

Toute l'année

Pressé de raie

aux légumes d'été



Pressé de raie

aux légumes d'été



Préparation : 1 h 50 minutes

Pour 4 personnes :

1,2 kg de raie, 1 carotte, 1 petit oignon, ½ citron jaune, 1 citron vert, 300 g de poivrons jaunes, 300 g d'aubergines, 150 g de tomates confites, 50 g de petits pois cuits, 1 cuillère à café de moutarde, 6 cl d'huile d'olive, 8 olives noires

- Séchez l'aile de raie, farinez et huilez-la rapidement et faites-la colorer sur le barbecue pendant une dizaine de minutes.
- Epluchez le poivron entier, arrosez-le d'un filet d'huile d'olive puis faites-le griller au barbecue.
- Lavez et tranchez les aubergines, puis sur le barbecue chaud, grillez-les en les arrosant d'un filet d'huile d'olive. Assaisonnez légèrement.
- Lorsque la raie est cuite, prélevez les filets délicatement. Montez le pressé dans une terrine filmée, en commençant par du poisson, puis en alternant les couleurs de légumes (tomates, petits pois, poivron jaune et aubergine). Terminez le pressé par une couche de poisson. Tassez bien la terrine.
- Laissez prendre au froid le pressé pendant 6 heures minimum.
- Taillez les olives noires en petits dés et pressez le citron. Réalisez la vinaigrette avec la moutarde, le sel, le poivre, le vinaigre et l'huile d'olive, ajoutez-y la brunoise d'olive et le jus des citrons.
- Démoulez délicatement la terrine, tranchez et dressez harmonieusement l'ensemble.



La raie peut coller sur le barbecue. Vous pouvez donc la cuire sur un petit papier aluminium légèrement huilé.



PAVILLON FRANCE est la marque des produits de la pêche française : plus de 50 espèces majeures 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.



La marque des produits
de la pêche française

www.pavillonfrance.fr