

Raie en gratin

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg ailes de raie, rincées, en morceaux
1 kg épinards
15 g beurre
20 cl crème liquide allégée
50 g emmental râpé
1 c. à café maïzena
10 cl vinaigre de vin blanc
1 bouquet garni
noix de muscade
gros sel
10 grains poivre
sel et poivre

Préparation: 30 min - Cuisson: 50 min

Préparez le court-bouillon : faites bouillir 1 litre d'eau pendant 10 min avec du gros sel, le vinaigre de vin blanc, le bouquet garni et les grains de poivre. Laisser tiédir.

Plongez les morceaux d'ailes de raie dans le court-bouillon. Pochez-les 10 min à frémissements. Egouttez. Otez la peau de la raie encore chaude, puis effilochez la chair.

Equeutez, rincez les épinards et essorez-les. Mettez-les dans un faitout. Couvrez, faites cuire 1 min pour qu'ils perdent du volume. Salez, poursuivez la cuisson 4 min sur feu vif. Egouttez-les tièdes en les pressant avec une écumoire pour en exprimer l'eau.

Délayez la Maïzena dans 1 cuil. à soupe d'eau froide et mettez-la dans une casserole. Incorporez la

crème et faites épaissir sur feu doux en fouettant jusqu'à l'ébullition. Salez, poivrez et ajoutez une pincée de noix de muscade râpée.

Préchauffez le four sur thermostat 7 (210 degrés). Répartissez la moitié des épinards dans un plat à gratin beurré. Recouvrez avec la chair de raie, puis avec le restant d'épinards. Nappez de sauce et parsemez d'emmental râpé. Enfournez, laissez cuire et dorer 15 min. Servez chaud.

Le plus diététique: Avec seulement 300 calories, ce plat est parfaitement équilibré puisqu'il apporte à la fois des protéines de qualité, des fibres et du calcium. Pour combler la perte en vitamine C des épinards après leur cuisson, proposez une salade d'agrumes en dessert.

Classification: poisson (plat), moyenne (difficulté), 2/3 (toques)

Origine: Femme actuelle

Date: 21.03.2006

Enregistré par: démo