

**RAIE PANÉE AU PARMESAN,  
MAYONNAISE À LA HARISSA**





00 : 30

Raie . *Raja spp*

## BON MARCHÉ ET GARANTI SANS ARÊTES !

Comme tout sélacien qui se respecte (Raie, Hâ, Emissole, ou encore Roussette), la Raie est un poisson cartilagineux ; elle n'a donc pas d'arêtes ! En Normandie, la plus commune et aussi la plus savoureuse est la Raie bouclée. Poisson benthique, elle trouve dans la Manche (fonds sableux) des conditions parfaites pour se développer. Ce n'est donc pas un hasard si la Normandie est n°1 pour sa pêche avec 1.800T/an) et qu'elle s'oriente avec ses organisations de producteurs vers une certification «Pêche durable» !

## INGRÉDIENTS (4 PERS.)

- 2 ailes de raie pelées
- 3 oeufs
- 100 g de farine
- 150 g de poudre d'amandes
- 150 g de parmesan râpé
- 1 filet d'huile végétale
- (Pour la sauce :)
- 4 cuillères à soupe de mayonnaise
- 1 cuillère à café de harissa
- 1/2 citron

## PRÉPARATION

1. Mélanger dans un bol la mayonnaise avec la harissa et le jus de citron, puis réserver au frais.
2. Battre les oeufs dans une grande assiette creuse. Mélanger la poudre d'amande et le parmesan dans une autre.
3. Enrobez les ailes de raie de farine. Les passer dans les oeufs battus puis dans le mélange amandes/parmesan.
4. Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle et y faire dorer les ailes de raie panées, environ 3/4 min de chaque côté, sur feu moyen. Servir bien chaud, avec la sauce à la harissa. Accompagnez la d'une salade de tomates !



Retrouvez plus de 600 recettes  
et conseils de préparation sur [www.nfm.fr](http://www.nfm.fr)



## A TABLE !

Si l'aile de Raie aux câpres est un incontournable et toujours un délice, ne vous privez pas de la cuire au court-bouillon et de la servir en effilochée, froide, pour des terrines ou des salades des plus originales ; Chaude, accommodée de crème et de pommes de terre ou frie, comme ici, avec de la panure. Commercialisée le plus souvent en ailes, n'hésitez pas à réclamer ses joues à votre poissonnier ! Sautées à la poêle, dans une persillade, c'est le délice assuré !