



RECETTES DE RAIES

1 Recette de raie à l'écossaise :

Ingrédients :

1 kg de Raie épaisse
le jus de 1/2 citron
2 oeufs durs
100 g de beurre

court bouillon
2 c de câpres "maison"
2 c de 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 et tenez-la au chaud.

Dans une saucière préalablement chauffée, préparez une sauce avec 2 oeufs durs grossièrement hachés et 2 c de persil haché. Ajoutez 100 g de beurre juste fondu, 2 c de câpres et le jus de 1/2 citron. puis poivrez abondamment. Salez ??? avec de la fleur de sel à la fin

Servez au choix ensemble en nappant votre plat de sauce ou bien avec la saucière à part dont chacun se servira à sa façon

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 !

de même pour la sauce comme toute sauce qui comporte de la crème elle doit être chaude mais ne pas bouillir car elle tournerait !

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 et tout va bien mettez un seul des deux jaunes d'oeufs (un peu de gras c'est vrai !!!) , coupez les blancs en très très petits cubes bien mêler le tout et si nécessaire détendez la sauce avec moitié moitié de jus d'orange *sans sucre* et de lait écrémé

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

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

2 Recette de raie à la crème :

Ingredients

Pour 4 personnes:

1 kilo de Raie

50 g de beurre,

1 poignée de persil haché,

sel ??? éventuellement fleur de sel

capres au goût

1,500 kilo de Pommes De Terre

2,5 dl de crème,

1 litre de court-bouillon,

poivre.

Méthode

Mettez la Raie à tremper dans de l'eau froide pendant une demi-heure.

Pendant ce temps, épluchez et lavez les pommes de terre. Faites-les cuire à la vapeur.

Brossez la Raie Coupez-la en gros tronçons. Faites-la cuire dans le court-bouillon frémissant pendant quinze à vingt minutes. Egouttez-la. Enlevez la peau. Gardez-la au chaud sur le plat de service, entourée des pommes de terre.

SAUCE Mettez fondre le beurre dans une casserole. Salez. ??? Poivrez. Ajoutez la crème. Faites chauffer tout doucement sans cesser de tourner . Mélangez le persil à la sauce et ajouter quelques câpres à la préparation au dernier moment

Nappez le Poisson avec la sauce

NOTES TECHNIQUES

Comme dans le cas de la raie à l'écossaise; la raie ne doit pas bouillir à gros bouillon mais juste "frémir" car sinon elle se déferait et ce ne serait guère sympathique !

de même comme toute sauce qui comporte de la crème elle doit être chaude mais ne pas bouillir car elle tournerait !

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 " remplacez les pommes de terre par des gros cubes de citrouille ou de courgettes et pour les des traces dans persil et capres ... Tout va bien ! . Vous serrez c'est pas mal non plus ...

Pour les "sans gras" vous n'avez pas droit au beurre ni à la crème mais remplacez par une béchamelle allégée "façon vieille chouette" et corsez un peu plus en fines herbes

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

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

3 Raie Au Curry :

Ingrédients

800 g de Raie	court-bouillon “vieille chouette”
30 g de beurre,	pistils de safran
30 g de farine,	1 c à soupe de Curry
3 c à soupe de crème fraîche	

Méthode :

Faites pocher 800 g de Raie pendant 20 mn environ dans un court-bouillon frémissant. Egouttez et gardez-la au chaud.

Faites une sauce avec 30 g de beurre, 30 g de farine, 1 c à soupe de Curry et 4 dl du court-bouillon filtré.

Hors du feu, au bain-marie éventuellement ajoutez 3 c à soupe de crème fraîche : la sauce doit être chaude mais tournera si elle bout!.

Nappez la raie de sauce et servez le reste en saucière accompagnée d'un riz bastami jaune (assaisonnez dès le début de la cuisson d'une bonne pincée de pistils de safran).

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 ! Si elle est trop cuite pas de panique “effilochez”-la carrement et servez le tout dans des petits plats à feu individuels que vous passez quelques instants sous le grill pour faire “bronzer” la chapelure dont vous saupoudrez les plats

NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sel” , avec un court-bouillon “vieille chouette sans sel, il n'y a aucun problème

Pour les “sans gluten” utiliser la maïzena à la place de la farine délayée dans un rien de lait d'amandes froid c'est tout à fait honorable

Pour les “sans sucre ” ??? pas de farine bien sûr ! Mais tout va bien, au dernier moment ajoutez un jus de citron vert en tournant vivement la sauce : elle va devenir très onctueuse naturellement ! Et puis vous pouvez aussi remplacer la crème fraîche par du yaourt . Plus acide ??? peut-être mais plus “bingali” ça c'est sûr !

