



< retour

Poissonnerie

Raie(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

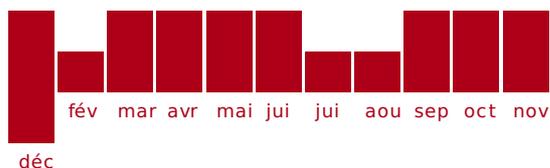
IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

À PROPOS DE

CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :



Type : Autres poissons d'eau de mer

Poids moyen : 5000g

La raie a une forme très particulière donnée par ses nageoires pectorales reliées au tronc comme des ailes. Elle se déplace par des mouvements ondulatoires. La raie habite la plupart des mers. Elle se tient près du fond marin dans lequel elle s'enfouit lorsqu'elle se repose afin de passer inaperçue. Ce poisson peut créer un vide entre son corps et le fond de la mer, produisant une succion qui la rend difficile à déloger.

La raie a un squelette cartilagineux. La bouche placée sur la face ventrale blanchâtre est située sous la tête comme chez le requin. Le dos est gris ou brun et souvent tacheté. Le corps aplati en forme de losange, arrondi ou carré, se termine par une longue queue étroite. Les surfaces du corps et de la queue peuvent être recouvertes d'écailles qui ressemblent à de petites ou à de grosses épines; quelques espèces, dont la raie à queue épineuse et la raie blanche, en ont plus que les autres. La raie peut mesurer de 30 cm à plus de 6 m selon les espèces (la mante est la plus volumineuse et peut peser plus d'une tonne).

La cuire suffisamment sinon elle est visqueuse et la servir très chaude pour éviter qu'elle ne soit gélatineuse.

VARIÉTÉS

Certaines, parmi la centaine d'espèces que comporte cette famille, peuvent transmettre des décharges électriques. La plupart des espèces vivent dans les eaux peu profondes et certaines sont armées d'épines venimeuses sur la queue.

COMMENT CHOISIR ?

La petite raie est commercialisée entière et vidée, souvent sous le nom de raiteau ou de raiton. Les gros spécimens sont vendus en morceaux. Les ailes, les joues et le foie de la raie sont comestibles. La chair rosée ou blan-châtre est dépourvue d'arêtes. Chez quelques espèces, elle ressemble à la chair des pétoncles. Ainsi, certains marchands sans scrupules coupent la raie en forme de pétoncles et la vendent au prix de ce mollusque.

QUE FAIRE AVEC ?

La raie peut se cuisiner comme les pétoncles.

COMMENT PRÉPARER ?

La raie se cuit sans son épaisse peau. Elle est souvent pochée (une quinzaine de minutes), cuite au four (de 15 à 25 min) ou apprêtée au beurre noir (poêlée de 4 à 6 min de chaque côté).

COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

La raie dégage une forte odeur d'ammoniac qui s'accroît avec le temps. Il est donc impératif de la consommer rapidement.

VALEURS NUTRITIVES (pour 100g*)

calories	protéines	glucide	lipide	magnesium
88 kcal	21,40 g	0,30 g	0,20 g	23,10 mg
calcium	sodium	acides gras saturés	cuivre	zinc
11,90 mg	139,00 mg	118,00 g	0,10 mg	0,41 mg
fer	vitamin A	vitamin B1	vitamin B2	vitamin B3
0,23 mg	1,90 µg	0,03 mg	0,05 mg	3,44 mg
vitamin B5				
0,15 mg				

[Afficher plus](#)

* Source de données : AFSSA

Salade tiède de raie au riz sauvage et légumes [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15318>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15318>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/salade-tiede-de-raie-au-riz-sauvage-et-legumes>