

# AILERONS DE RAIE SAUCE À LA MOUTARDE

Octobre 2007 (Actualisé en avril 2018)

## Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1 kg d'ailerons de raie (4 pièces)
- ★ 1 tomate allongée ferme
- ★ 2 cuillères à café de fumet de poisson déshydraté
- ★ 150 g de beurre
- ★ 20 cl de crème liquide
- ★ 1 cuillère à soupe de moutarde forte
- ★ 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- ★ 1 cuillère à soupe de câpres au vinaigre
- ★ 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- ★ 10 brins de ciboulette
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : 2 Casseroles, Fouet

Préparation : 5 mn

Cuisson : 15 mn

Difficulté : Facile

Coût indicatif : 12,55 € (Soit 3,14 € par personne)



## Recette :

Laver la tomate, la couper en quatre, éliminer jus et pépins et couper la chair en petits dés. Ciseler finement la ciboulette. Rincer les ailerons de raie et les égoutter. Porter à ébullition 1 litre d'eau avec le fumet de poisson et le vinaigre, plonger les morceaux de poisson, poivrer largement et laisser pocher à frémissement 15 minutes.

Pendant ce temps, préparer la sauce moutardée : dans une petite casserole, porter à frémissement la crème, incorporer le beurre coupé en dés petit à petit en fouettant. Hors du feu ajouter les deux moutardes, les câpres et homogénéiser. Egoutter les morceaux de raie, ôter la peau des deux côtés. Présenter chaque aileron dans une assiette, nappé de sauce moutardée et parsemé de dés de tomate et de ciboulette ciselée. Accompagner de riz blanc ou de pommes de terre cuites à l'eau sans la peau.

## Boisson :

Un Mâcon blanc servi à 10°C. (\*)

(\*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.