



## BAIES ROSES



Les baies roses sont les fruits d'arbres d'Amérique du Sud (Schinus molle au Pérou, Schinus terebinthifolius au Brésil) Grand arbre à port retombant peut mesurer jusqu'à 15 mètres., il fait partie de la famille des anacardiées (famille de la mangue et du sumac). Ses feuilles sont persistantes et ses longues grappes de fruits, cueillis à maturité sont séchés. Les baies roses sont parfumées, légèrement sucrées et peu piquantes. Aujourd'hui cultivé à La Réunion d'où son surnom d' « Or rose de la Réunion » on le retrouve dans le mélange des 5 Baies.

Les baies roses se marient avec toutes les cuisines douces veau, en papillote de poissons ou des fruits

### Salade de raie aux agrumes

#### Ingrédients

Une aile de raie	1/2 pamplemousse rose
1 orange verte si vous en trouvez elle est très douce	1/2 citron en rondelles
1/2 citron en jus	des cives vertes ou des ciboules
une échalote grise hachée fine	60 g de salade jeunes pousses
des baies roses	

#### méthode classique

Faire chauffer de l'eau avec un court-bouillon. Porter à ébullition et y laisser la raie 10mn à petits frémissements. Au bout de ce temps égoutter et effiloche le morceau de raie.

Pelez les agrumes et épluchez au mieux les quartiers pour qu'ils n'aient plus de peaux blanches (amères) Préparer la sauce avec le jus des agrumes récupéré, de l'huile d'olive et des baies roses écrasées. Présentez la salade dans des petit ravier individuels avec le mesclun au fond et raie et agrumes mêlés au dessus . Arrosez de sauce et parsemez quelques baies supplémentaires et de "verdures" ciselées

#### NOTES TECHNIQUES

##### Méthode "vieille chouette"

cuisson de la raie à la vapeur au dessus d'un bouillon "vieille chouette" filtré et additionné de baies roses (lesquelles vous égoutterez pour vous en resservir dans la salade soit vous la posez dans un plat sur vos baies roses sous une feuille de film étirable dans votre four à ondes . Par impulsions successives avec des poses pour laisser les ondes atteindre le cartilage . Vous "tâtez" le poisson doit être tendre mais pas mou surtout : il va finir de cuire sorti du four . Méthode hyper rapide et comme il refroidi plus vite vous pouvez l'effiloche sans vous brûler les doigts beaucoup plus vite .

NB vous pouvez très bien utiliser un reste de raie cuite de la veille et refroidie . Dans cette perspective garder votre "reste" après l'avoir "épluchée" soigneusement tout prêt et en enfermant un morceau de papier linge contenant les baies roses sous le film étirable avant de mettre le tout en attente au frigo

#### NOTES DIETETIQUES

Plat très peu calorique et bien protéiné ( environ 130 kC par part)  
Presque parfait puisqu'on en utilise pas pour les sans sel et pour les "sans gluten" sans problèmes

Même les "sans sucre" peuvent s'aventurer (moins de 10 g par part )et on allège encore en mettant moins d'agrumes et plus de salade verte

Pour les "sans gras" ? très bon (moins de 10 g de lipides par part !!) et en plus on peut remplacer l'huile par du lait qui va s'homogénéiser avec le citron et ça sera presque aussi goûteux ... et même essayez le lait de coco : c'est presque mieux ! Enfin bref vous savez bien

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**