

# AILE DE RAIE À LA THAÏ

*Wok de légumes croquant*

## RECETTE POUR 10 PERSONNES

### ÉLÉMENTS DE BASE

Aile de raie 10 x 0.120 kg net

### SAUCE THAÏ

Sauce soja 10 c à soupe  
Bouillon 6 c à soupe  
Sucre 5 c à café  
Huile de sésame 1 à 2 c à soupe  
Ail 3 gousses

### OMELETTE

Œufs 6 pièces

### WOK DE LEGUMES

Ail QS  
Gingembre frais QS  
Poivron rouge 1 pièce  
Laitue chinoise ¼ de pièce  
Pois gourmands 0.150 kg  
Germe de soja frais 0.150 kg  
Coriandre fraîche QS  
Sauce huître QS

### FINITION

Ciboulette 1 botte  
Poivron rouge 1 pièce  
Graines de sésame QS

### PROGRESSION

#### 1. Habiller les ailes de raies

Retirer la peau et Portionner-les.

#### 2. Confectionner la sauce thaïe

Dissoudre la sauce soja, le bouillon, le sucre l'huile de sésame et ajouter l'ail hachée finement, tiédir la sauce et réserver.

**3. Clarifier les jaunes**, réserver les blancs et réaliser une omelette très fine avec les jaunes, puis la tailler en fine julienne. Faire de même avec les blancs. Réserver le tout. Eplucher le poivron rouge à l'économique et tailler la peau en fine julienne.

#### 4. Préparer le wok de légumes

Éplucher, laver, tailler tous les légumes Blanchir, rafraîchir les pois gourmands dans un wok, faire sauter progressivement les légumes suivant leur fermeté. Chauffer le wok avec un peu d'huile, ajouter l'ail et le gingembre puis démarrer la cuisson par les légumes les plus ferme en premier et continuer jusqu'au plus tendre. Liez-le tout avec la sauce aux huîtres, finir avec les pluches de coriandre fraîche et quelques gouttes d'huile de sésame.

#### 5. Marquer les ailes de raie

En cuisson à la vapeur.

**6. Au moment de servir**, verser la sauce sur les raies saupoudrer de ciboulette, de julienne de poivron et d'omelette et finir avec des graines de sésame, servir avec le wok de légumes.