

RECETTE DU POULPE

INGREDIENTS pour marinade:

15 oignons grelots

1 citron vert en rondelles

Piment d'Espelette (1 cuillère à café rase)

Poivrons rouge ou vert (en carrés d'1cm)

10 cornichons (coupés en morceaux)

Ail en petites tranches

1/2L d'huile de tournesol et 1/2L d'huile d'olive

Thym, romarin

PREPARATION du poulpe :

- 1 – **Congeler** le poulpe pendant minimum 48h
- 2 - **Décongeler** le poulpe pendant une nuit.
- 3 - Une fois décongelé, bien le **laver** et **couper** la tête au niveau des yeux et enlever le bec (bouche)
- 4 - Préparer le **court-bouillon** (**sans sel**) avec :
 -
 - 4 litres d'eau froide
 - 2 carottes
 - 1 oignon
 - Ail
 - Persil
 - Romarin
 - Laurier
 - Thym
 - 1 verre de vinaigre
 - Poivre
- 5 - **Cuisson** du poulpe
 - Préparer un faitout avec de 4 litres d'eau froide et des glaçons
 - Plonger le poulpe dans le court-bouillon chaud pendant 13 secondes
 - Puis le plonger dans l'eau glacée du faitout pendant 13 secondes
 - Répétez ces 2 opérations 3 fois avant de le laisser cuire doucement.
 - Estimation de 30 à 45 mn de cuisson pour 1.5kg de poulpe.
 - Piquer régulièrement la pointe d'un couteau dans la partie haute du poulpe. Pour une cuisson réussie, la pointe du couteau doit rentrer facilement dans la chair du poulpe
- 6 - Sortir le poulpe du court-bouillon et les laisser refroidir 1/2h
- 7 - Replonger le poulpe dans le court-bouillon froid pendant 1h.

- 8 - Le sortir du court-bouillon et le laisser refroidir au réfrigérateur une nuit entière.
- 9 - Le lendemain, couper le poulpe en tronçons de 1cm et le réserver

Marinade et conservation

Ajouter les tranches de poulpe dans les bocaux Le Parfait avec capsule de 350gr et recouvrir de la marinade.

Retourner les bocaux et laisser mariner 15 jours.

Avant de déguster, mettre la quantité voulue dans un ramequin et l'égoutter de la marinade, puis saler légèrement et ajouter une cuillère à soupe de vinaigre sur le poulpe.