



RAIE AUX CÂPRES EN PAPILOTTE ET MOUSSELIN DE PANAIS



2 pers.



4 pers.

Ingrédients

Dans votre box :

Ailes de raie	2 pièces	4 pièces
Câpres	1 1/2 cuillères à soupe	3 cuillères à soupe
Gousse(s) d'ail	1 gousse	2 gousses
Citron(s)	1 pièce	2 pièces
Panais	400 g	800 g
Lait	10 cl	20 cl
Crème liquide légère	10 cl	20 cl
Vinaigre de cidre	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe
Piment d'Espelette	1 pincée	1/2 cuillère à café
Roquette	1 poignée	1 poignée

Dans votre placard :

Sel fin
Poivre du moulin
Huile d'olive



Réalisation de la recette

Préparation : 20 mn Cuisson : 30 mn

1. La mousseline de panais

- Épluchez les panais et coupez-les en petits cubes. Dans une casserole, placez les panais avec le lait, la crème, du sel et du poivre. Faites cuire à couvert sur feu très doux pendant 15 à 20 minutes, de quoi attendrir les panais. Remuez de temps en temps.

2. La raie

- Préchauffez votre four à 180°C. A l'aide d'un pilon (ou d'un couteau si vous n'en avez pas), broyez dans un bol les câpres avec l'ail épluché et dégermé, ainsi que 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- Rincez les ailes de raie et séchez-les bien. Coupez 2 ou 4 grandes feuilles de papier aluminium pour réaliser les papillotes.
- Disposez sur chaque feuille 1 aile de raie avec 1 cuillère de votre mélange aux câpres dessus. Arrosez d'une cuillère à soupe d'huile d'olive, d'un tour de moulin à poivre et d'un peu de sel. Scellez les papillotes et enfournez 20 minutes.

3. Le dressage

- Laissez reposer vos papillotes quelques minutes. En attendant, mixez finement les panais en ajoutant le vinaigre et le piment d'Espelette. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin.
- Sur vos assiettes, disposez un lit de mousseline, ajoutez l'aile de raie débarrassée de son aluminium. Terminez par un peu de roquette ainsi qu'une cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge (facultatif mais tellement bon...).
- Dégustez de suite avec des quartiers de citron.

4. Le + du Chef

- La cuisson du panais au lait permet aux légumes de rester goûteux et moelleux. Ce n'est pas la technique la plus simple car le lait peut tourner et la cuisson est lente. Pour plus de facilité (et plus de rapidité), cuisez les cubes de panais à l'eau bouillante, puis mixez les légumes en ajoutant petit à petit le lait, la crème, le vinaigre, le piment et l'assaisonnement.

5. A savoir...

- La raie est un poisson maigre, idéal après les fêtes de fin d'année ! Associé au panais, riche en fibres, il s'agit là d'un plat équilibré, dans lequel vous avez même un apport de laitage grâce à la composition de la mousseline.

