



NORMANDIE

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

## *Raie dorée au beurre* *Courgette grillée, pamplemousse et cornichons*



La marque des produits  
de la pêche française



# Raie dorée au beurre

Courgettes grillées, pamplemousse et cornichons

Durée : 90 mn

Difficulté

Budget : faible

Une création d' **Anthony Caillot**, restaurant **A Contre Sens** à Caen (14)

## Ingrédients (pour 4 personnes)

500 g d'Aile de Raie

100 g de courgette verte

100 g de courgette jaune

1 pamplemousse

100 g de cornichons au vinaigre

1 cébette

2 cl d'huile d'olive

50 g de beurre demi sel

1 gousse d'ail

1 pincée de piment d'espelette

## Préparation

Couper les courgettes en 12 tranches d'un centimètre d'épaisseur. Les enduire d'huile d'olive et les faire griller des deux côtés à la poêle. Assaisonner avec le sel, le piment d'Espelette et l'ail haché. Laisser mariner une heure au réfrigérateur.

Couper les cornichons en petits dés, le pamplemousse en segments et ciseler la cébette finement. Mélanger le tout et réserver.

Faire cuire les ailes de raie à la poêle, d'abord à l'huile d'olive puis après coloration, ajouter le beurre. Cuire selon l'épaisseur 7 minutes de chaque côté.

Chauffer les courgettes au four 10 minutes à 160°.

Dresser les courgettes en harmonie dans une belle assiette. Déposer dessus l'aile de raie recouverte avec la préparation cornichons pamplemousse et cébette. Parsemer l'ensemble avec le beurre de cuisson.

## BON PLAN DES POISSONS NORMANDS

Diététique, facile à cuisiner et surtout « bon marché », une espèce à consommer sans modération.

### Raie

#### Raja Spp



De nombreuses espèces de raies côtoient les eaux de la Normandie. Quatre espèces principales y sont pêchées. Dans l'ordre d'importance la raie bouclée, la raie lisse, la douce et la mêlée.

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

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

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

Le portail de la Pêche de Normandie !



GROUPEMENT DES  
PÊCHEURS, CRIEES  
ET MAREYEURS  
DE NORMANDIE

