



Manou <http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Aile de raie au four .



Ingrédients pour 1 personne :

- 1 aile de raie
- 1 verre de riz
- 1/2 oignon
- 10 cl de crème fraîche
- 25 cl de vin blanc
- Persil, basilic
- Quelques câpres
- Sel, poivre

- Dans un plat à gratin, disposer l'aile de raie et recouvrir de vin, sel, poivre, oignon émincé, herbes et câpres
- Mettre à four chaud à 200°C th. 6-7 pendant 15 min
- Rajouter la crème fraîche et remettre 5 minutes au four. Cuire le riz 15 minutes puis servir
- Mélanger la sauce au vin avec la crème et en napper la raie

Conseils :

- Ajouter de l'eau ou du vin blanc pour continuer la cuisson sans dessécher le poisson
- A choisir, préférer une cuisson en papillote