

EFFILOCHE DE RAIE AUX CÂPRES

Jeudi 23 janvier 2025

Les câpres surtout italiens qui accompagnent parfaitement les pâtes en sauce, les salades et les poissons surtout la raie.

Effiloché de raie aux câpres pour 2 personnes et 4 sp vert – 2 spl bleu – 2 spv violet – 2 psp par part

- 240 g d'ailes de raie consommables**
- 200 g de cœurs de palmier**
- 1 pamplemousse**
- 2 grosses poignées de mâche ou de roquette**
- une vingtaine de câpres**
- 2 cuillerées à café d'huile d'olive*
- 1 cuillerée à café de vinaigre balsamique blanc*
- 1 bouillon cube de court bouillon*
- sel fin poivre blanc*
- ciboulette*

Préparer le court bouillon : dissoudre le bouillon cube dans une casserole d'eau frémissante.

Pocher la raie dans le court bouillon pendant 5 minutes et stopper la cuisson. Laisser refroidir dans le court bouillon.

Peler à vif le pamplemousse au-dessus d'une assiette pour récupérer le jus. Détacher les quartiers en enlevant les membranes blanches.

Sur deux assiettes, déposer les feuilles de salade puis

éparpiller les cœurs de palmier coupés en rondelles, les quartiers de pamplemousse, les câpres et la raie effilochée.

Saupoudrer de ciboulette émincée.

Au moment de servir, napper de vinaigrette : sel poivre vinaigre balsamique, jus de pamplemousse, huile. Bien émulsionner.



L'indice glycémique de ce plat est bas.

Si votre vinaigrette est un peu juste, rajouter un trait d'eau pétillante.

Vous pouvez remplacer le vinaigre balsamique par du vinaigre de cidre.

Je ne cuis la raie que 5 minutes car je la laisse tiédir dans le court bouillon qui continue de la cuire.

Pour le repas : soupe de poissons Liebig (2 sp vert bleu violet – 2psp) – effiloché de raie aux câpres (4 sp vert – 2 spl bleu – 2 spv violet – 2 psp) – 50 g de pain de seigle (3 sp vert bleu violet – 3 psp) – 100 g de skyr 0% à la cannelle (1 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp). Total :10 sp vert – 7 spl bleu – 7 spv violet – 7psp

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés