Raie vapeur en salade

MAG#6 HIVER CHEF CHOUX

Imprimer

Commenter

Préparation: **30 min**

Ingrédients
Pour 4 personnes

- 2 c. à s. de vinaigre de vin
- 2 ailes de raie de 400 g environ chacune
- 1 petit chou romanesco ou 1 brocoli
- 100 g de pois gourmands
- 4 poignées de mesclun
- 1 échalote ciselée
- 4 c. à c. de câpres
- Quelques brins de ciboulette
- Sel, poivre
- 100 g de fromage blanc 0 % MG

- Le jus d’1/2 citron
- 1 c. à s. de vinaigre de framboise
- 2 c. à s. de moutarde à l'ancienne
- Sel, poivre

1. Versez le vinaigre dans un récipient d’eau froide. Plongez-y les ailes de raie pendant 10 minutes, puis égouttez-les. Placez-les dans la partie supérieure d’un cuit-vapeur, saupoudrez de sel et faites-les cuire 10 à 15 minutes selon l’épaisseur.
2. Dans une casserole d’eau bouillante salée, faites cuire séparément le chou romanesco 4 minutes, puis les pois gourmands 2 minutes.
3. Laissez refroidir sous un filet d’eau froide et égouttez. Ôtez la peau et le cartilage des ailes de raie.
4. Préparez la sauce légère à la graine de moutarde. Mélangez le fromage blanc, le jus de citron, le vinaigre, le sel et le poivre. Ajoutez la moutarde à l’ancienne.
5. Dressez dans chaque assiette avec le mesclun, le chou et les pois gourmands. Ajoutez les morceaux de raie et parsemez d’échalote, de câpres et de quelques brins de ciboulette

Cette recette extraite du livre Diététique Gourmande est facilement adaptable au Vitaliseur. Elle a été réalisée par le Chef Patrice Dugué du Restaurant La verrière - Les thermes de Saint Malo.
Atout santé : La raie est un poisson maigre riche en protéines et facile à digérer.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises