



## CHOU RAVE glacé au miel



### Ingrédients

- 1 kg de chou rave
- 50 gr de beurre
- 1 cuillère à soupe de miel
- Sel, muscade, cannelle
- 30cl de bouillon de volaille

Pour 4 personnes



### Préparation

Préparer les choux : enlever la peau un peu épaisse, couper les en morceaux de 2 cm d'épaisseur.

Passer les à la cocotte 15 min en ajoutant le bouillon, beurre, miel, sel et épices.

Vérifier la cuisson avec un couteau.

Dès que les choux sont tendres, passer à feu vif jusqu'à évaporation du jus.

Enrober pour faire briller les choux sans les colorer.

Le plat est prêt à être servi !

Source : 750g.com