

RAIE

Informations clés



NOM LATIN : *Raja spp*



ZONES DE PÊCHE : Manche, Mer du Nord, Golfe de Gascogne, Golfe du Lion



PRINCIPALES TECHNIQUES DE PÊCHE : chalut de fond, filet droit et palangre

EN BREF

- La raie est un poisson cartilagineux de grande taille qui vit sur les fonds peu profonds et sablonneux.
- Seules les nageoires pectorales ou ailes sont comestibles.
- C'est un poisson à chair maigre et idéal pour les enfants car elle n'a pas d'arêtes, juste un cartilage très facile à retirer.
- Elle ne possède pas d'écaillés.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Elle est de la même famille que les requins, comme la roussette.
- Il existe une trentaine d'espèces de raies sur nos côtes mais ne sont pas toutes commercialisables en raison de leur vulnérabilité. Sur les étals français se rencontrent principalement la raie bouclée, la raie fleurie et la raie douce.

AVIS DE TEMPÊTE

La texture particulière de la chair de la raie n'est pas comparable aux autres espèces, c'est pourquoi il n'y a pas d'espèce de substitution.

En savoir + sur les périodes de disponibilité des produits de la mer sur :

<https://www.pavillonfrance.fr/disponibilite-produits-mer>



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

Commandez gratuitement les outils sur [pavillonfrance-pro.fr](https://www.pavillonfrance-pro.fr)
Consultez nos recettes et astuces sur [pavillonfrance.fr](https://www.pavillonfrance.fr)

RAIE

Consommation

PRIX
€ € €





PRÉPARATION

Elle est traditionnellement pochée au court-bouillon et accompagnée d'un beurre blanc et de câpres (raie au beurre noir). Pour enlever son odeur naturelle d'ammoniaque, la plonger 30 minutes dans de l'eau citronnée.

Recommandations de consommation : cuire à coeur pendant 1 minute à 60°C ou congeler à -18°C pendant 7 jours pour une consommation crue ou peu cuite.



CUISSON

	 COURT-BOUILLON	 AU FOUR
POIDS NET	250 g	250 g
TEMPS	10 min	15 min
°C	-	-



CONSERVATION

Enveloppée dans du film alimentaire, on peut la conserver 24 heures maximum dans la partie la plus froide du réfrigérateur. En revanche, elle ne supporte pas la congélation.



IDÉE RECETTE

Aile de raie au curry au micro-ondes

 10 min

INGRÉDIENTS :

- 800 g d'aile de raie PAVILLON FRANCE
- 1 oignon
- 100 g de crème fraîche
- 1 cuillère à café de curry
- 4 brins de thym frais
- 1 pincée de sel et poivre



PRÉPARATION :

- Déposer la raie dans un plat à micro-ondes.
- Ajouter l'oignon émincé, le thym, le sel et le poivre.
- Couvrir le plat de son couvercle ou d'un film alimentaire et cuire 4 minutes à puissance maximale. Retourner la raie à 2 minutes.
- Filtrer le liquide, mélanger avec la crème, le curry, le sel et le poivre. Chauffer 2 minutes à couvert.
- Napper la raie et servir avec des petits dés de légumes cuits au micro-ondes 5 minutes avec un filet d'eau et d'huile.









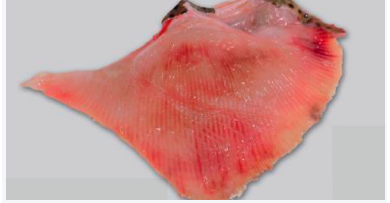


PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

Commandez gratuitement les outils sur pavillonfrance-pro.fr
Consultez nos recettes et astuces sur pavillonfrance.fr

RAIE

Fiche d'agréage sélaciens pelés

Espèces soumises à des tailles minimales de capture
Accédez à l'outil « **Référentiel qualité - Points de vente** » de PAVILLON FRANCE sur pavillonfrance-pro.fr

	QUALITÉ MAXIMALE 	QUALITÉ MINIMALE ACCEPTABLE 	CRITÈRES DE REFUS PAVILLON FRANCE 
			
			
PEAU/ROBE	<ul style="list-style-type: none"> • Couleurs blanche nacrée • Sanguino lent rouge vif 	<ul style="list-style-type: none"> • Couleurs blanche ternie • Sanguino lent rouge 	<ul style="list-style-type: none"> • Chair terne, sang brunissant • Jauni à brun
OEIL	<ul style="list-style-type: none"> • Ferme et élastique 	<ul style="list-style-type: none"> • Assez ferme et élastique 	<ul style="list-style-type: none"> • Molle - Flasque
VENTRE	<ul style="list-style-type: none"> • Marine 	<ul style="list-style-type: none"> • Neutre 	<ul style="list-style-type: none"> • Légère odeur d'ammoniac



PavillonFrance Pavillon France pavillon.france

Commandez gratuitement les outils sur pavillonfrance-pro.fr
Consultez nos recettes et astuces sur pavillonfrance.fr