Pour les “sans gras” vous n'avez pas droit au beurre et à la crème fraîche alors optez pour la version “bingali” des “sans sucre” au dessus ! Si nécessaire vous pouvez “rallonger” avec moitié moitié de jus d'orange *sans sucre* et de lait écrémé

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

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

4 Recette raie à la normande:

Ingredients

grosse aile de raie
le jus d'un Citron
câpres au goût

court-bouillon "vieille chouette"
150 g de crème fraîche.
Pommes De Terre

Méthode

Coupez une grosse aile de raie d'un kilo en morceaux. Faites cuire dans un court-bouillon fortement corsé et vinaigré. Enlevez la peau

Déposez les morceaux sur le plat et entourez-les de pommes de terre cuites en robe des champs et épluchées bien chaudes.

D'autre part, mettez dans une petite casserole le jus d'un Citron avec 150 g de crème fraîche. poivrez et faites cuire et fouettez sans arrêt de manière à laisser épaissir la crème jusqu'à ce que la sauce nappe la cuillère .

Ajoutez quelques cuillerées à Café de câpres dans la sauce et servez immédiatement la raie.

NOTES TECHNIQUES

Attention à faire cuire la raie à petits bouillons car sinon elle va se défaire et si cela ne nit pas au goût cela nuit à la présentation !

NOTES DIETETIQUES

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

Pour les "sans gluten" tout va bien

Pour les "sans sucre " ??? pas de pommes de terre bien sûr mais optez pour des côtes de bettes-cardes cuites à l'étuvée, ajoutez la raie "effilochée pour le compte Nappez de sauce dans des petits ramequins individuels un rien de fromage de chèvre très sec rapé sur le dessus et un coup de bronzage sous la voûte du four bien rouge ... ou un coup de "chalumeau" . Joli ... et bon

Pour les "sans gras" vous n'avez pas droit à la crème fraîche alors optez pour la version "béchamelle de la vieille chouette" . Faites la au lait écrémé, rappez le zeste d'un citron vert et d'un jaune dans le jus de citron avant de l'ajouter en tournant sans cesse dans votre sauce de base . Si elle devient trop épaisse un rien de jus de pommes *sans sucre* pour avoir la juste texture . Le tour est joué

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

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

5 Recette de raie à la portugaise :

Ingrédients

4 morceaux de Raie sans peau

400 g de Tomates pelées,

1 verre de vin blanc sec,

1 cuillerée à soupe de persil haché,

thym sariette et marjolaine

100 g d'oignons hachés,

50 g de Riz à moitié cuit,

1 Gousse D'ail

sel ??? et poivre.

Methode

Placez le tout dans une cocotte et laissez mijoter à feu doux pendant 20 minutes environ. Découvrez au dernier moment si nécessaire pour faire évaporer l'excédent de jus . Ne salez qu'à la fin si vous voulez le faire car sinon poisson et riz risquent de se "raidir" au lieu d'être onctueux

Plat complet à servir si possible avec un "vino verde"

NOTES TECHNIQUES

Attention à faire cuire tout cela à petits "glouglous" car la raie va se défaire et si cela ne nuit pas au goût cela nuit à la présentation !

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" , il n'y a aucun problème

Pour les "sans gluten" tout va bien

Pour les "sans gras" c'est merveilleux vous avez droit à tout !!!

Pour les "sans sucre " ??? pas de riz bien sûr mais mais optez pour des panais crus car ils cuisent très vite surtout si vous prenez la peine de les rapper avec la grosse grille de votre machine , et vous serez surpris par le résultat

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

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

6 Recette raie à la sauce moutarde :

Ingrédients

Pour 4 personnes.

4 ailes de Raie

du thym, du laurier,

une cuillerée à soupe de vinaigre,

4 jaunes d'oeufs,

demi-verre de vin blanc sec,

une demi-c à café de farine.

un gros oignon,

un Jus De Citron

200 g de beurre,

2 cuillerées à soupe de moutarde "maison"

du persil,

sel????, du poivre,

Méthode

Faites pocher la raie dans un court-bouillon avec de l'eau, du thym, du laurier, un demi-jus de Citron du sel, du poivre, du vinaigre et l'oignon émincé.

