



**Agissons**

pour une pêche durable et responsable !



## Après la pêche... le plaisir des sens



**Une recette  
de soupes de crabes !**

**par Jean-Claude  
bénévole actif du Programme  
« Pêche à pied récréative » du CPIE  
et cuisinier à la retraite**





# Agissons

## pour une pêche durable et responsable !



## Après la pêche... le plaisir des sens



### Recette

*Laver les crabes et les écraser avec une feuille ou avec un pilon.*

*Les faire revenir sur un feu vif dans une grande casserole avec de l'huile d'olive.*

*Ajouter les oignons et l'ail, puis le concentré de tomates.*

*Ajouter l'eau, le sel et le poivre, le thym, le laurier et le safran.*

*Cuire 45 minutes à feu doux, mixer avec un mixeur électrique et passer au chinois.*

*Ajouter le pastis juste avant de servir.*

*Servir bien chaud.*

### Soupe

*Crabes verts*

*Huile d'olive*

*Oignons, ail*

*Concentré de tomate*

*Thym, laurier*

*Sel, poivre, safran*

*Eau*

*Pastis*

### Rouille

*Jaune d'oeuf*

*Moutarde*

*Sel et poivre*

*Huile d'olive*

*Harissa*

*Ail*

*Pain pour les croutons,*

*fromage râpé*

**Outils :** *Une grande casserole, cuillère en*

*Bois, couteau, planche en bois, feuille, mixeur, chinois, râpe à fromage*

