

# Aile de raie pochée aux herbes vivaces, écorces d'agrumes et épices torrifiées, polenta crémeuse

Recette pour 4 personnes

## Description

Voilà un poisson que nous n'avons pas l'habitude de manger régulièrement.

Une texture tout en finesse, facile à manger, une acidité est nécessaire, le citron par exemple.

## L'astuce du chef

Montez au beurre la sauce au dernier moment, juste avant de servir, la raison, une fois que le beurre est incorporé, vous ne pourrez plus réchauffer la sauce directement sur une flamme. Il y a un risque qu'elle se sépare

## Ingrédients

### Aile de Raie et pochage

- 2 Unité(s) Aile de raie
- 1 Cuil. à thé Poivre noir concassé
- 1 Cuil. à thé Baies roses
- 1 Cuil. à thé Cardamome
- 1 Branche(s) Origan
- 1 Feuille(s) Laurier
- 1 Cuil. à thé Clou de girofle
- 15 Gr Gingembre frais
- 3 Unité(s) Écorces d'orange
- 3 Unité(s) Écorces de citron
- 300 Ml Vin blanc
- 1 Litre(s) Eau
- 1 Bâton(s) Réglisse

### Sauce

- 1 Botte(s) Ciboulette
- 200 Ml Fumet de poisson
- 70 Ml Bouillon de pochage
- 100 Gr Beurre

### La Polenta

- 200 Gr Polenta fine
- 500 Ml Lait
- 500 Ml Crème 35% à cuisson

## Préparation

- Temps de préparation **60 mins**

### Mise en place

Torréfiez les épices sur une plaque dans le four durant 3 à 4 minutes.

Préparez le fumet de poisson, gardez-le au chaud.

### Pochage du Bar

Dans la casserole de pochage, mettre les épices torréfiées, l'eau, le vin blanc et les écorces d'agrumes. Faire bouillir l'ensemble durant 6 mn, ensuite éteindre le feu.

Plongez les ailes de Raie dans le court bouillon, couvrir d'un couvercle, laissez durant 7 à 10 minutes.

Si la cuisson n'est pas suffisante, allumez le feu au minimum.

### Sauce

Dans une casserole réduire le fumet de poisson et le bouillon de pochage d'un 1/3.

Monter au beurre hors du feu, gouttez, rectifiez l'assaisonnement, ajoutez la ciboulette.

### La Polenta

Dans une casserole, faites bouillir le lait et la crème, assaisonnez de sel et poivre, versez en pluie la Polenta fine, sans cesser de remuer, cuire durant 5 minutes.

Réservez sur la table de travail.

**Bon appétit!**