

CHOU RAVE À MA FAÇON

Durée de préparation: 15 minutes

Durée de cuisson: 15 minutes

Type: Plat

Ingrédients:

4 personnes

- 2 choux-raves
- 1 grande boîte de thon (300 g environ)
- 1 pot de crème épaisse (20 cl environ)
- sauce de soja
- 1/2 citron
- poivre, noix de muscade



Descriptif:

Épluchez les choux avec un couteau, pour enlever la peau épaisse.

Puis, à l'aide d'un économe, râpez les choux pour obtenir de grosses tagliatelles. Faites les cuire, couvertes d'eau, pendant 10 min. Une fois cuites (elles doivent être fondantes), égouttez-les.

Dans une casserole, mélangez les tagliatelles de chou, le thon émietté, le jus du 1/2 citron. Faites cuire, sur petit feu, pendant environ 5 min.

Rajoutez enfin la crème, la sauce de soja, le poivre et la noix de muscade râpée (selon votre goût).

Laissez cuire encore une à deux minutes.

Bon appétit !

Servez avec du boulgour, du blé ou des spaghettis au blé complet.