Pendant ce temps, mettez dans une jatte au bain-marie, un demi-jus de Citron, les jaunes d'oeufs, du poivre, le vin blanc, la moutarde, la farine et un tiers du beurre. Remuez sans cesse au fouet. Dès que l'émulsion s'amorce, ajoutez un deuxième tiers du beurre. Lorsque ce beurre est absorbé, ajoutez le troisième tiers. Faites épaisser au bain-marie sans laisser bouillir jusqu'à consistance de mayonnaise.

Egouttez la raie et servez-la avec la sauce et du persil

Accompagnez de pâtes fraîches et d'un Picpoul de Pinet qui ne devrait pas vous décevoir

NOTES TECHNIQUES

Attention à faire cuire la raie à petits bouillons car sinon elle va se défaire et cela nuit à la présentation si cela ne nuit pas au goût !

NOTES DIETETIQUES

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

Pour les "sans gluten" tout va bien en remplaçant la farine par de la maïzena

Pour les "sans sucre" ??? pas de farine bien sûr mais ajoutez un jaune d'oeuf en plus et la sauce aura une bonne onctuosité !

Pour les "sans gras" la raie en elle-même ne pose pas de problème mais la sauce va être différente puisque vous n'avez pas droit au beurre Optez pour la version "béchamelle de la vieille chouette". Faites la au lait écrémé, ajouter en tournant votre moutarde et un peu de piment d'Espelette pour "veiller" le tout sans cesse dans votre sauce de base. Si elle devient trop épaisse un rien de lait écrémé pour avoir la juste texture. Le tour est joué

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

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

7 Recette de raie frite:

Ingrédients

Pour 4 personnes.

4 ailes de Raie

du thym,

farine

de l'huile d'olive

de la poudre de "Perlimpimpin"

sel????, du poivre,

Méthode

Coupez votre morceau de raie en morceaux pas trop gros .Faites macérer dans une marinade crue à l'huile quelques heures .Passez-les dans farine.

Faites fondre du beurre dans une poêle, faites-y dorer les morceaux de poisson sur les 2 faces (5 minutes de chaque coté), puis mettez la poêle au four et laissez cuire doucement pendant 1/4 d'heure.

Servez avec du citron et des tomates "provencales".

NOTES TECHNIQUES

Attention à pas faire trop cuire la raie car elle va se défaire et cela nuit à la présentation si cela ne nuit pas au goût !

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" , il n'y a pas de problème particuliers puisqu'on sale juste au moment du service donc vous ne salez pas c'est tout !

Pour les "sans gluten" tout va bien en remplaçant la farine par de farine de maïs (polenta) et le tour est joué ... et ça ajoute même un petit goût pas désagréable vous verrez

Pour les "sans sucre " ??? pas de farine bien sûr alors épongez soigneusement les morceaux de la marinade et rangez les sur une grille au dessus des tomates saupoudrées d'herbes et au four directement sous un grill préchauffé . Surveillez la cuisson pour que la raie ne devienne pas molle .

Pour les "sans gras" la raie en elle-même ne pose pas de problème mais la cuisson ne peut pas se faire en friture . Adoptez la methode "sans sucre" au dessus en "épongez" surtout très soigneusement la marinade . Mais petit chanceux, vous pourrez ajoutez une pincée de sucre rabaya sur les tomates avant de les faire cuire à moitié Ensuite vous pourrez poser directement vos morceaux de raie sur les tomates mi-cuites qui leur ferrons des "berceaux" de parfums .Le tour est joué

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

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

8 Recette raie rémoulade :

Ingrédients

Pour 4 personnes.

4 ailes de Raie

du thym,

de la poudre de “Perlimpinpin”

farine

1 cuillerée à café de moutarde “maison”

des fines herbes,

le jus d'un citron.

court-bouillon “vieille chouette”

1 dl de lait

beurre

sel????, du poivre,

de l'ail,

une cuillerée à soupe de crème fraîche

Méthode

Passez vos morceaux de raie au court-bouillon. Egouttez, puis enlevez la peau. Séchez, passez dans 1 dl de lait. Enrobez les morceaux de farine. Faites fondre du beurre dans une poêle. Quand il est couleur noisette, mettez-y le poisson. Laissez dorer sur les 2 faces et maintenez à feu doux durant une dizaine de minutes.

