

# Ailes de raie basse température, sauce citron, câpres, chips à l'encre de seiche

Aujourd'hui j'avais envie de revisiter la classique aile de raie aux câpres. La raie est poisson que j'aime beaucoup mais souvent pas très jolie dans l'assiette... J'ai donc retravaillé la présentation pour en faire un plat plus gastronomique en ajoutant des éléments un peu étonnants comme les chips à l'encre de seiche. J'ai également choisi de la cuire basse température pour avoir une chair à la texture très fondante.

Pour plus d'explications sur la cuisine sous vide basse température et son matériel spécifique cliquez [ici](#).



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées

comme dans le blog.



Ailes de raie basse température, sauce citron, câpres, chips à l'encre de seiche

## Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:



Aicok Cuisueur Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

- Ou pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche d'excellente qualité je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant [ici](#) et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**



Home de Multivac

# Ingrédients pour 5 personnes

- une belle aile de raie: demandez à votre poissonnier de vous la préparer et d'en ôter la peau
- un peu de vinaigre parfumé (au citron, à l'estragon comme vous voulez mais un bon vinaigre)
- des câpres: choisissez à la fois des petits câpres ainsi que des câpres à queues. Les câpres existent en plusieurs calibres différents. Plus elles sont petites plus elles sont meilleures. La câpre à queue, dite aussi « cucunci » est le fruit de la même plante. C'est une variété est beaucoup plus croquante.
- quelques petites feuilles de salade ( des pousses de betteraves par exemple)
- 80 g de petits pois frais
- un 1/2 citron confit au sel

## Pour la sauce

- le jus d'un petit citron
- sel et poivre ( j'utilise du poivre long que je mixe juste avant utilisation: c'est une variété de poivre assez dur qui ne passe pas dans un moulin)
- une cuillerée à soupe de crème fraîche entière liquide
- 150 g de beurre
- 2 jaunes d'œuf
- 3 cl d'eau

## Pour le coulis de persil

- 1/2 petit oignon blanc émincé
- 1 belle botte de persil plat
- sel
- beurre (une noix pour faire revenir l'oignon)
- 1 dl de crème liquide

## Pour les tuiles d'encre de seiche

- un petit sachet d'encre de seiche (chez votre poissonnier): 4 à 5 g
- 8 cl d'eau
- 1,5 cl d'huile de pépin de raisin (une huile neutre)
- 10 g de farine tamisée
- ne salez pas: l'encre de seiche est déjà naturellement salée

## Préparation

Pour le coulis de persil (on peut le préparer la veille)

- Dans une petite sauteuse faites revenir l'oignon avec un peu de beurre jusqu'à ce qu'il devienne translucide.



Faites revenir l'oignon blanc et l'ail dans une poêle

- Dans une casserole d'eau bouillante faites blanchir le persil équeuté pendant 4 à 5mn puis le refroidir dans de l'eau glacée. Gardez un peu d'eau de cuisson.



faire blanchir le persil  
équeuté

- Versez le persil, les oignons, 2 à 3 cuillerées à soupe d'eau de cuisson et la crème liquide dans le blender et mixez jusqu'à obtention d'une crème la plus lisse possible. Au besoin rajoutez un peu d'eau de cuisson pour obtenir la texture souhaitée ( celle d'une crème fraîche liquide). Salez et poivrez selon votre goût. Réservez. Facultatif: vous pouvez passer le coulis persil au travers d'un tamis pour obtenir un coulis vraiment très lisse.



Mixez le persil

Pour les tuiles d'encre de seiche

- Versez tous les ingrédients **sauf l'eau** dans un récipient

et mélangez vivement.



Versez tous les ingrédients  
sauf l'eau dans un récipient  
et mélangez vivement

- Puis versez l'eau d'un coup et mélangez de manière à obtenir une pâte bien homogène. La pâte obtenue est assez liquide.



La pâte obtenue est assez  
liquide

- Dans une poêle anti adhésive versez une petite louche du mélange (pas besoin de matière grasse). Laissez cuire 2 à 3 minutes à feu moyen. Quand la chips commence à se décoller facilement à l'aide d'une petite spatule, retournez la chips et cuire encore une minute.





Retournez la chips d'encre de seiche avec une petite spatule

- Réservez les chips d'encre sur du papier absorbant au fur et à mesure.



Réservez les chips d'encre sur du papier absorbant au fur et à mesure

Pour la cuisson de la raie

- Posez l'aile de raie dans un plat et massez-la avec un peu de vinaigre parfumé.



Posez l'aile de raie dans un plat et massez-la avec un peu de vinaigre parfumé

- Mettez l'aile sous vide et la cuire sous vide à l'aide du thermoplongeur 15 mn à 58 °.



Mettez l'aile sous vide et la cuire sous vide 15 mn à 58 °

- Sortez-la du sachet et séparez délicatement la chair du cartilage à l'aide d'une petite spatule ou d'un couteau. Réservez la chair au frais.



Séparez délicatement la chair du cartilage à l'aide d'une petite spatule ou d'un couteau

Pour les petits pois

- Écossez les petits pois et les cuire dans de l'eau bouillante 2 mn.



Ecossez les petits pois et les cuire dans de l'eau bouillante 2 mn

- Égouttez-les et versez-les dans de l'eau bien froide pour arrêter la cuisson et leur conserver une belle couleur verte. Réservez.



Égouttez les petits pois et versez-les dans de l'eau bien froide pour arrêter la cuisson et leur conserver une belle couleur verte

Pour la sauce (à **terminer au dernier moment**: vous pouvez réduire le jus de citron à l'avance mais incorporez les jaunes et le beurre quelques minutes avant de servir)

- Pressez le citron.



Pressez le jus du citron

- Faites réduire le jus de citron dans une petite casserole jusqu'à ce qu'il soit sirupeux.



Faites réduire le jus de citron dans une petite casserole jusqu'à ce qu'il soit sirupeux

- Ajoutez la cuillerée de crème.



Ajoutez la cuillerée de crème

- Attendez quelques minute (vous devez pouvoir mettre votre doigt dans la sauce sans vous brûler). Battez les jaunes d'œuf et ajoutez-les avec les 3 cl d'eau, tout en fouettant, au jus de citron réduit.



Battez les jaunes d'œuf et ajoutez-les avec les 3 cl d'eau ,tout en fouettant, au jus de citron réduit

- Remettez sur le feu et continuez à fouetter à feu doux. Au début le mélange doit être légèrement mousseux et homogène.



Remettez sur le feu et continuez à fouetter à feu doux

- Quand la sauce devient crémeuse ajoutez progressivement et **hors feu** le beurre coupé en petit morceaux.



Quand la sauce devient crémeuse ajoutez progressivement et hors feu le beurre coupé en petit morceaux

## Dressage

- Coupez le citron confit en petite brunoise.



Coupez le citron confit en petite brunoise

- A l'aide d'un pinceau dessinez un grand demi cercle de coulis de persil sur le bord intérieur de l'assiette. Puis disposez par dessus tous les éléments: morceaux de raie effilée, petits câpres, petits pois, pousses de salade, citron confit en brunoise, câpres à queue, chips d'encre de seiche, et bien sûr disposez des points de sauce au citron sur l'ensemble.



Disposez de points de sauce  
au citron sur l'ensemble

C'est quand même plus beau que le plat traditionnel!



Ailes de raie basse température, sauce citron, câpres, chips à  
l'encre de seiche





Ailes de raie basse température, sauce citron, câpres, chips à l'encre de seiche