**Salade tiède de raie au riz sauvage pamplemousse et champignons de Paris**

**Préparation : 30 min Cuisson : 15 min**

**Préparation : 30 min Cuisson : 15 min**

**Ingrédients**

**Pour 5/6 personnes**

800 g de raie congelé

1 feuille de laurier

1 cube de bouillon de légumes

200 g de riz sauvage

1 pamplemousse rose

200 g de champignons de paris

1 petit bulbe de fenouil

**Pour la vinaigrette :**

6 c à soupe d’huile d’olive

1 c à soupe de ciboulette

2 c à soupe de vinaigre de vin

Poivre, sel

**Préparation**

Couper les champignons en lamelles. Faire cuire le riz 15 min puis le passer sous l’eau froide. Éplucher le pamplemousse et le couper en quartier. Couper le fenouil en lamelles.

Mélanger tous les ingrédients de la salade avec la vinaigrette à la ciboulette.

Faire cuire la raie encore congelée dans de l’eau bouillante et salée, une feuille de laurier et un cube de bouillon de légumes pendant 10 à 12 min. L’égoutter et l'effilocher pour en retirer le cartilage. Déposer sur la salade.

Se déguste aussi bien tiède que froide. Peut être servie en entrée ou plat unique.

Source : Cuisine gourmande de Carmencita