

Salade de riz et aile de raie

Bonjour à toutes et tous

Nous avons un sacré pic de températures dans le Sud Ouest, qui nous rappelle très bien que l'été et ses (dangereuses) canicules arrivent. Avec ce pic, au revoir les petits pulls et les plats chauds, nous avons vite retrouvé les tee-shirt d'été et les salades fraîches. Comme je n'ai eu que très peu de temps pour cuisiner, pour mes gourmands, j'ai plutôt opté pour des salades « complètes » avec céréales, source de protéines, légumes et condiments. La recette que je vous propose ici est une de mes dernières trouvaille.

Pour l'anecdote, mon mari apprécie beaucoup l'[aile de raie](#) en plat mais aussi en salade. L'utiliser dans une salade complète allait de soit. Comme nous avons tous en tête la salade de thon et de riz, le riz convenait bien en céréales. Pour les légumes et condiments, je me suis tournée vers le potager : des oignons doux, du persil, de la ciboulette.. Et allons gaiement ! Le résultat a été très apprécié à la fois pour ses saveurs (le riz fonctionne bien avec le poisson, les herbes relèvent et donnent des saveurs,..) et ses textures (entre le fondant de l'aile de raie, le croquant de l'oignon, la consistance du riz). Recette validée et chaudement envisagée pour cet été.

En attendant l'été, je voulais vous proposer l'idée de cette salade riz aile de raie. Cela pourrait vous inspirer et vous donner des idées pour changer. J'espère que cela vous plaira. Bon week-end !

- SALADE D'AILE DE RAIE -
ET RIZ



Recette : Salade riz aile de raie

Saison de la recette : Toute l'année

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 1 aile de raie d'environ 600 g
- 200 g de riz basmati
- 1/2 botte de persil
- 1/3 de botte de ciboulette
- 1/2 botte d'oignons doux
- 1/2 citron
- 20 cornichons
- 2 cuillère à soupe de câpres

Vinaigrette : (100 ml) huile d'olive, (80 ml) vinaigre de cidre, sel et poivre

Réalisation

- Faites cuire le riz selon les instructions de votre paquet. Égouttez et laissez refroidir.
- Entre temps, faites cuire la raie dans une casserole d'eau bouillante. Comptez environ 15 minutes. Égouttez, retirez la peau et effilochez, et réservez à part.
- Lavez, et émincez le persil et la ciboulette. Lavez les oignons doux, retirez le pied et les morceaux abîmés des feuilles, puis émincez les oignons. Coupez les cornichons en rondelles
- Rassemblez le tout dans un saladier, et ajoutez les câpres et les zestes d'un demi citron. Salez, poivrez, mélangez bien

- Préparez une vinaigrette au vinaigre de cidre à part.

Servez la salade riz aile de raie accompagnée de la vinaigrette. Chacun pourra doser à convenance (*).

Astuces :

- (*) J'en connais certains qui préfèrent avec peu de vinaigrette et d'autre beaucoup. D'autres encore avec une mayonnaise plutôt que la vinaigrette..
 - Variante : Vous pouvez remplacer l'aile de raie par du cabillaud ou colin si vous souhaitez une salade plus douce en saveurs.
-



Découvrez aussi en salades de saison :

- [Salade de fenouil et maïs](#) (photo)
 - [Salade d'artichauts et pois chiches rôtis](#)
 - [Salade de courgettes en tagliatelles](#)
-