



Entrées chaudes aux produits de la mer

Salade tiède de raie au riz sauvage et légumes



52 min **25 min** **27 min** **0** **419**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Cuisson du riz

- 1 Faire cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante et salée pendant 15 minutes.
- 2 Egoutter le riz dans une passoire et laisser refroidir à température ambiante.

Étape 2

Préparation de la vinaigrette

- 1 Verser l'huile et la vinaigrette dans un saladier. Assaisonner de sel et poivre, puis mélanger.
- 2 Tailler le poivron en fines lanières et couper les cœurs d'artichauts en tranches.
- 3 Déposer les légumes dans le saladier et ajouter le riz. Mélanger pour que tous les ingrédients soient imprégnés de vinaigrette.

Étape 3

Cuisson de la raie

- 1 Plonger délicatement la raie dans une cocotte d'eau

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le poisson

400 g **Raie(s)**
1 feuille(s) **Laurier**
1 **Citron(s)**
2 litre(s) **Eau**

Ingrédients pour le riz

200 g **Riz sauvage**
1 litre(s) **Eau**
1 **Sel**

Ingrédients pour la garniture

1 **Poivron(s)**
4 **Fond(s) d'artichaut**
1 botte(s) **Ciboulette**

Ingrédients pour la vinaigrette

3 c. à soupe **Huile d'olive**

bouillante additionnée de laurier et de rondelles de citron. Laisser cuire 12 minutes.

- 2** Laver puis ciseler la ciboulette à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3** Egoutter la raie et effiloche la chair tiède sur le riz. Parsemer de ciboulette ciselée.

Étape 4

Dressage

- 1** Servir la salade pendant que le poisson est encore tiède.

1 c. à soupe **Vinaigre de vin**

1 **Sel**

1 **Poivre**