentaire. Laisser macérer 1 heure. Pendant ce temps, laver les pamplemousses et les couper en deux. Evider chaque moitié à l'aide d'une cuillère à soupe (voir la vidéo). Il faut que l'intérieur des demi-pamplemousses soit net. Oter la peau blanche sur la chair et les couper en morceaux. Mettre la chair des pamplemousses au réfrigérateur avec un film alimentaire. Réaliser une mayonnaise et ajouter le ketchup. Lorsque les pinces et les crevettes ont bien mariné dans le cognac, mélanger la mayonnaise avec la crème fraîche et ajouter la chair de crabes et crevettes bien égouttée. Egoutter les



quartiers de pamplemousses et les ajouter au mélange précédent. Tout en mélangeant délicatement, vérifier l'assaisonnement en relevant le goût avec du piment de Cayenne. Répartissez la préparation dans les 4 coques de pamplemousses et décorer de crevettes entières et herbes.

Le pamplemousse est un agrume qui s'associe avec beaucoup de produits. Ses bienfaits sont remarquables. Pour en savoir plus sur le pamplemousse, [cliquez ici en savoir plus sur le pamplemousse](#).

