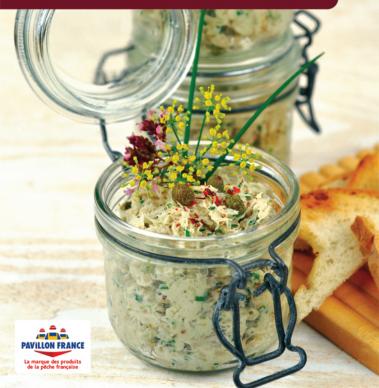






Rillettes de Raie

aux aromates



Ríllettes de Raíe 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

I bouquet de thym

I feuille de laurier 4 rondelles de citron

Icc poivre

20g de gros sel

2 cs de vinaigre

40g d'échalotes I cs d'huile d'olive 50g de crème épaisse

10 brins de ciboulette

40g de câbres

7cs de vinaigre de mangue

1/2 zeste de citron

sel, poivre et baies roses écrasées



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 mêlée. Saisonnalité Jan Fev Mar Avr Mai Jui Juil Aou Sept Oct Nov Dec











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

Le portail de la Pêche de Normandie!









