AILE DE RAIE AUX CÂPRES ET SALICORNES

Mercredi 18
Septembre 2019

Un plat bien iodé !

Aile de raie aux câpres et salicornes pour 2 personnes et 3pp-2 sp vert -1spl bleu – 1 spv violet par part

-1 aile de raie 260 g *

-160 g de salicornes *

-une vingtaine de câpres *

-10 g de beurre à 41 %

-1 citron jaune non traité *

-1 cuillerée à café de court-bouillon en poudre

-sel poivre blanc

Couper l'aile de raie en 2 et la pocher dans le court-bouillon. Stopper la cuisson dès le début de l'ébullition et l'égoutter.

Rincer les salicornes à l'eau froide et les blanchir 3 minutes dans de l'eau bouillante non salée. Les égoutter

Fondre le beurre dans une grande poêle et faire revenir la raie légèrement assaisonnée quelques minutes recto verso avec les salicornes et
les câpres

Servir avec un trait de jus de citron



Les ailes de raie sont souvent grandes d’où le fait de la couper en 2 mais c’est selon l’appétit de chacun et chacune.

Les salicornes qui sont des algues sont très salées donc pas besoin de rajouter du sel

Pour le repas : concombre à la crème allégée (1pp-2sp)
-aile de raie aux câpres et salicornes (3pp-1spl) -100 g de riz basmati cuit
(3pp-3sp) -1 flan maison (2pp-2sp). Total : 9pp-8spl

Passez une très belle journée

Lilou 3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits
réservés