***\*\*\* EFFILOCHÉE DE RAIE EN VINAIGRETTE TIÈDE \*\*\****

*Niveau de difficulté : Facile*

*Temps de cuisson : 10 minutes*

*Temps de préparation : 15 minutes*

*Temps de repos : 0*

***Ingrédients pour 2 personnes :***

*500 g d’Ailes de Raie*

*400 g de Pommes de terre Amandine*

*1 Belle poignée de Mâche Nantaise*

*1 Cuillère à soupe de cerfeuil ciselé*

*1 Bouquet garni*

*10 Cl de Vinaigre de vin blanc*

*6 Cuillère à soupe de vinaigre de cidre*

*8 Cuillères à soupe d’Huile d’Olive*

*1 Échalote*

*Sel et poivre du moulin*

***Matériel :***

*1 Grand faitout*

***Préparation :***

*Épluchez les pommes de terre et faites-les cuire à la vapeur ou dans une casserole d’eau salée.*

*Rincez la raie à grande eau. (Voir conseil)*

*Dans une grande cocote faites bouillir 2 litres d’eau avec le vinaigre de vin blanc, 1 cuillère à café de sel et le bouquet garni.*

*Lorsqu’elle arrive à ébullition, baissez le feu et plongez l’aile de raie dans ce court-bouillon.*

*Pochez la 10 minutes à petits frémissements.*

*Lavez la mâche et disposez la dans deux assiettes de service.*

*Épluchez et hachez finement l’échalote.*

*Préparez la vinaigrette en mélangeant dans un bol le vinaigre de cidre avec une pincée de sel et de poivre, l’huile d’olive et deux cuillères à soupe du court-bouillon.*

*Battez pour émulsionner cette sauce puis ajoutez le cerfeuil ciselé et l’échalote hachée.*

*Coupez en rondelles les pommes de terre et arrosez-les avec la moitié de la vinaigrette, mélangez délicatement.*

*Partagez-les sur les deux assiettes de service déjà garnies de mâche.*

*Égouttez la raie.*

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

*Effilochez la raie tiède et disposez-la au centre de chaque assiette.*

*Nappez du reste de vinaigrette 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.*

*Choisissez de la belle mâche Nantaise, bien grasse suivant le terme consacré, et évitez la mâche sous vide qui n’a rien à voir avec cette mâche gouteuse et croquante.*

*Dès son apparition sur le marché ou chez le primeur je n’hésite pas à en faire provision car elle est pleine de vertus.*

*Très riche en vitamines C, trois fois plus que la laitue, elle aussi riche en fibres qui en fait une parfaite alliée des régimes puisque ces fibres sont de parfaits coupe-faim.*

*Bien pourvue en oméga 3, elle est un excellent remède contre la fatigue et on l’appelle parfois la salade « anti-stress ».*

*Alors pour toutes ses vertus , par pitié achetez de la vraie mâche, vous ferez vite la différence et vous verrez que vous ne pourrez plus avaler elle sous cellophane du super marché !*

***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.*