Entre-temps, faites une Rémoulade mélangez le beurre de cuisson à 1 cuillerée à café de moutarde, de l'ail, de la poudre de “Perlimpinpin”, des fines herbes, une cuillerée à soupe de crème fraîche et le jus d'un citron.

Nappez le Poisson de cette sauce.

NOTES TECHNIQUES

La raie ne doit pas bouillir à gros bouillon mais juste “frémir” car sinon elle se “déferait” et ce ne serait guère sympathique même si le goût serait quand même bon

de même comme toute sauce qui comporte de la crème elle doit être chaude mais ne pas bouillir car elle tournerait, surtout en présence de citron !

NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sel” , avec de la moutarde “vieille chouette” sans sel, il n’y a aucun problème

Pour les “sans gluten” attention soit farine sans gluten, soit plutôt de la “polenta” bien fine

Pour les “sans sucre ” faites comme les “sans gluten” et tout va bien... Vous serrez c’est différent mais cela vous a un petit goût de “revenez-y”...

Pour les “sans gras” vous n’avez pas droit au beurre ni à la crème Pour la raie pas de problème . Puis vous passez les morceaux dans du lait écrémé puis dans de la poudre d’amandes. Vous les posez sur une grille au dessus d’un plat contenant un fond de vin blanc . faites dorer au four et servez avec la rémoulade

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

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

9 “Beurek” à la raie:

Ingrédients

12 feuilles de pâte spéciale turque	500 g de raie
250 g de Crevettes entières	sel ??? poivre noir,
1 branche de thym,	2 feuilles de laurier,
1 poignée d'olives vertes dénoyautées???	1 bonne poignée de mie de Pain
1 oignon moyen,	80 g de beurre,
1 blanc d'oeuf,	1 verre de lait,
1 Citron	quelques branches de persil.

Méthode

Mettez le poisson blanc et les crevettes dans un fait-tout avec le thym, le laurier, assaisonnez de poivre noir. Couvrez d'eau et faites frémir 1/4 d'heure environ. Egouttez la raie et enlevez la peau. Egouttez soigneusement les crevettes en les pressant légèrement et gardez soigneusement le jus. Réservez le bouillon.

Trempez la mie de Pain dans un verre de lait.

Râpez l'oignon. Faites fondre le beurre dans une casserole. Faites revenir l'oignon à feu doux, pendant 15 mn, en remuant sans arrêt pour qu'il ne roussisse pas. Mouillez avec 1 verre de bouillon de cuisson du poisson. Ajoutez les olives coupées en petits dés et laissez cuire, 5 à 10 mn à feu modéré.

Pressez la mie de Pain (pour enlever le lait qu'elle a absorbé), et l'ajouter à votre préparation. Ajoutez un peu de bouillon, si cela est nécessaire, et laissez cuire, à feu très doux pendant une dizaine de minutes en remuant souvent, puis laissez refroidir la farce.

Effilochez la raie ; décortiquez les crevettes et coupez-les en 3 ou 4 petits morceaux; mélangez doucement les deux

Séparez les feuilles de pâte. Prenez 1 cuillère à soupe de poisson que vous disposez-la vers le bas d'une feuille à 5 cm du bord environ et étalez-la en forme de rectangle, nappez-la d'une cuillère à soupe de farce. Rabattez les 2 côtés situés à droite et à gauche de la farce, puis repliez la feuille en l'entourant sur elle-même, en commençant par le côté farci; Collez les bords avec un peu de blanc d'oeuf.

Faites frire dans de l'huile bien chaude. Dorez sur les 2 côtés et égouttez. Continuez l'opération jusqu'à épuisement de la farce.

Servez chaud, accompagné de quartiers de Citron et garni de quelques branches de persil.

Ces “beureks” peuvent s'accompagner de bolgour en “rizzotto” cuit au bouillon de cuisson de la raie et des crevettes ou d'une salade de tomates au citron ... ou des deux

NB Vous pouvez couper les feuilles en deux, vous obtenez alors avec chaque moitié de feuille un petit beurek en forme de cigare.

