

AILE DE RAIE

au beurre et aux câpres

Pour le court-bouillon

1l d'eau

10 cl de vinaigre de vin blanc ou de jus de citron

50g d'oignons coupés en rondelles

12 brins de thym

12 brins de persil

2 feuilles de laurier

Sel

Poivre noir en grains

Sauce

Beurre et câpres



Prépare le court-bouillon : fait bouillir l'eau, le vinaigre ou le jus de citron, les oignons, les feuilles de laurier, le thym, le persil, le sel et les grains de poivre dans une casserole.

Baisse le feu, laisse frémir 10 minutes. Retire du feu, laisse tiédir.

Place les morceaux de raie dans une grande casserole. Recouvre le poisson du court-bouillon tiède (non brûlant)

Remette le court-bouillon à chauffer à feu doux (de 70° à 82 °C). Il ne doit surtout pas devenir trop chaud ni bouillir.

Laisse sur le feu de 10 à 15 minutes. Utilise une cuillère ou une fourchette pour tester la cuisson la chair doit être friable.

Dans une poêle, chauffe le beurre jusqu'à ce qu'il prenne une belle couleur ou si tu préfères couleur noisette. J'ajoute les câpres.

Servir accompagné de pommes vapeur.