



nfm
NORMANDIE
FRAICHEUR MER
Pour une pêche responsable

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

Le portail de la Pêche de Normandie !

GRUPEMENT QUALITE
DES MARINS-PECHEURS
CRIEES ET MAREYEURS
DE BASSE-NORMANDIE
02 31 51 21 53 - lettre@nfm.fr

