



## Chou rave à ma façon

**Nombre de personnes :** 4

**Temps de préparation :** 15 minutes.

**Temps de cuisson :** 15 minutes.

### **Ingrédients :**

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

### **Etape 1 :**

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.

### **Etape 2 :**

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.

### **Etape 3 :**

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

### **Etape 4 :**

Laissez cuire encore une à deux minutes...

Bon appétit !