

JOURNÉE MONDIALE DE L'ENVIRONNEMENT 2018

SALADE DE POULPE DU PACIFIQUE AUX FÈVES ET POMMES DE TERRE NOUVELLES, FINE VIERGE D'AGRUMES AUX HERBES DU MOMENT

Ingrédients (pour 8 personnes)

400 g de poulpe
200 g de pommes de terre
nouvelles pelées cuites en
rondelles
Huile d'olive
50 g de tomates cerise
10 g de câpres
2 gros citrons bio
150 g de fèves blanchies,
épluchées
20 g de livèche, persil et
coriandre hachés
1 bouquet garni
Sel, poivre

Préparation:

Plonger le poulpe entier dans une grande casserole d'eau bouillante salée avec le bouquet garni et le cuire 1h15 environ sur feu moyen.

Vérifier la cuisson du poulpe à l'aide d'une pique. Elle doit entrer facilement dans la chair.

Égoutter et rincer à l'eau froide.

Laver, zester et presser les citrons bio.

Mélanger le jus de citron dans un saladier avec les zestes, le sel et le poivre. Ajouter l'huile d'olive. Mélanger, puis mettre aussi les câpres.

Ajouter les tomates cerise coupées en deux, les fèves, ainsi que les pommes de terre nouvelles et le poulpe coupé en gros morceau.

Terminer en mélangeant le tout délicatement avec les herbes hachées.

