

Aile de Raie cuite doucement et servie sur un bouillon épicé au lait de coco tomate confite et poêlée de légumes nouveaux

Ingrédients pour 4 personnes

1 aile de Raie de 1,2 kg brut
3 l de bouillon de légumes
5 cl de vinaigre
100 g de vermicelles chinois
50 g de tomate séchée en conserve

La Sauce

500 g de fumet de poisson ou de bouillon de légumes
2 bâtons de citronnelle
100 g de lait de coco
5 g de jus de citron vert
1/2 cuillère à café de tomate concentrée
1 pointe de piment Cayenne (attention au dosage)
Sel et sucre

Préparation

Laver l'aile de raie pour la débarrasser de son mucus et la réserver au frais.
Cuire les vermicelles chinois dans de l'eau bouillante salée et les rafraîchir.

Préparer tous les légumes : Carottes épluchées et coupées en fines lamelles, Pois gourmands effilés et coupés en losanges, Pousses d'épinards lavées et séchées, Tomates cerise coupées en 4, Oignons nouveaux émincés, Gingembre confit coupé en dés, Tomate séchée hachée

La Sauce

Porter à ébullition le fumet de poisson avec les bâtons de citronnelle hachés et laisser réduire de moitié pour obtenir 250 g. Laisser infuser et passer au chinois. Porter le bouillon à ébullition et ajouter le lait de coco, le jus de citron vert, la tomate concentrée et le piment Cayenne. Laisser cuire 2 minutes, mixer et passer. Assaisonner avec du sel et une pointe de sucre et réserver.

Finition

Cuire l'aile de raie à feu doux dans les 3 litres de bouillon de légumes auquel on aura ajouté le vinaigre. L'égoutter et enlever la peau brune en la grattant avec un petit couteau. La maintenir au chaud.
Chauffer la sauce et l'émulsionner
Chauffer les vermicelles dans une casserole avec 2 cuillères à soupe de sauce. Ajouter la tomate séchée. Assaisonner avec sel, poivre et zester le citron vert.
Poêler tous les autres légumes au wok.

Dressage

Disposer les pâtes chinoises dans le fond d'un grand plat, placer l'aile de raie sur les pâtes et les légumes sautés au wok dessus.
Emulsionner la sauce pour qu'elle soit bien mousseuse et la répartir tout autour de l'aile de raie.

Bien entendu, vous pouvez faire varier la composition des légumes servis avec le poisson en fonction de votre marché.



Les Légumes

120 g de carottes en fines lamelles
40 g de pois gourmands coupés en losanges
60 g d'oignons nouveaux émincés
120 g de tomates cerise rouges coupées en 4
12g de gingembre confit
20 g de pousses d'épinards