

*Fruits de mer*

Poulpe pomme et sirop d'érable

**20 min 10 min 10 min**

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

372

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 Tapiser 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.