

## PLAT DU BORD DE MER



### POULPE A LA PORTUGAISE

Préparation du poulpe à « Lagareiro »

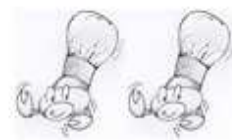


#### INGRÉDIENTS

6 personnes

Temps de préparation : 1 h 30 minutes

- 2 kg de poulpe préalablement congelé
- 1 poignée de gros sel
- 20 cm de kombu
- 1 poignée de laitue de mer
- 2 oignons,
- 2 caïeux d'ail
- 1 feuille de laurier
- 10 petites tomates confites à l'huile d'olive.



Faciles !

#### ACCOMPAGNEMENT

Légumes méditerranéens rôtis, riz noir.

## PRÉPARATION

- Détacher les tentacules du poulpe, retirer la peau. Les trancher en sections de 10 cm puis les cuire dans une casserole d'eau bouillante avec le kombu et la laitue de mer pendant 20 minutes. Eteindre le feu saler et couvrir pendant 20 minutes.
- Dans un plat à gratin disposer l'oignon émincé, l'ail écrasé, les tomates, la feuille de laurier, la laitue de mer et le poulpe. Retirer le kombu que l'on ne le sert pas.
- Arroser d'huile d'olive. Mettre au four à 200° pendant 20 minutes.
- Servir le poulpe avec des légumes rôtis au poivre de mer. Avant de servir parsemer le plat d'un peu de persil frais haché et l'accompagner de riz noir.

## NOTRE AVIS

Un vin portugais blanc est le bienvenu pour accompagner ce plat.



Recette d'Hubert Grall

Mise en page C.Robichon