

Ailes de raie – Curry & câpres



La raie 20 min au court-bouillon



La raie nature avant nappage

Ingrédients – Convives : 2 – Préparation : 30 min – Cuisson : riz 10 min, raie 20 min



2 ailes de raies



½ l de court-bouillon



20g de beurre



1 càs de farine



2 càs de crème fraîche



1 càc de curry



1 càs de câpres

Préparation

1. Portez le court bouillon à ébullition.
2. Mettez-y les ailes de raie et laissez pocher 20 min à partir du frémissement.
3. Egouttez et réservez au chaud. Filtrez le court-bouillon et réservez-en 40 cl.
4. Faites chauffer le beurre, ajoutez-y la farine et le curry en remuant avec une fourchette.
5. Versez 10 à 12 petites louches de court bouillon en remuant constamment.
6. Laissez un peu épaissir légèrement à feu doux si besoin.
7. Incorporez les câpres puis incorporez la crème hors du feu. Remuez le tout.
8. Option : Vous pouvez servir la raie nature pour la dépiauter, puis la napper de sauce.
9. Servez la raie et la sauce bien chaudes.
10. Si affinité, accompagnez de riz cantonais Paulux !
11. (1 verre de riz – 10mn, 2 verres de petits pois – 10mn, 4 œufs en omelette. Mélangez le tout)

* * * 12 janvier 2020 * * *