



## Aile de raie, sauce beurre aux câpres, oignons de Roscoff et pommes de terre écrasées

👤 2 PERSONNES

👩‍🍳 PRÉPARATION : 30 MIN

🕒 CUISSON: 40 MIN

### Ingredients

● Fournis dans la Luxibox    ● A avoir chez vous

- 2 ailes de raie
- 35 g de câpres
- 1 citron
- 200 g de pommes de terre
- 2 oignons de Roscoff
- 100 g de beurre
- Un peu de farine

### Préparation

1. Commencez par préparer la sauce beurre aux câpres. Dans une petite casserole, faites fondre un peu de beurre à feu doux. Ajoutez les câpres, le jus de citron, du sel et du poivre. Mélangez bien et laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce que la sauce soit bien chaude. Réservez au chaud
2. Pour la garniture, faites bouillir les pommes de terre dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les, écrasez-les avec une fourchette, et ajoutez un peu de beurre. Assaisonnez avec du sel et du poivre, et réservez au chaud.
3. Dans un poêle, faites chauffer un peu de beurre à feu moyen. Enrobez les ailes de raie de farine, puis faites-les cuire pendant environ 3 à 4 minutes de chaque côté.
4. Dans le même poêle, ajoutez les oignons de Roscoff émincés. Faites-les sauter pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et tendres.
5. Pour servir, répartissez la purée de pommes de terre dans les assiettes, garnissez avec les oignons, et placez les ailes de raie par-dessus. Arrosez généreusement de sauce beurre aux câpres. Bon appétit !

# LE SAVIEZ-VOUS?



 La raie est une des espèces de poissons cartilagineux, de forme plate, sans vessie natatoire, ayant 5 à 7 paires de fentes branchiales ventrales, aux 2 yeux dorsaux.

 Avec une répartition cosmopolite, elle préfère habituellement les milieux marins tropicaux et subtropicaux même s'il n'est cependant pas rare de la trouver en eaux tempérées et froides. En somme, on la retrouve dans toutes les mers et dans tous les océans

 La raie est riche en protéines, jouant un rôle essentiel pour la croissance des os et le renforcement du système immunitaire et du transit intestinal

 N'oubliez pas, vous pouvez rajouter le(s) produit(s) de votre choix dans votre prochaine Luxibox !



Clients satisfaits  
Une équipe à votre écoute

**15** ans

Poissonnerie en ligne  
depuis plus de 15 ans



Producteur  
depuis 50 ans



Livraison frigorifique  
respect de la chaîne du froid