

Toute l'année

Salade tiède de raie aux lentilles



Salade tiède de raie aux lentilles



Préparation : 15 minutes

Cuisson : 33 minutes

Pour 4 personnes :

4 ailes de raie, 150 g de lentilles vertes, 150 g de lardons fumés, 1 petit oignon rouge, 1 cuillerée à café de moutarde à l'ancienne, 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin vieux, 6 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 bouquet garni, ½ bouquet d'herbes de votre choix : persil, coriandre, cerfeuil...
Sel, poivre du moulin

- Mettez les lentilles dans une casserole et couvrez-les de 4 fois leur volume d'eau froide, rajoutez le bouquet garni et faites-les cuire 20 minutes environ (10 minutes à la cocotte).
- Mettez la raie dans une sauteuse et recouvrez-la d'eau froide, ajoutez le bouquet garni, salez. Lorsque l'eau frémit, coupez le feu, mettez un couvercle et laissez pocher environ 10 minutes. Pour vérifier la cuisson, testez la chair de la pointe du couteau le long de l'arête centrale, elle doit se détacher facilement.
- Laissez tiédir la raie. Retirez la peau puis détachez la chair délicatement de part et d'autre du cartilage central à l'aide d'un couteau à bout rond.
- Faites dorer les lardons 3 minutes dans une poêle antiadhésive.
- Lavez, épongez et effeuillez les herbes. Pelez et émincez l'oignon.
- Dans un saladier, mélangez la moutarde avec le vinaigre et le sel puis incorporez l'huile petit à petit. Ajoutez-y les lentilles égouttées et les lardons puis mélangez. Répartissez les lentilles sur les assiettes et déposez-y la raie. Parsemez d'herbes et d'oignons, servez encore tiède.



PAVILLON FRANCE est la marque des produits de la pêche française : plus de 200 espèces de poissons, coquillages et crustacés qui varient au rythme des saisons. Du bateau à l'assiette, c'est simple de savourer les produits de la pêche française avec Pavillon France.



Cette recette
peut aussi se faire
avec du haddock
(égletin fumé).



La marque des produits
de la pêche française

www.pavillonfrance.fr