



Salade de poulpe

Pour 4 personnes en tapas ou en entrée

1 poulpe entier d'environ 1,3 kilo, vidé et nettoyé
1 feuille de laurier
5 cuiller à soupe d'huile d'olive
1 cuiller à soupe de jus de citron
1 gousse d'ail hachée
1 poignée de persil haché (20g environ)
1 cuiller à soupe de vinaigre de vin blanc
sel et poivre.

1. Passer le poulpe sous l'eau froide et ôter le bec, en le faisant ressortir de la tête. Mettre le poulpe dans une grande casserole. Ajouter la feuille de laurier. Couvrir. Porter à feu moyen-fort. Dès que le poulpe rend de l'eau et qu'elle bout, baisser sur feu doux et laisser cuire à couvert ainsi 1h15. On compte une heure de cuisson pour un poulpe de 1 kilo. Donc 1 h30 pour un poulpe de 1,5 kilo, etc...
2. Vérifier la cuisson en plantant de part et d'autre du poulpe un couteau ou une fourchette qui doit s'enfoncer très facilement. Au terme de la cuisson, retirer la casserole du feu, découvrir et laisser le poulpe tiédir dans son eau.
3. Lorsque le poulpe est tiède ou froid, le laver sous l'eau froide en frottant pour enlever la peau. Passer les doigts tout le long des tentacules pour en détacher les « ventouses » qui se détachent aisément. Enlever les parties un peu "gluantes". Couper la tête en deux, la nettoyer si besoin sous l'eau froide et la découper en morceaux
4. Découper le reste du poulpe en morceaux et les mettre dans un plat.
5. Mélanger les ingrédients de la vinaigrette et ajouter dans le plat. Bien mélanger et réserver au frais.