

Crevettes et chou rave au miel

Temps de préparation : 10 minutes Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients (2 Portions) :

- 1 chou rave
- 1 oignon
- 350 g de crevettes roses
- 1 bonne cuillère à soupe de miel
- 10cl d'eau chaude ou de sauce soja
- sel
- poivre

Préparation :

Épluchez le chou rave (retirez tout ce qui était à l'extérieur, en n'hésitant pas à ôter ce qui semble filandreux, notamment les parties vertes) et coupez le en lamelles fines.

Épluchez l'oignon et émincez-le.

Faites revenir l'oignon dans une casserole avec de l'huile d'olive. Baissez le feu, ajoutez le chou rave en remuant pour qu'il n'attache pas.

Ajoutez un peu d'eau pour aider la cuisson, couvrez et laissez cuire 10 min en remuant régulièrement.

Épluchez les crevettes et ajoutez-les dans la casserole quand le chou-rave est cuit.

Faites fondre le miel dans l'eau chaude ou la sauce soja, salez, poivrez et arrosez le contenu de la casserole de ce mélange.

Laissez encore mijoter 3 min puis servez vite.