



MANGEONS
de saison

AILE DE RAIE SAUCE CITRONNÉE

[d'après le site jujube-en-cuisine.fr]

1 PERSONNE

CUISSON : 8 à 15 MIN

INGRÉDIENTS

UNE AILE DE RAIE
DE TAILLE MOYENNE

JUS D'UN 1/2 CITRON

UNE GOUSSE D'AIL HACHÉE

UNE CC DE MOUTARDE

PERSIL

UNE CS DE CRÈME LIQUIDE

SEL, POIVRE

Commencer par faire cuire l'aile de raie à la vapeur (8 à 10 minutes pour une aile moyenne, 15 minutes pour une grosse).

Pendant ce temps, dans une casserole, faire chauffer le jus de citron, avec la gousse d'ail hachée. Ajouter successivement tous les autres ingrédients. Faire chauffer doucement sans faire bouillir.

Une fois l'aile de raie cuite, la disposer sur une assiette ou un plat et verser la sauce dessus.



BOURGES