



Estelle de Saint Germain

Aile de raie aux herbes

Ingrédients pour 2 personnes:

De la raie, 1 2 tomates, 1 échalote, 2 c-à-s de fromage blanc à 0%, 1 c-à-c de moutarde, 1 citron vert, persil, cerfeuil, estragon, thym et laurier, 1 branche de céleri, 1 c-à-c de sauce Worcesershire, 1 c-à-s d'huile d'olive, sel et poivre.

Recette :

Faire bouillir 1 litre d'eau chaude avec le céleri, le laurier et le thym. Pocher les morceaux de raie 5 minutes à feu doux, couper ensuite le feu et laisser refroidir la raie dans le bouillon.

Peler les tomates, les couper en deux et les épépiner puis les couper en petits dés. Peler et émincer les échalotes.
Rincer et ciseler les herbes fraîches.

Presser le citron et ajouter et mélanger dans le jus, les dés de tomate, les échalotes, les herbes, le fromage blanc, la sauce Worcesershire, la moutarde et l'huile d'olive. Saler et poivrer.

Egoutter la raie et dresser les morceaux nappés de sauce.



Estelle de Saint Germain