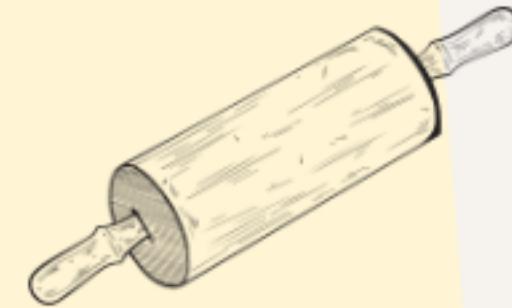


Raie et couscous Vapeur sauce Tomate

Ingrédients pour 2 personnes

- 125 gr de couscous au citron (ou nature)
- 2 petites ailes de raie ou une grosse
- 2 grosses tomates Marmande ou Coeur de boeuf
- Plusieurs brins de thym au citron
- 2 gousses d'ail
- 1 grosse échalote
- 1 oignon nouveau
- 1 cuillère à soupe de Câpres
- Ciboulette
- 1 cuillère à soupe d'Olives Noires à l'huile
- Beurre pour la cuisson du Couscous
- Huile d'olive + 1 cuillère à soupe de sauce soja
- Fleur de sel - Poivre au moulin



Etapes

- Commencer par rincer à l'eau froide les ailes de raies.
- Les éponger sur du papier Sopalin
- Eplucher, l'ail, l'oignon et l'échalote, les couper et les mixer finement
- Laver les tomates et les couper en morceaux assez petits. Retirer un maximum d'eau et pépins pour ne garder que la pulpe
- Verser un filet d'huile et un peu de sauce soja, ajouter les morceaux de tomate
- Ajouter les feuilles des brins de thym citron, les câpres et ciseler la ciboulette.
- Retirer les noyaux des olives puis les couper en morceaux et les ajouter à la sauce.
- Saler et poivrer puis cuire jusqu'à ce que les tomates soient fondues. Eteindre le feu ensuite.
- Verser la semoule dans la cuve du Cookfresh .
- Ajouter quelques petits morceaux de beurre et un verre d'eau. Lancer la cuisson pour 12 minutes.
- Au bout de ce laps de temps, égrainer la semoule avec une fourchette. Ajouter à nouveau un verre d'eau et poursuivre la cuisson 12 minutes.
- Egrainer à nouveau et mettre dans un saladier. 10 minutes avant les dégustation, ajouter les ailes de raie dans le Cookfresh et cuire 10 minutes.
- Servir la semoule dans un plat. Mettre au centre les morceaux d'ailes de raie
- Ajouter sur le dessus une partie de la sauce (réchauffée).
- Servir aussitôt avec le reste de sauce à part