NOTES TECHNIQUES

Selon la pâte que vous allez trouver vous pourrez plus facilement la farcir et la rouler. Elle se présente plus ou moins fraîche et plus ou moins cuite et donc vos beureks seront bien différents

NOTES DIETÉTIQUES

Pour les “sans sel”, il n'y a pas de problème particuliers si ce n'est que parfois les feuilles de beureks sont salées. Regardez donc la composition avant de les acheter !

Pour les “sans gluten” désolée je n'ai jamais trouvé de pâtes à beureks sans gluten en revanche prenez des feuilles de riz chinoises *auxquelles vous avez droit*, humectez-les avec la cuisson de la raie et c'est parti ! Pas exactement la même consistance mais c'est tout à fait sympathique quand même ;

Pour les “sans sucre” ??? pas de farine bien sûr donc pas de “beureks” et pourtant vous allez voir on va en faire quand même ! Comment ??? Avec des grandes feuilles de laitue ou de choux petsoï de chine blanchies à la vapeur. Vous les posez à plat sur un linge mouillé de bouillon chaud pour qu'elles restent souples (par exemple dans la lèche-frite de votre four ou dans une plaque à gâteau roulé) Et à partir de là

vous faites le reste tout pareil .. Attention à bien sécher les petits rouleaux avant de les cuire en friture car sinon “ça saute” et vous risquez de vous brûler ! NB vous pouvez aussi les ranger dans un plat sur une grille et les faire cuire au four . C ‘est plus léger

Pour les “sans gras” Pour la raie pas de problème .

Pour le beurre et les olives interdites pas de problème . On passe l’oignon, l’ail et les épices ainsi que les feuilles de menthe et une carotte mi-cuite et une dizaine d’amandes mondées qui les remplaceront au mixer La “purée” obtenue est cuite quelques instants au four à ondes . A partir de là vous suivez la recette jusqu’à la cuisson finale mais comme vous n’avez pas droit à la friture bien sûr vous les faites cuire au four , sur une grille posée sur un plat : vous savez c’est plus léger et c’est très bon , Je sais bien c’est pas pareil mais vous savez bien :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A



RAIE AUX KAMKUAT ET AVOCATS

Ingrédients :

des ailes de raies
vin blanc
le jus d'un citron
4ou 5 kumkats bien mûrs
P.de terre mi-cuites

court bouillon "vieille chouette"
poudre de Perlimpimpin
3 avocats bien mûrs
persil haché fin.
sel ??? poivre

Méthode

Faire pocher dans le court-bouillon bien assaisonné les ailes de raies , les égouter et les peler ;(note 1)

Coupez les pomme de terre en grosses rondelles dans le fond d'un plat ; poser les ailes de raies dessus et un fond de court bouillon plus du vin blanc .Couvrir d'un film et terminer la cuisson au four à ondes "à la vapeur"

Pendant ce temps, épluchez les avocats et écrasez les dans un bol ,pilez en tous petits mini-cubes les kamkuts mélangez et ajouter le jus de citron Touyez énergiquement vous obtenez une consistance de crème épaisse avec des "grumeaux" : n'allez pas plus loin c'est agréable de trouver des petits bouts gouteux dans l'accompagnement

Présentez les morceaux d'aile de raie sur les pommes de terre verser un peu de jus dessus et accompagnez de la sauce



NOTES TECHNIQUES

;(note 1) Si votre poissonnier n'a pas de raie fraîche prenez des ailes de raie congelées : vous gagnerez du temps car en général elles sont pelées mais attention à la cuisson qui est très rapide !
Dans tous les cas la raie ne doit pas bouillir à gros bouillon mais juste "frémir" car sinon elle se déferait et ce ne serait guère présentable !

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" , il n'y a aucun problème ET Pour les "sans gluten" c'est parfait

Pour les "sans sucre " ??? pas de pommes de terre prenez des cougettes ou des cubes de potimarron c'est ravissant pour l'oeil et ... Tout va bien !

Pour les "sans gras" vous n'avez pas droit aux avocats (60% de lipides !!) mais nous allons faire une autre sauce sympa aussi vous verrez : Essayez donc avec du fromage frais à 0 % de M.G beaucoup de persil, de la ciboulette, des aillets , un brin de romarin, de l'ail ,un rien d'échalote . On mixte finement tout va bien et si nécessaire détendez la sauce avec moitié moitié de jus d'orange *sans sucre* et de lait écrémé

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

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A