

JME 2018

SALADE DE POULPE

Ingredients (pour 8 personnes)

- 400 g de poulpe
- 200 g de pommes de terre nouvelles pelées cuites en rondelles
- Huile d'olive
- 50 g de tomates cerise
- 10 g de câpres
- 2 gros citrons bio
- 150 g de fèves blanchies, épluchées
- 20 g de livèche, persil et coriandre hachés
- 1 bouquet garni
- Sel, poivre

Preparation:

Plonger le poulpe entier dans une grande casserole d'eau bouillante salée avec le bouquet garni et le cuire 1h15 environ sur feu moyen.

Vérifier la cuisson du poulpe à l'aide d'une pique. Elle doit entrer facilement dans la chair.

Égoutter et rincer à l'eau froide.

Laver, zester et presser les citrons bio.

Mélanger le jus de citron dans un saladier avec les zestes, le sel et le poivre. Ajouter l'huile d'olive. Mélanger, puis mettre aussi les câpres.

Ajouter les tomates cerise coupées en deux, les fèves, ainsi que les pommes de terre nouvelles et le poulpe coupé en gros morceau.

Terminer en mélangeant le tout délicatement avec les herbes hachées.

