

Aile de raie aux câpres, sauce moutarde

Pour 4 personnes

Ingrédients :

Aile de raie :

2 ailes de raie épaisse de 750 gr
30g de beurre frais
5 cl d'huile de tournesol
Sel fin, poivre du moulin
2 cuillères à soupe de câpres au vinaigre

Sauce moutarde :

15gr de graines de moutarde
5 cl de fumet de poisson
1 cuil à café de moutarde forte
2 cuil à café de fromage blanc maigre
1 dl d'huile d'olive
½ jus de citron
¼ botte de persil plat

Garniture :

750 gr de pommes de terre charlotte
2 oignons
50 gr de beurre frais
2 gousses d'ail
15 cl de vin blanc, 5 dl de fond blanc
500 gr d'épinards en branche

Préparation :

L'idée de départ est la traditionnelle aile de raie aux câpres mais proposée avec une sauce un peu plus légère et deux façons de cuisson.

Démarrer par la confection du gratin de pommes de terre lyonnaise. Etuver les oignons ciselés avec l'ail et une branche de thym, mouiller au vin blanc et fond blanc, assaisonner. Tailler les pommes de terre en rondelles ; plaquer dans un plat à gratin beurré une première couche, verser le liquide, puis une deuxième couche de pommes de terre, terminer par le restant de liquide. Couvrir d'un papier sulfurisé beurré et cuire à 160°C pendant 1h -1h15. Réserver. Faire roussir à la poêle les graines de moutarde, verser dans un bol mixer. Ajouter la moutarde, le jus de citron, l'assaisonnement et le fromage blanc. Bien mixer, puis ajouter l'huile d'olive. Rectifier l'assaisonnement et réserver au frais ;

Nettoyer correctement l'aile de raie, puis la diviser en deux en laissant la chair sur l'arête.

Soit poêler doucement cette aile de raie dans un mélange huile-beurre en arrosant fréquemment des deux côtés, soit pocher les pièces dans un court bouillon, bien assaisonné, frémissant.

Faire tomber les épinards au beurre au moment de dresser, assaisonner ;

Sur assiette, disposer un peu d'épinards contre le gratin taillé à l'emporte pièce, puis ajouter l'aile de raie et napper de sauce préalablement chauffée doucement.