



< retour

## Poissonnerie

# Poulpe(s)



Aimez-vous cet ingrédient ?

IMPRIMER [1]

TÉLÉCHARGER [2]

### À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

#### Saisonnalité :



**Type :** Calamars, Pieuvres,

Poulpes, Seiches

**Poids moyen :** 800g

Le poulpe est un mollusque céphalopode dépourvu de coquille qui habite la plupart des mers. Il se cache dans les trous et les crevasses s'il est attaqué. Il est apparenté au calmar et à la seiche. C'est le membre le plus imposant de la famille, pouvant atteindre près de 9 m.

Autour de la bouche, le poulpe a huit tentacules habituellement munis de deux rangées de

ventouses. Son bec pointu et recourbé, qui ressemble à un bec de perroquet, est situé au milieu de son corps. Tous les organes sont logés dans la tête, dont une glande qui sécrète un liquide brun foncé nommé «encre».

Le poulpe éjecte ce liquide pour couvrir sa fuite lorsqu'il est attaqué. Afin d'éviter que cette encre indélébile ne tache leurs vêtements, les pêcheurs tuent généralement le poulpe en le maintenant sous l'eau.

Les petits poulpes peuvent être grillés ou frits avec leur peau.

## VARIÉTÉS

Le poulpe peut avoir des teintes allant du gris au noir en passant par le rose et le brun, car il prend la couleur de son environnement pour passer inaperçu. La chair est ferme et savoureuse, surtout lorsque le poulpe est petit.

Elle est coriace quand le poulpe est gros, de sorte qu'il faut la battre avec un maillet avant de la cuire. Le battage n'est pas nécessaire pour les poulpes de moins de 10 cm. Les pêcheurs attendrissent souvent les poulpes en les battant sur les rochers. Certaines espèces sont toxiques, dont une espèce qui habite notamment les côtes australiennes.

## COMMENT CHOISIR ?

Choisir des poulpes à la chair ferme dégageant une douce odeur de mer.

## QUE FAIRE AVEC ?

Le poulpe est délicieux mariné, cuit à l'orientale ou cuit à l'étuvée. Il se marie particulièrement bien avec l'ail, la tomate, l'oignon, le citron, le gingembre, l'huile d'olive, la crème, le vin ou la sauce soya.

## COMMENT PRÉPARER ?

Le poulpe peut être grillé, poché, sauté, frit ou cuit à l'étuvée. Une cuisson prolongée à feu doux attendrit sa chair. Plusieurs recettes suggèrent de le faire mijoter deux heures. Si le poulpe a été préalablement blanchi, 45 minutes suffisent (si le poulpe pèse un kilo ou plus). S'il n'est pas blanchi, le laisser mijoter entre 60 et 90 minutes.

Le poulpe rend de l'eau à la cuisson. Pour évaporer cette eau, le sauter à feu doux dans un poêlon à sec jusqu'à ce qu'elle s'évapore, puis l'apprêter selon la recette choisie.

## COMMENT CONSERVER ?

Se congèle : oui

Le poulpe frais ou cuit se conserve 1 ou 2 jours au réfrigérateur et environ 3 mois au congélateur. Le laver avant de le réfrigérer ou de le congeler.

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

calories	protéines	glucide	lipide	calcium
85 kcal	17,90 g	1,45 g	0,90 g	33,00 mg
sodium	acides gras saturés	cholestérol	phosphore	civre
136,00 mg	0,26 g	48,00 mg	170,00 mg	0,40 mg
zinc	fer	manganèse	vitamin A	vitamin B1
1,70 mg	1,20 mg	0,02 mg	5,00 µg	0,07 mg
vitamin B2				
0,07 mg				

[Afficher plus](#)

\* Source de données : AFSSA

## HISTOIRE

Le poulpe fut particulièrement apprécié des Grecs et des Romains. Les Romains le croyaient aphrodisiaque. Ce mollusque occupe toujours une place importante dans la cuisine grecque et italienne. Dans plusieurs pays, dont les États-Unis et l'Australie, le poulpe est moins estimé et sert surtout d'appât pour la pêche. Les Japonais font la culture du poulpe.

## Pintxos poulpe chipiron [3]

[En savoir plus \[3\]](#)

## Poulpe pomme et sirop d'érable [4]

[En savoir plus \[4\]](#)

---

## Liens

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/15309>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/15309>

[3] <https://www.qooq.com/recipes/pintxos-poulpe-chipiron>

[4] <https://www.qooq.com/recipes/poulpe-pomme-et-sirop-derable>