

RAIE
EN CURRY VERT

De retour d'Asie ...

RAIE

EN CURRY VERT



00 : 45



€ € €

POISSON BON PLAN !

La Raie habite toutes les mers du monde ! On dénombre plus d'une centaine d'espèces dont une douzaine fréquente les eaux françaises. Parmi les plus communes en Normandie, vit la plus savoureuse d'entre elles : la Raie Bouclée. Quasi disponible toute l'année, la raie est commercialisée le plus souvent en ailes pelées. Demandez-la à votre poissonnier !

MERCI À **PATRICE GUIBERT,**
RESTAURANT LA BISQUINE
À ST-VAAST-LA-HOUGUE (50)
POUR SA RECETTE !

INGRÉDIENTS (4 PERS.)

1,2 kg d'Aile de Raie (avec peau)

détaillée en 4 portions

80 cl de lait de coco

1 cuill. à soupe de pâte de curry vert

3 cl d'huile d'arachide

5 feuilles de Combawa

1 branche de citronnelle

(émincée)

2 cuillères à soupe de Nuoc Mam

2 petites aubergines

1 navet « Daikon » (ou 4 navets

violet)

150 gr de petits pois (frais)

1 cuillère à soupe de cassonade

1 bouquet de coriandre

1 bouquet de menthe

½ cuillère de graine d'anis

1 citron vert

Poivre du moulin

PRÉPARATION

Disposer les ailes de raie dans un plat puis les recouvrir à hauteur d'un mélange : eau, lait de coco, feuilles de combawa et poivre. Faire cuire au four pendant 20 mn à 220°. Réserver.

Dans une casserole, faire chauffer l'huile avec le curry vert, ajouter le lait de coco, le reste des feuilles de combawa, cuire en remuant avant d'ajouter les aubergines en tronçons de 3 cm. Cuire doucement, égoutter, puis réserver. Dans le lait de coco, ajouter le nuoc mam, la cassonade, la citronnelle, cuire 5mn, mixer, passer au chinois. Réserver au chaud.

Dans une casserole, mettre les navets en quartiers, de l'eau à hauteur, puis assaisonner avec un peu de sucre, du beurre et cuire. Pendant ce temps, faire cuire les petits pois dans une eau séparée. Réserver.

Disposer la raie au fond de l'assiette avant d'ajouter vos légumes (réchauffés au préalable), la sauce lait de coco et curry vert. Enfin, parsemer l'assiette de coriandre et menthe ciselée, graine d'anis et citron vert râpé.



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

+ 600 recettes

et conseils de préparation !
+ 50 fiches espèces : poissons,
coquillages et crustacés sur

www.nfm.fr

GROUPEMENT DES
PÊCHEURS, CRIEES
ET MAREYEURS
DE NORMANDIE

