Ballotine de raie, tétragone et abricots secs

Coût :

€ € €

Ingrédients pour 10 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
208476	Filet de raie sans peau MSC 150/400 g	10 Pièce
95194	Fèves de soja édamamé 1 kg	0.4 Kilo
178267	Tomates cerises séchées marinées égouttées 1 kg	0.3 Kilo
237595	Palets d'épinards branche CE2 2,5 kg Bonduelle	0.2 Kilo
244551	Persil plat haché CE2 500 g Bon&Engagé	PM
20086	Ail coupé 500 g PassionFroid	PM
	Abricots secs	0.2 Kilo
	Eau pétillante	PM
	Tétragone	PM
	Huile d'olive	PM
	Citron	PM
	Oignons rouges	PM

Etapes de préparation

1. Préparer un coulis de tétragone, sel, poivre, huile d'olive, ail, abricots secs, persil et eau pétillante. Passer le tout au mixeur jusqu'à obtention d'un liquide lisse
2. Réaliser une poêlée avec fèves, tomates cerises, abricots secs, pousses d'épinard hachées, huile d'olive, citron
3. Préparer la raie : après mise en décongélation préalable, l'ouvrir façon portefeuille à l'aide d'un couteau, puis farcir à l'aide d'abricots secs, d'oignons rouges et de pousses de tétragone. Assaisonner (sel, poivre). Réaliser une ballotine
4. Procéder au montage en cocotte, le poisson au-dessus des légumes
5. Cuisson au four à chaleur sèche 180°C

Ces spécifications sont données dans un souci d'information et peuvent être modifiées en fonction de contraintes techniques et/ou réglementaires, selon les informations fournies par le fournisseur. Photo non contractuelle - suggestion de présentation

Ballotine de raie, tétragone et abricots secs

6 En sortie de four, accompagner avec le coulis de tétragone

Ces spécifications sont données dans un souci d'information et peuvent être modifiées en fonction de contraintes techniques et/ou réglementaires, selon les informations fournies par le fournisseur. Photo non contractuelle - suggestion de présentation