



Préserver les richesses de la mer,  
et les faire découvrir !

# Raie

## frite à la sauce tartare



# Raie

## frite à la sauce tartare

Recette à préparer en 20 minutes

Difficulté :

Budget : Moyen

Recette de M.ichel Bruneau, chef et animateur culinaire

### Ingrédients pour 4 pers. :

1,5 kg d'aile de raie  
sauce tartare  
sel  
poivre

## Raies

*Raja spp*

De nombreuses espèces de raies cotoient les eaux de la Normandie. Cinq espèces principales y sont pêchées. Dans l'ordre d'importance : la raie bouclée, la raie brunette, la raie lisse, la douce et la méele.



Saisonnalité	Jan	Fev	Mar	Avr	Mai	Jui	Juil	Aou	Sept	Oct	Nov	Dec
Absent	Basse saison	Moyenne saison	Haute saison									

### Préparation :

Demander à votre poissonnier de vous lever les filets et de vous ôter à cru la peau de vos ailes de raies.

Couper sur la longueur vos ailes de raies en essayant de respecter le sens des fibres de la chair. Mettre ces lanières à tremper dans le lait 1 heure environ. Les égoutter et bien les éponger.

Mettre l'huile de votre friteuse à chauffer à 170°C. Passer chaque lanière de raie dans un peu de farine et les tapoter pour ôter l'excédant. Frire à coloration ces frites de raies par petites quantités.

Une fois cuites les saler à chaud et déguster aussitôt avec une petite sauce tartare. Vous pouvez aussi dans le même esprit les frire avec une pâte à beignet ou une farine tempura



+ 600 recettes et conseils préparation !  
+ 50 fiches espèces : poissons, coquillages et crustacés

[www.normandiefraicheurmer.fr](http://www.normandiefraicheurmer.fr)

Le portail de la Pêche de Normandie !

GROUPEMENT QUALITE  
DES MARINS-PECHEURS  
CRIEES ET MAREYEURS  
DE BASSE-NORMANDIE  
02 31 51 21 53 - [lettre@nfm.fr](mailto:lettre@nfm.fr)

