**RAIE FRAICHEUR**

Niveau de difficulté : Facile

Temps de cuisson : 10 minutes

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de repos : 0

**Ingrédients pour 4 personnes :**

1,2 Kg d’Ailes de Raie

200 g de Jeunes pousses d’Épinard

1 Œuf

2 Tomates

1 Échalote

1 Cuillère à soupe de Câpres

1 Cuillère à soupe de Pignons de Pin

Le jus de 1 Citron

1 Cuillère à soupe de Sauce Soja

1 Cuillère à soupe d’Huile de Pépin de Raisin

1 Cuillère à soupe d’Huile d’Olive

1 Sachet de Court-Bouillon

Poivre de Sichuan Vert concassé ou poivre noir du moulin

Matériel :

1 Grand faitout

Préparation :

Rincez la raie à grande eau. (Voir conseil)

Faites tiédir de l’eau dans un faitout avec le sachet de court-bouillon.

Plongez la raie dans ce bouillon tiède et portez à ébullition.

Éteignez le feu, couvrez et laissez reposer 10 minutes.

Pendant ce temps, faites durcir l‘œuf dans une casserole d’eau salée (Voir conseil)

Rafraichissez le sous l’eau froide, écalez-le et hachez-le au couteau.

Faites un peu griller les pignons dans une poêle anti adhésive sans gras puis laissez les refroidir.

Plongez quelques secondes les tomates dans une casserole d’eau bouillante, pelez les puis détaillez les en petits dés. (Voir conseil)

Épluchez et ciselez finement l’échalote.

Dans un saladier, mélangez le jus de citron, la sauce soja, les huiles, les tomates, les pignons, l’œuf haché, les câpres et l’échalote.

Mélangez bien.

Rincez et épongez les pousses d’épinard.

Disposez sur 4 assiettes de service les pousses d’épinard et répartissez sur le dessus le mélange réalisé avec les tomates.

Égouttez la raie.

Débarrassez-les du cartilage, de la peau et des éventuelles boucles pendant qu’elle est encore chaude. (Voir conseil)

Posez une aile de raie tiède au centre de chaque assiette.

Poivrez de Sichuan ou poivre noir du moulin et servez aussitôt.

Conseil :

La raie possède une pellicule légèrement gluante qu’il est préférable d’ôter avant cuisson en la rinçant bien.

Pendant les dix heures qui suivent sa mort, la peau de la raie se couvre naturellement d’un **enduit visqueux**, qui témoigne de la fraîcheur du poisson. En effet, lorsqu’on essuie la peau de la raie avec un torchon, cet enduit réapparaît si la raie est fraîche.

Lors de l’épluchage de la raie, retirez les éventuelles boucles qu’elle peut avoir sur le dessus, elles sont facilement reconnaissables par leur forme ronde et leur texture dure.

Effectuez cette opération à chaud, en refroidissant les cartilages se figent et rendent difficile l’épluchage.

Saler l’eau de cuisson d’un œuf dur facilite l’écalage.

Pour peler des tomates procédez comme suit :

Incisez délicatement d’une petite croix le cul de la tomate sans trop entailler la chaire et plongez la 20 secondes dans de l’eau bouillante.

Égouttez la puis pelez la en commençant par le cul que vous avez incisez.

Côté forme :

La raie est un poisson particulièrement **maigre**, puisqu’elle ne contient que **89 calories** **pour 100 g**. Les graisses sont présentes en très faible quantité.

Elle possède des quantités non négligeables de **protéines**. Celles-ci sont essentielles car elles vous apportent non seulement de **l’énergie,** mais elles contiennent par ailleurs des **acides aminés**. Ceux-ci sont essentiels pour **la croissance**, en particulier chez les enfants, et la réparation des tissus de l’organisme. Les protéines contribuent par ailleurs à **la défense de l’organisme, car celui-ci les transforme en anticorps.**

La raie contient d’autre part des **vitamines**, notamment de la vitamine **B1**, qui **transforme des glucides en énergie. La vitamine B2 transforme en énergie** non seulement les glucides, mais également les lipides et les protéines. Une autre vitamine présente dans la raie est la **vitamine PP (ou vitamine B3**). Celle-ci intervient dans la dégradation du glucose et vous fournit elle aussi de l’énergie. Un apport en vitamine PP permet de **diminuer les risques de maladies cardiovasculaires.**

Ce poisson contient également des **sels minéraux** en quantité intéressante **: potassium, phosphore et magnésium**. La raie fournit par ailleurs à votre corps des **oligo-éléments**, notamment du **fer.** Ce dernier est **indispensable** à la fabrication de l’hémoglobine des globules rouges, qui assurent le transport de l’oxygène dans l’organisme.