

AILES DE RAIE ET ROULÉ DE LÉGUMES

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min • Cuisson : 35 min



Ailes de raie et roulés de légumes.

Ingrédients

Pour le poisson :

- 2 grandes ailes de raie ou 4 petites
- 1 sachet de court-bouillon pour poisson

Pour les roulés de légumes :

- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 oignon
- 1 petit chou frisé
- 2 carottes
- Sel et poivre
- Facultatif : thym, laurier...

INFO

L'aile de raie est délicieuse nappée d'une sauce beurre noisette (voir p.62).

Préparation

Pour les roulés de légumes :

1. Retirer les feuilles extérieures du chou. Garder les plus grosses (5 / 6 feuilles).
2. Couper le reste du chou en petites lamelles. Faire bouillir une grande quantité d'eau. Y plonger les feuilles et les lamelles 15 minutes. Rincer à l'eau froide.
3. Laver, éplucher et couper les carottes et l'oignon en petits bâtonnets.
4. Dans une cocotte faire chauffer l'huile et laisser dorer les oignons.
5. Ajouter les carottes, le chou précuit et les couvrir d'eau. Saler, poivrer et laisser cuire 20 minutes à feu doux.
6. Remplir les feuilles de chou du reste de la préparation de légumes et les rouler.

Pour le poisson : pendant que les légumes mijotent (étape 5) :

7. Faire bouillir 2 litres d'eau avec le sachet de court-bouillon. Y plonger les ailes de raie. Laisser cuire 10 minutes à feu doux.
8. Égoutter les ailes de raie et enlever la peau.

Ingrédients

Préparation
15 min



Cuisson
35 min



POISSON



2 grandes ailes de raie ou 4 petites



1 sachet de court-bouillon pour poisson

LÉGUMES



2 cuillères à soupe d'huile



1 oignon



1 petit chou frisé



2 carottes



Sel Poivre

Préparation

1



Retirer les feuilles extérieures du chou. Garder les plus grosses et les plus tendres pour la présentation du plat.

2



Couper le reste du chou en petites lamelles. Faire bouillir une grande quantité d'eau. Y plonger les feuilles et les lamelles 15 minutes. Rincer à l'eau froide.

3



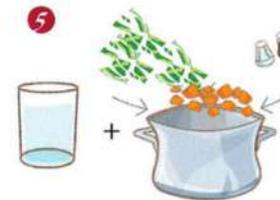
Laver, éplucher et couper les carottes et l'oignon en petits bâtonnets.

4



Dans une cocotte faire chauffer l'huile et laisser dorer les oignons.

5



Ajouter les carottes, le chou précuit et les couvrir d'eau. Saler, poivrer et laisser cuire 20 minutes à feu doux.

6



Une fois les légumes cuits, récupérer les grandes feuilles de chou. Les remplir du reste de la préparation de légumes avant de les rouler.

7



Faire bouillir 2 litres d'eau avec le sachet de court-bouillon. Y plonger les ailes de raie. Laisser cuire 10 minutes à feu doux.

8



Égoutter les ailes de raie et enlever la peau. Idée d'accompagnement : purée de pommes de terre.

