Poissons

Aile de raie au beurre blanc

1h10	30 min	40 min	0	471
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation du court-bouillon

1. Eplucher et émincer l'oignon.
2. Eplucher, laver et couper les carottes en rondelles.
3. Déposer dans un faitout les carottes en rondelles, l'oignon émincé, le citron entier préalablement pressé, le sel, le poivre en grains, l'eau, le vin blanc et le bouquet garni.
4. Cuire le poisson dans un court-bouillon est indispensable. Si on manque de temps, il est possible d'acheter un court-bouillon en cube.
5. Porter à ébullition et cuire pendant 20 minutes à petit feu.
6. Plonger les ailes de raie dans le court-bouillon et les laisser pocher pendant 15 à 20 minutes.

Étape 2

Préparation du beurre blanc

1. Eplucher et émincer très finement les échalotes et les déposer dans une casserole avec le vinaigre, le vin blanc, le sel et le poivre.
2. Faire réduire ce mélange sur feu doux jusqu'à ce qu'il ne

Ingrédients
pour 4 personnes

Poisson

800 g **Aile(s) de raie**

Bouillon

1 **Carotte(s)**
1 **Oignon(s)**
1 **Citron(s)**
1 c. à café **Poivre**
1 **Bouquet garni**
50 cl **Vin blanc**
2 litre(s) **Eau**

Beurre blanc

200 g **Beurre**
4 **Echalote(s)**
15 cl **Vinaigre de vin blanc**
1 verre(s) **Vin blanc**
1 **Sel**
1 **Poivre**

reste qu'un tiers du liquide.

3. Ajouter le beurre froid coupé en petits cubes et remuer énergiquement avec un fouet jusqu'à obtention d'une sauce homogène et onctueuse.
4. Si la casserole est très chaude, il est préférable d'effectuer cette opération hors du feu. La sauce ne doit en aucun cas bouillir.
5. Passer la sauce au chinois afin de retirer les échalotes, pour avoir une sauce bien lisse.
6. Cette sauce ne se conserve pas, il est donc préférable de la réaliser juste avant de servir les ailes de raies.

Étape 3

Dressage

1. Égoutter et lever la peau des ailes de raie à l'aide d'un couteau.
2. Servir chaque portion sur une assiette chaude, nappée de sauce au beurre blanc.
3. On peut également servir la sauce dans un récipient à part. Penser à mettre ce dernier quelques minutes au four avant d'y verser la sauce, celle-ci restera chaude plus longtemps.