

## ... AU DEJEUNER

RECETTE du MARDI 31 mars

### Effilochée de raie aillée, crémeux de polenta et ses légumes croquants

#### Ingrédients pour 4 personnes :

Une belle raie + 1 poireau + 1 carotte + 1 oignon nouveau + 75 cl d'eau + 2 petits cubes Kub Or Maggi Dégraissé + 10 cl l'huile d'olive + 1 gousse d'ail + 200 g de polenta + 50 cl de lait demi-écrémé + 2 petits cubes Kub Or dégraissé + 200 g de petits pois + 1 petit cube Kub Or Maggi dégraissé + 8 choux de Bruxelles + 6 petites tomates cerise + Vinaigre balsamique

#### Préparation

##### Préparer les légumes

Faire blanchir les petits pois écosés dans une eau bouillante salée et dans laquelle vous aurez ajouté le petit cube Kub Or Maggi, pendant 5 minutes.

Les rafraîchir dans une eau glacée pour pouvoir garder leur croquant et leur belle couleur verte. Egoutter et réserver dans un plat.

Laver les choux de Bruxelles. Enlever les premières feuilles vertes des choux délicatement avec un couteau, feuilles que vous réserverez dans un plat. Garder le reste des choux de Bruxelles pour une utilisation ultérieure.

##### Pocher la raie

Laver le poireau, la carotte pelée, l'oignon nouveau. Les tailler en mirepoix (gros cubes). Les faire rissoler dans un peu de matière grasse dans un faitout pouvant contenir la raie. Mouiller les légumes avec les 75cl d'eau et ajouter les deux cubes de Kub Or Dégraissé. Porter à frémissement et déposer la raie. Eteindre le feu et laisser pocher la raie pendant au moins 20 minutes. Lorsque vous verrez que la chair est cuite, ôter la raie de son liquide de pochage et la débarrasser sur une planche de travail. Effeuillez la chair de la raie et la réserver dans un plat.

##### Cuire la polenta

Faire chauffer le lait avec les 2 cubes Kub Or dégraissé. Lorsque le lait arrive à frémissement, baisser le feu et ajouter en pluie la polenta. Remuer avec une cuillère en bois pendant 5 minutes jusqu'à ce que la polenta se détache de la casserole. Pour avoir une texture bien crémeuse et onctueuse, ne pas hésiter à rajouter du lait. Réserver.

##### Passer à la finalisation du plat

Prendre une assiette creuse.

Dans une grande poêle, faire chauffer un peu d'huile et ajouter la gousse d'ail préalablement pelée et écrasée sous votre main. Ajouter la chair de la raie et faire sauter jusqu'à obtenir une chair un peu croustillante.

Pendant ce temps, dans une sauteuse, faire fondre le reste de l'huile et faire revenir les petits pois et les feuilles de choux de Bruxelles jusqu'à ce qu'ils soient bien brillants (et pas flétris).

Déposer dans le creux de l'assiette, de la polenta chaude et crémeuse. Sur le sommet de la polenta, ajouter de la chair de raie croustillante et aillée. Décorer de petits pois et de feuilles de choux de Bruxelles.

Terminer en ajoutant des quartiers de tomates cerise et quelques gouttes de vinaigre balsamique.

Servir de suite, bien chaud.



**BONNE DEGUSTATION !**