

# 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***