

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 !