

SOUPE DE CRABES ET ASPERGES



Pour 4 personnes :

Version classique :

- 1/4 l de lait demi-écrémé
- 1/4 l d'eau
- 1 bocal de 600 g (poids net) d'asperges blanches
- 100 g de chair de crabe
- Noix de muscade râpée
- 3 c. à soupe de crème fraîche
- 1 c. à soupe de jus de citron
- Sel, poivre

Version Paléo :

- remplacez le lait demi-écrémé de vache par du lait d'amandes, la crème fraîche par du lait de coco.

Dans une passoire, égouttez les asperges pendant 15 min. Egouttez également le crabe. Coupez les asperges en rondelles.

Versez le lait et l'eau dans une casserole. Faites bouillir. Salez, poivrez. Ajoutez les asperges en rondelles. Poivrez, ajoutez un peu de muscade râpée. Laissez cuire 15 min à feu doux.

Arrêtez le feu. Ajoutez le crabe. Ajoutez 3 bonnes cuillerées à soupe de crème fraîche, un peu de jus de citron. Mélangez bien le tout.

Mixez la préparation. Servez aussitôt.