

PARMENTIER DE RAIE AUX 5 ÉPICES

Vendredi 22 Octobre 2021

Il n'y a pas que la raie au beurre noir et c'est plus digeste :

Parmentier de raie aux 5 épices pour 2 personnes et 7 sp vert

□ -6 spl bleu □ -3 spv violet □ par part

*-240 g d'ailes de raie consommables sans la peau**

*-200 g de pommes de terre **

*-300 g de purée surgelée nature de céleri**

-10 g de beurre à 41%

*-50 ml de lait écrémé**

-30 g de gruyère allégé

-2 cuillérées à café de court-bouillon en poudre

-1/2 cuillérée à café de poudre 5 épices

*-persil**

-sel poivre

Préparer le court-bouillon dans une casserole et pocher les ailes de raie, démarrage à froid. Arrêter la cuisson aux premiers bouillons et laisser refroidir dans le court-bouillon.

Peler les pommes de terre, les couper en cubes et les cuire à l'eau bouillante salée (démarrage à froid). Les égoutter et les écraser en purée avec le lait.

Préparer la purée de céleri selon la notice et la mélanger à celle des pommes de terre. Rectifier l'assaisonnement et rajouter les 5 épices.

Préchauffer le four 180° (th 6)

Dans 2 ramequins beurrés et allant au four, répartir équitablement la chair de la raie préalablement égouttée et débarrassée de son cartilage et la recouvrir de purée.

Saupoudrer de gruyère et de persil émincé.

Enfourner 20 minutes

Servir bien chaud



Pour cette recette, j'ai pris des ailes de raie surgelées, prêtes à l'emploi et je les ai pochées sans les décongeler sinon demandez à votre poissonnier de vous ôter la peau.

Pour le repas : salade de cœurs d'artichauts et de cœurs de

palmier + 2 c à c de vinaigrette allégée Puget (1 sp vert bleu violet) - parmentier de raie aux 4 épices (7 sp vert -6 spl bleu -3 spv violet) -1 yaourt 0% (2 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet). Total : 10 sp vert -7 spl bleu -4 spv violet

Très bonne journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés