



RAIE AUX CAPRES

Ingrédients :

1 kg de Raie épaisse
le jus de 1/2 citron
poivron vert
poivron jaune
purée d'ail (note 2)

court bouillon
3 c de câpres "maison"
poivron rouge.
persil haché
sel ??? poivre

Méthode

Faites cuire 1 kg de Raie épaisse pendant 15 mn dans un court-bouillon bien aromatisé. Egouttez-la. Retirez la peau noire qui la recouvre. Disposez la Raie dans un plat après lui avoir enlever les cartilage et tenez-la au chaud.

Découper les poivrons en petits cubes

Dans une saucière préalablement chauffée, préparez une sauce avec un peu de bouillon de cuisson , de la purée d'ail, du persil haché . .

Ajoutez du beurre juste fondu, et le jus de 1/2 citron. d'une grosse cuillère de capres hâchées finement .

Puis poivrez abondamment. Salez ??? avec de la fleur de sel à la fin éventuellement . Nappez de sauce la raie en légéreté . Décorez avec des cubes de poivrons et les capres entières restantes



Servez le reste de sauce en saucière . Accompagnez de pommes vapeur

NOTES TECHNIQUES

Comme tout poisson au court-bouillon; la raie ne doit pas bouillir à gros bouillon mais juste "frémir" car sinon elle se déferait et ce ne serait guère sympathique !

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" , avec des capres "maison" et un court-bouillon "vieille chouette sans sel, il n'y a aucun problème

Pour les "sans gluten" c'est parfait

Pour les "sans sucre " ??? des traces dans persil et capres ... Tout va bien !

Pour les "sans gras" vous n'avez pas droit au beurre mais essayez donc avec du fromage frais à 0 % de M.G la sauce ne sera pas aussi onctueuse mais c'est correct quand même

Je sais bien c'est pas pareil mais vous savez bien :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A