

Poissons

Aile de raie panée aux noisettes, purée de brocoli, crème réduite au tandoori



45 min **30 min** **15 min** **0** **587**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les ailes de raie

640 g **Aile(s) de raie**
 20 g **Beurre**
 1 c. à soupe **Huile d'olive**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**
 1 **Fleur de sel**

Ingrédients pour la purée de brocolis

700 g **Brocoli**
 1 **Bicarbonate de soude**
 1 **Gros sel**
 1 **Glaçon(s)**

Ingrédients pour la panure

120 g **Noisette(s) entière(s)**
 1 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)

Étape 1

Préparation de la purée de brocoli

- 1 Couper les sommités des brocolis avec un couteau d'office en retirant les tiges.
- 2 Veiller à obtenir des bouquets de taille égale afin d'avoir une cuisson uniforme.
- 3 Mettre une casserole d'eau à chauffer sur feu vif et couvrir.
- 4 Ajouter une pincée de bicarbonate de soude permet de préserver la couleur des brocolis et d'avoir une purée plus onctueuse.
- 5 Saler l'eau puis ajouter le bicarbonate de soude à l'aide de la pointe d'un couteau.
- 6 Plonger les brocolis dans l'eau et préparer un bol d'eau froide et de glaçons.
- 7 A la reprise de l'ébullition, sortir un bouquet de brocoli par nombre de convive et les mettre dans le bol d'eau froide.
- 8 Remplir un autre saladier d'eau froide avec des glaçons.
- 9 Vérifier la cuisson des brocolis avec la pointe d'un couteau, il doit pénétrer sans résistance dans la partie

la plus épaisse.

- 10 Une fois cuits, débarrasser les brocolis dans le saladier d'eau glacée à l'aide d'une écumoire.
- 11 Egoutter les sommités précédemment réservées, les couper en petits bouquets. Réserver dans un bol.
- 12 Egoutter le reste des brocolis et les mettre dans un verre mesureur.
- 13 Mixer les brocolis en purée avec un mixeur plongeant.
- 14 Transvaser la purée de brocolis dans une casserole à l'aide d'une maryse. Réserver.

60 g **Farine**
1 **Piment d'Espelette**
1 **Sel**

Ingédients pour la crème tandoori

150 g **Crème liquide
(fleurette)**
0.5 c. à café **Tandoori**
1 **Sel**

Étape 2

Préparation de la sauce

- 1 Verser la crème liquide dans une casserole et faire chauffer sur feu vif.
- 2 Lorsque la crème bout et devient épaisse, éteindre le feu et assaisonner de sel et de tandoori. Laisser infuser.

Étape 3

Préparation de la raie

- 1 Déposer les ailes de raie sur la planche à découper. A l'aide d'un couteau à poisson, glisser la lame du couteau entre la chair et la peau et retirer celle-ci.
- 2 Ôter le nerf qui se trouve sur l'extrémité de l'aile puis retirer la peau blanche en glissant la lame du couteau dessous.
- 3 Mettre les noisettes dans un grand plat et les concasser grossièrement avec le fond d'une casserole.
- 4 Dans une assiette creuse, casser l'oeuf et ajouter un peu d'eau, du sel et du piment d'Espelette. Battre avec une fourchette.
- 5 Mettre la farine et les noisettes concassées dans deux plats différents.
- 6 Prendre le poisson et le rouler sur toutes ses faces dans la farine. Le tapoter pour enlever l'excédent.
- 7 Tremper ensuite le poisson dans l'œuf sur une face. Puis tremper la même face dans la panure de noisette en appuyant avec la main pour les faire adhérer.

Étape 4

Cuisson du poisson

- 1 Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive sur feu vif.
- 2 Mettre la purée de brocoli à chauffer sur feu moyen.
- 3 Assaisonner les ailes de raie de sel, les déposer côté noisette dans la poêle.
- 4 Ce n'est pas important si quelques noisettes se détachent du poisson.
- 5 Baisser légèrement le feu, assaisonner le dos des ailes de raie avec du sel.
- 6 Ajouter la moitié du beurre dans la poêle. Couvrir une assiette d'une feuille de papier absorbant.

- 7 Retourner les ailes de raie, les arroser de beurre de cuisson à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 8 Laisser cuire en arrosant régulièrement. Mélanger la purée avec une maryse et ajouter un peu d'eau pour la détendre.
- 9 Ajouter le reste de beurre dans la purée et mélanger. Assaisonner de sel.
- 10 Lorsque la raie est quasiment cuite, déposer les sommités de brocolis sur le poisson côté noisettes.
- 11 Débarrasser les ailes de raie sur le papier absorbant, saupoudrer de fleur de sel et de poivre.

Étape 5

Dressage

- 1 Dresser harmonieusement la purée sur le bord d'une assiette de dressage.
- 2 Déposer le morceau de raie au centre de l'assiette à l'aide d'une spatule.
- 3 Réchauffer la sauce sur feu moyen et rectifier l'assaisonnement. Puis déposer un trait sur l'assiette.
- 4 Verser un peu de sauce dans une saucière et servir.