



nfm  
NORMANDIE  
FRAICHEUR MER  
Pour une pêche responsable

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

# Rillettes de Raie aux aromates



  
**PAVILLON FRANCE**

La marque des produits  
de la pêche française

# Rillettes de Raie aux aromates

Recette à préparer en 40 minutes

Difficulté : 

Budget : Moyen

Recette de Stéphane DELAHAYE, Professeur à l'école hôtelière d'Ifs

## Ingrédients pour 4 pers. :

400g d'aile de raie  
1 bouquet de thym  
1 feuille de laurier  
4 rondelles de citron  
1 cc poivre  
20g de gros sel  
2 cs de vinaigre  
40g d'échalotes  
1 cs d'huile d'olive  
50g de crème épaisse  
10 brins de ciboulette  
40g de câpres  
7cs de vinaigre de mangue  
1/2 zeste de citron  
sel, poivre et baies roses écrasées

## Raies

### Raja spp

De nombreuses espèces de raies côtoient 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 :

Faire cuire l'aile de raie, au court bouillon frémissant, avec les aromates, le vinaigre et l'assaisonnement, jusqu'à ce que la chair se détache facilement du cartilage.

Egoutter, laisser refroidir, retirer la peau et détacher la chair du cartilage. Emincer la en morceaux de 1cm et réserver au frais.

Ciseler l'échalote, la faire suer à l'huile d'olive et la laisser refroidir.

Ciseler la ciboulette et hacher les câpres

Mélanger à la fourchette la ciboulette, l'échalote, les câpres, les aromates, le vinaigre et la crème, à la chair émincée.

Réserver au frais au moins 3 heures et servir accompagné de toasts grillés.



+ 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-PÊCHEURS  
CRIEES ET MAREYEURS  
DE BASSE-NORMANDIE  
02 31 51 21 53 - [lettre@nfm.fr](mailto:lettre@nfm.fr)

