Salade de raie à la roquette mâche et carmine

Recette pour 4 personnes

Les ingrédients : Ailes de raie pelées 500g (ou 1 aile par personne) ; eau froide 2l. ; court bouillon en sachet1 ; bouquet garni 1 ; vin blanc sec 15 cl. ; roquette 200 g, ou (roquette et mâche) et endive carmine 2. ; huile d'olive 5 cl. ; vinaigre balsamique 1,5 cl. ; sel et poivre.

1 .Verser dans une casserole, l'eau, le vin blanc, ajouter les ailes de raie, le sachet de court bouillon et le bouquet garni.

2 .Amener à ébullition, puis retirer du feu, couvrir et laisser refroidir les ailes de raie dans ce bouillon, jusqu'à ce qu'il soit tiédi.

3 .Préparer la roquette, la mâche, et la carmine (laver égoutter, essorer).

4 .Tailler l'endive carmine en fines lanières.

5 .Préparer la sauce vinaigrette.

6 .Egoutter les ailes de raie, et effilocher leur chair à l'aide d'une fourchette et d'un couteau. Veiller à bien éliminer les cartilages.

7 .Placer dans un saladier ou en assiettes individuelles les salades, puis la raie effilochée.

8 .Arroser de sauce vinaigrette. Rectifier l'assaisonnement si besoin.

9 .Servir cette salade tiède de préférence.

Quelques conseils : ***Vous pouvez utiliser des ailes de raie surgelées***.

Il est possible de réaliser cette salade avec uniquement de la roquette.

Vous pouvez marier les saveurs en ajoutant aussi quelques feuilles tendres de céleri branches ...