**Aile de raie avec sauce aux crevettes**

**épinards  
oignons  
beurre  
ailes de raie  
huile d'olive en spray  
crevettes grises  
persil**

**citron  
fond de crevettes  
crème  
Noilly Prat  
poudre d'ail  
poudre d'oignon  
sel et poivre  
fécule de maïs  
poireau**

**Sauce aux crevettes**. Fates votre propre fond de crevettes ou utilisez un produit acheté. Mais le meilleur résultat en termes de goût est de loin celui que vous obtenez en prenant le temps de préparer vous-même le bouillon. Portez le bouillon à ébullition avec la moitié de la quantité de crème culinaire. Ajoutez un trait de Noilly Prat (vermouth sec). Assaisonnez avec la poudre d'ail, la poudre d'oignon, le poivre et le sel. Laissez la sauce réduire et épaississez-la si nécessaire avec un peu de fécule de maïs.

**Poireaux avec épinards**. Coupez le poireau en rondelles épaisses et l'oignon en demi-lunes. Faites-les mijoter dans un peu de beurre jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Dans une autre poêle, faites revenir les feuilles d'épinards dans un peu de beurre. Égouttez-les à travers une passoire et ajouter les épinards aux poireaux. Mélangez bien et assaisonnez de sel et de poivre.

**Les ailes de raie**. Graissez une feuille de papier sulfurisé dans un plat à four avec un spray d'huile d'olive. Saupoudrez d'herbes séchées : aneth, ciboulette, persil, poivre et sel. Placez-y les ailes côte à côte. Huilez également le dessus et couvrez-le avec les mêmes herbes. Mettez le plat dans un four préchauffé à 200°C pendant 10 minutes, à 185°C pendant 10 minutes et sous le grill pendant 10 minutes. Vérifiez la cuisson entre-temps.

**Autres préparations**. Décortiquez les crevettes vous-même ou utilisez des crevettes décortiquées. Hachez une poignée de persil. Vaporisez le persil avec de l'huile d'olive et faites-le frire jusqu'à ce qu'il soit croustillant dans une poêle chaude. Couper un oignon de printemps en rondelles.

**Dans l'assiette**: Une aile de raie avec la sauce aux crevettes. A côté, une portion de légumes. Terminez avec les crevettes décortiquées, le persil croustillant, la ciboule et éventuellement une tranche de citron.