

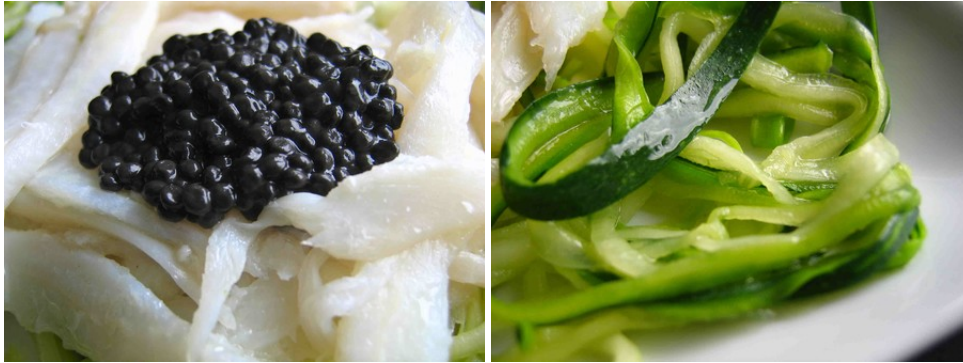
Station gourmande

Découvrir les saveurs et mets du monde

Spaghetti de courgettes à la raie

Une entrée simple, fraîche, **savoureuse** et **peu calorique** ce qui ne gâche rien.

La **raie** est un poisson que j'aime beaucoup, son goût est fin, puissant et iodé ce qui convient très bien à mon idée de saler le poisson uniquement avec le **caviar de hareng**.



2 ailes de raie 2 échalotes Huile d'olive 10 grains de coriandre Lait Eau	2 courgettes Gros sel Fleur de sel Huile d'argan
--	---

Ciselez les **échalotes**, faites-les revenir dans un filet d'**huile d'olive**. Concassez les grains de **coriandre** au mortier.

Il est important d'utiliser une **sauteuse** pour permettre une meilleure cuisson des ailes de raie. Coupez vos ailes en deux ou trois mais ne cherchez pas à cuire tous les morceaux en même temps.

Versez moitié **eau** moitié **lait**, déposez une aile de raie. Elle doit être recouverte, ajoutez du liquide si nécessaire. Ajoutez la coriandre concassée.

Faites pocher 10 minutes. Réservez et laissez refroidir. Si vous ne trouvez pas de caviar de hareng, remplacez l'eau par un fumet de poisson.

Lavez les **courgettes** et à l'aide d'une râpe ou d'un **ustensile thaï**, préparez les spaghetti de courgettes.

Faites chauffer une grande quantité d'eau. Ajoutez du gros sel. Faites pocher les spaghetti **10 à 15 secondes** lorsque l'eau bout.

Egouttez-les et assaisonnez-les avec la **fleur de sel** et l'**huile d'argan**. Vous pouvez remplacer celle-ci par une très bonne huile d'olive ou même de l'huile de noisettes.

Effilez les ailes de raie. Versez un filet d'huile d'argan.

Il ne vous reste plus qu'à **dresser vos assiettes**. Déposez un centre de chaque assiette après y avoir déposé les spaghetti et la raie, une noix de caviar de hareng.

Le **goût iodé** de cette entrée ne permet pas facilement d'utiliser des aromates, si vous souhaitez en mettre, je vous conseille de les ajouter à l'assaisonnement des spaghetti de courgettes.

Par contre, vous pouvez parsemer de quelques **pétales de tomates séchées**.

Le caviar de hareng s'utilise aussi pour saler des soupes de poisson à servir en verrine pour des amuse-bouches.