



*Entrées chaudes aux produits de la mer*

# Salade tiède de raie au riz sauvage et légumes



**52 min** **25 min** **27 min**      **0**      **419**  
TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON      REPOS      CALORIES

## Étape 1

Cuisson du riz

- 1 Faire cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante et salée pendant 15 minutes.
- 2 Egoutter le riz dans une passoire et laisser refroidir à température ambiante.

## Étape 2

Préparation de la vinaigrette

- 1 Verser l'huile et la vinaigrette dans un saladier. Assaisonner de sel et poivre, puis mélanger.
- 2 Tailler le poivron en fines lanières et couper les cœurs d'artichauts en tranches.
- 3 Déposer les légumes dans le saladier et ajouter le riz. Mélanger pour que tous les ingrédients soient imprégnés de vinaigrette.

## Étape 3

Cuisson de la raie

- 1 Plonger délicatement la raie dans une cocotte d'eau

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour le poisson

400 g **Raie(s)**  
1 feuille(s) **Laurier**  
1 **Citron(s)**  
2 litre(s) **Eau**

### Ingrédients pour le riz

200 g **Riz sauvage**  
1 litre(s) **Eau**  
1 **Sel**

### Ingrédients pour la garniture

1 **Poivron(s)**  
4 **Fond(s) d'artichaut**  
1 botte(s) **Ciboulette**

### Ingrédients pour la vinaigrette

3 c. à soupe **Huile d'olive**

bouillante additionnée de laurier et de rondelles de citron. Laisser cuire 12 minutes.

- 2** Laver puis ciseler la ciboulette à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3** Egoutter la raie et effiloche la chair tiède sur le riz. Parsemer de ciboulette ciselée.

#### **Étape 4**

##### Dressage

- 1** Servir la salade pendant que le poisson est encore tiède.

1 c. à soupe **Vinaigre de vin**

1 **Sel**

1 **Poivre**