

IDÉE RECETTE

Rillettes de raie bouclée avec pain de lentilles au curcuma et pavot

Créée par Manon Fouchard



Photo gérée par A. Ne pas jeter sur la voie publique.

Recette proposée dans le cadre des démonstrations culinaires du jeudi 22 octobre 2026.
Une animation organisée dans le cadre du Off du Rhum, par la Région Bretagne,
en présence du chef Olivier Roellinger parrain de l'organisation environnementale Ethic Océan.



Ethic Ocean

**POUR VOUS,
AVEC VOUS,
PARTOUT.**



En toutes saisons, mangeons breton !

En Bretagne, la terre et la mer nous offrent ce qu'elles ont de meilleur. Fruits, légumes, produits de la mer, viandes, produits laitiers... Nous vivons dans une région qui regorge de produits de qualité !

Choisir de manger breton, c'est soutenir une alimentation locale, responsable et de saison.

1^{RE} RÉGION



→ en porc et volaille



→ en œufs et lait, bio et conventionnel



→ en pêche et aquaculture

Plus d'infos ici :



Une Région aux côtés de celles et ceux qui nous nourrissent



La Région agit au plus près du monde agricole pour le soutenir, l'accompagner et préparer l'avenir.

Aide à l'installation et à la transmission, accompagnement dans la transition agroécologique...



La Région s'engage au quotidien pour accompagner la filière pêche et aquaculture.

Aide à l'achat de navires, soutien à la décarbonation, appui à la gestion durable des ressources, accompagnement de la conchyliculture...

IDÉE RECETTE

RILLETTES DE RAIE BOUCLÉE AVEC PAIN DE LENTILLES AU CURCUMA ET PAVOT (4 personnes)

INGRÉDIENTS

- **Rillettes** : 180 g de chair de raie bouclée (soit 300 g d'aile), 20 g de laitue de mer, 14 g d'ail noir, 20 g de raisins secs, 30 g de poudre de noisette, 1 botte de radis, 1 oignon rouge, Épices Roellinger Shichimi du Mont, sel
- **Pain de lentilles** : 80 g de lentilles Beluga (trempées 24 h à l'avance), 20 ml d'huile d'olive, 1 g de levure chimique, 1/2 l d'eau, 8 g de curcuma, 8 g de graines de pavot

Préparation des rillettes

Lancer un bouillon aromatisé, monter à ébullition puis plonger l'aile de raie. Éteindre le feu et laisser la raie cuire dans le bouillon jusqu'à refroidissement. Retirer la peau et le cartilage, émietter et hacher la chair au couteau. Hacher la laitue de mer, les raisins secs et ciseler l'oignon rouge. Dans un cul-de-poule, mélanger l'émietté de raie, la laitue de mer, les raisins secs, l'oignon rouge, la pâte d'ail noir, la poudre de noisette et les épices Shichimi du Mont.

Pain de lentilles au curcuma et pavot

Préchauffer le four à 180 °C. Égoutter les lentilles préalablement trempées 24 h. Délayer la levure chimique dans la moitié

de l'eau tiède. Au mixeur, mixer les lentilles avec l'huile d'olive, le curcuma et le reste d'eau tiède. Ajouter l'eau avec la levure, mixer à nouveau jusqu'à obtention d'une pâte homogène et saler. Verser l'appareil dans un moule recouvert de papier sulfurisé, parsemer de graines de pavot et enfourner 40 à 50 minutes. Laisser refroidir avant de démouler.

Dressage

Couper le pain de lentilles en tranches de 3 cm. Déposer une généreuse portion de rillettes de raie sur chaque tranche. Disposer de fines rondelles de radis frais sur le dessus et terminer par une pincée d'épices Shichimi du Mont.