

# Effiloché de raie , épinard et vinaigrette au Bleu des Causses



Catégorie  
Plat



Personnes  
4 personnes



Temps préparation  
20 minutes



Temps de cuisson  
10 minutes



ANDROUET

## Ingrédients

700 g de raie épluchée  
1/2 citron jaune  
1 petit oignon  
1 bouquet garni  
10 cl de vin blanc  
Sel et poivre

Pour la vinaigrette :

150 g de [Bleu des Causses](#)  
15 cl d'huile d'olive  
1/2 citron jaune  
Sel et poivre

Pour la garniture :

300 g d'épinard  
1/2 botte de ciboulette

## Préparation

Vous pouvez réaliser cette vinaigrette avec la Gaperon qui est un fromage aillé.

Préparez la vinaigrette. Dans un saladier, pressez 1/2 jus de citron, ajoutez le sel, le poivre, l'huile d'olive et incorporez le Bleu des Causses écrasé à l'aide d'un fouet. Réservez.

Vous pouvez réaliser cette vinaigrette avec la Gaperon qui est un fromage aillé.

Lavez, essorez, équeutez et coupez les épinards. Faites pocher la raie dans une casserole d'eau bouillante citronnée pendant 10 minutes. Faites égoutter la raie sur un papier absorbant. Mélangez les épinards avec la moitié de la vinaigrette. Lavez, essorez et ciselez la ciboulette. Dressez les assiettes avec les épinards, posez dessus la raie, arrosez avec la vinaigrette et saupoudrez avec la ciboulette. Servez aussitôt.

Vous pouvez réaliser cette vinaigrette avec la Gaperon qui est un fromage aillé.

Une recette de Marc Labourel.