



# RECETTE

## SALADE DE POULPE AU PERSIL ET CITRON



PETROSELINUM  
CRISPUM



### INGREDIENTS

- › 1 citron
- › quelques touffes de persil
- › 1 branche de céleri
- › 1 poulpe d'env. 1 kg
- › 1 verre de vin blanc
- › 1 carotte
- › 1 gousse d'ail
- › huile d'olive extra vierge
- › sel et poivre
- › jus d'un citron

### TEMPS DE PREPARATION

Temps de préparation: 15 min

Temps de cuisson: 40 min + 60 min de refroidissement

Temps total: 1 heure et 55 min

### PROCEDURE

Préparer de l'eau dans une casserole dans laquelle laisser  $\frac{3}{4}$  du citron, la moitié du persil (sans le hacher) et la moitié d'une branche de céleri. Dans l'eau aromatisée commencer à faire cuire le poulpe en ébouriffant d'abord les tentacules après l'avoir trempé à répétition dans l'eau bouillante puis le tremper entièrement.

Ajouter un verre de vin blanc dans l'eau aromatisée. Cuire à feu doux, couvrir la casserole avec un couvercle et laisser cuire pour 40 minutes. Vérifier la cuisson du poulpe avec un cure-dents. Personnellement je recommande qu'il soit tendre mais compact. A cuisson terminée, couper le poulpe en dés, ajouter un hachis de carotte avec le reste du céleri, du persil et de l'ail. Mélanger avec un fil d'huile d'olive extra vierge et ajuster avec du sel et du poivre. Ajouter le jus de citron. Laisser reposer au frigo pour une heure au moins.