

Aile de raie au four, vin blanc et champignons

Bonjour à toutes et tous

Que ce soit pour les dîners de semaine où le temps manque; ou pour les repas de famille, je trouve que les poissons rôtis au four sont un très bon plan pour préparer quelque chose de gouteux, (très) rapide et sain. Les recettes sont simples et il suffit de choisir les bons condiments (vin blanc ou citron en tête de liste) pour donner de nombreuses saveurs au plat.

La dernière fois, je m'y suis confrontée avec une aile de raie (gigantesque !) qui avait « fait de l'œil » à mon mari sur l'étal du poissonnier. Je l'ai accompagnée de vin blanc, champignons, estragon du jardin pour les saveurs. Cuite ainsi, la raie a gardé tout son fondant, la sauce c'est réalisée « toute seule » dans le four, et j'ai pu vaquer à d'autres occupations. Une fois servie, elle a régalé mes gourmands qui ont trouvé de la saveur, du moelleux, une association de goûts qui fonctionne et donne envie de se resservir.

J'avais donc envie de partager l'idée avec vous. La photo n'est pas exceptionnelle (c'est difficile de photographier du poisson entier), mais j'espère que vous n'en tiendrez pas rigueur. C'est très bon ;) Bonne journée



Aile de raie au four, vin blanc et champignons

Recette : Aile de raie au four, vin blanc et champignons

Saison de la recette : Toute l'année

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 2 à 3 ailes de raie selon la taille (autour de 800g de poisson)
- 15 cl de vin blanc
- 200 gr de champignons de paris
- 1 bel oignon
- Une dizaine de brins de persil
- Estragon (équivalent 1 belle cuillère à soupe d'estragon)
- Piment d'espelette
- Huile d'olive
- sel et poivre

Réalisation

- Épluchez votre oignon et hachez le. Hachez vos herbes et réservez les à part.
- Faites chauffer une cuillère à soupe d'huile dans une poêle (à feu vif) puis faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- Ajoutez les champignons, et faites les revenir pendant 3 minutes.
- Dans un plat à gratin large, déposez les ailes de raie. salez, poivrez légèrement, et mettez un peu de piment d'Espelette ainsi que la moitié des herbes.
- Recouvrez de l'oignon et champignons revenus, du restant d'herbes et du vin blanc.
- Faites cuire au four pendant 25-30 minutes à 180°C.

Servez chaud. Accompagnez de semoule ou de boulghour pour les gros appétits

Astuces :

- *Accompagnements* : Vous pouvez par exemple, proposer cette aile de raie accompagnée de riz, ou d'une fondue de poireaux.
 - *Astuce batch cooking*: la raie cuite est un ingrédient qui se conserve bien au réfrigérateur 48H. Vous pouvez ensuite l'utiliser pour des salades, comme des salades de pomme de terre. Donc n'hésitez pas à cuire une raie en plus si cela peut vous aider pour la suite de la semaine
-