



**nfm**  
**NORMANDIE**  
**FRAICHEUR MER**  
Pour une pêche responsable

Préserver les richesses de la mer,  
et les faire découvrir !

# Salade tiède de Raie aux asperges vertes



# Salade tiède de Raie, aux asperges vertes

Recette à préparer en 1h15

Difficulté :

Budget : Moyen

Recette de Piment Oiseau (blogueuse) à Caen (14)

## Ingrédients pour 4 pers. :

1 raie d'1 kg (ou 2 ailes)  
24 asperges vertes  
4 gousses de fèves fraîches  
4 tomates cerises  
1 cuillère à soupe de cacahuètes grillées  
2 branches de coriandre fraîche  
10 cl d'huile d'olive  
3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique  
1 citron vert  
sel  
poivre

Raie

Raja spp



La famille des rajidés comportent plus de 100 espèces dont une douzaine fréquente les eaux françaises. Parmi les plus communes en Normandie, on peut citer la raie bouclée, la raie fleurie et la raie douce.

Saisonnalité	Jan	Fev	Mar	Avr	Mai	Jui	Juil	Aou	Sept	Oct	Nov	Dec
--------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	-----	------	-----	-----	-----

Absent Basse saison Moyenne saison Haute saison

## Préparation :

Casser la base fibreuse des asperges et les peler à moitié. Les plonger 3 minutes dans une casserole d'eau bouillante puis les égoutter. Les enduire avec un peu d'huile d'olive puis les faire griller sur une poêle-grill très chaude. Les retourner souvent pour les zébrer de toutes parts. Réserver.

Couper la raie en 2 morceaux et la faire cuire à la vapeur pendant 20 minutes. Ôter la peau et récupérer la chair. L'effilocheur à l'aide d'une fourchette.

Mélanger dans un saladier l'huile d'olive, le vinaigre balsamique et le jus de citron vert. Saler et poivrer, puis ajouter la chair de la raie. Mélanger délicatement. Couper les tomates cerises en quartiers et écosser les fèves. Les ajouter à la salade de raie.

Dresser les asperges sur des assiettes, et disposer un peu d'effiloché de raie au-dessus. Parsemer avec un peu de cacahuètes concassées et de pluches de coriandre.



GROUPEMENT QUALITE  
DES MARINS-PECHEURS  
CRIEES ET MAREYEURS  
DE BASSE-NORMANDIE  
10, Avenue du Général  
De Gaulle - BP n°27  
14520 PORT EN BESSIN  
0231 51 21 53 - lettre@nfm.fr

[www.nfm.fr](http://www.nfm.fr)

Pour découvrir la Pêche de Normandie :

+ 550 recettes,

des conseils de préparation,

de cuisson, de conservation,

les bienfaits nutritionnels, ... , pour

+ 50 poissons, coquillages et crustacés !

+ GAGNER  
1 LIVRE  
recettes



Credit photo : NFM - Orep Editions



Imprimé avec des encres végétales  
sur du papier issu de forêts gérées

