Akrame Benallal

Fruits de mer

Poulpe pomme et sirop d'érable

20 min	10 min	10 min	0	372
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des ingrédients

1. Placer le poulpe dans une cocotte et le cuire sur feu doux durant 45 minutes, si celui-ci n'a pas été préparé au préalable par le poissonnier.
2. Emincer l'ail des ours. Réserver.
3. Ciseler l'oignon. Réserver.
4. Placer une cocotte sur le feu et verser généreusement de l'huile.
5. Découper le caviar citron dans le sens de la longueur et récupérer les billes. Les réserver.
6. Lorsque l'huile est chaude, ajouter les oignons.
7. Presser le jus du citron jaune directement dans la cocotte.
8. Ajouter les piments dans la cocotte.
9. Ciseler la ciboulette. Réserver.
10. Ajouter le vinaigre balsamique dans la cocotte.
11. Oter les ventouses du poulpe et les placer dans la cocotte.
12. Séparer les feuilles de la mâche. Réserver.
13. Découper les tentacules du poulpe en fines tranches.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le poulpe

- 1 **Poulpe(s)**
- 1 **Oignon(s)**
- 4 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 **Piment(s)**
- 1 **Citron(s)**
- 30 ml **Sirop d'érable**
- 30 ml **Vinaigre balsamique**

Ingrédients pour le dressage

- 1 **Citron(s)**
- 1 **Pomme(s)**
- 80 g **Mâche**
- 0.5 botte(s) **Ciboulette**
- 5 feuille(s) **Ail des ours**

Réserver.

14 Râper la pomme. Réserver.

15 Ajouter le sirop d'érable dans la cocotte.

16 Goûter la préparation. Ajouter à nouveau du vinaigre et du jus de citron si celle-ci est trop sucrée.

Étape 2

Le dressage

1 Tapisser l'assiette de pomme râpée.

2 Disposer les tranches de poulpe.

3 Répartir le caviar citron.

4 Ajouter les brins de ciboulette.

5 Ajouter l'ail des ours.

6 Ajouter la mâche.

7 Placer des petits bouts de tentacule sur la mâche, en guise de décoration.

8 Ajouter la préparation au sirop d'érable contenue dans la cocotte. Servir.