Aile de raie aux agrumes

adapté du Thuriès Juillet-Août 2007

Pour 4
480g aile de raie (*j'ai demandé 4 portions à mon poissonnier*)
1 pamplemousse
2 oranges
3 fruits de la passion
2 citrons verts
1 citron jaune
QS huile d'olive, thym-citron (*thym normal pour moi* + ***1 goutte huile essentielle citron*** *dans l'huile de la marinade*) beurre, huile de noix, coriandre, sel, poivre
Haricots verts
65g lardons
riz cuit à la vapeur

Commencer par mettre l'aile de raie à mariner dans de l'huile d'olive et du thym-citron (*thym normal + 1 goutte huile essentielle citron pour moi*). Mettre à cuire les haricots verts à l'eau bouillante salée et le riz au cuit vapeur (*ou selon votre méthode habituelle*). Peler tous les agrumes à vif, les mettre dans un saladier, ajouter les 3 fruits de la passion, 6g de coriandre hachée (*une grosse csoupe*), réserver. Quand les haricots sont cuits, les égoutter et les réserver. Garder le riz au chaud.
Au moment de passer à table, mettre les lardons à chauffer dans une sauteuse avec une petite giclée d'huile d'olive, puis, quand ils sont grillés, ajouter les haricots verts juste pour les réchauffer. En même temps, dans une sauteuse avec de l'huile de noix, poêler la raie, assaisonner. *Quand la raie a été pratiquement cuite, j'ai ajouté un peu du jus de la marinade d'agrumes dans ma sauteuse et j'y ai retourné 2 ou 3 fois mes pavés de raie histoire de les parfumer.*
Dans une assiette, présenter les agrumes en arc-en-ciel, déposer un pavé de raie, un fagot de haricots au lard, faire un tas avec le riz et un emporte pièce, verser la sauce de la sauteuse sur la raie, puis compléter en versant le jus de la marinade d'agrumes.
Décorer avec de la coriandre.