



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

. Aile de raie sauce aux câpres .



Ingrédients :

- 1 Aile de raie congelée
- 1 c.à.s de Maïzena
- 15 cl de lait écrémé
- 2 c.à.s de lait écrémé en poudre
- 25 cl d'eau
- Quelques câpres
- Sel, poivre, muscade

- Décongeler l'aile de raie puis la passer sous un filet d'eau froide
- Humidifier l'aile de raie en la faisant reposer dans une assiette remplie de lait écrémé
- Puis, dans une casserole faire chauffer le lait écrémé dilué avec de l'eau
- faire cuire l'aile de raie recouverte de cette préparation à feu doux
- Préparer la sauce blanche en mélangeant l'eau, la Maïzena, les épices et le lait en poudre
- Rectifier le dosage de lait en poudre pour donner une bonne consistance à la sauce
- Incorporer les câpres et faire cuire à feu doux en mélangeant bien