

Four multifonctions – Table de cuisson

Temps de préparation : 1h

Temps de cuisson : 1h

Poulpe citron vert et coriandre

Pour 4 personnes



Panier de courses

Pour la marinade du poulpe :

1 poulpe de 1 kg

4 gousses d'ail

1 citron vert

1 piment rouge

2 feuilles de laurier

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre noir moulu

Pour la sauce citron vert coriandre :

60 ml d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de jus de citron vert frais

2 cuillères à soupe de coriandre fraîche

1 gousse d'ail

Sel et poivre moulu

Matériel

Planche à découper, couteau

1 grand sac de cuisson sous vide

1 plat allant au four

1 poêle

Déroulé de la recette

Préparation de la sauce citron vert coriandre

- 1) Presser le jus d'un citron vert afin d'en obtenir 2 cuillères à soupe.
- 2) Hacher finement la coriandre afin d'obtenir l'équivalent de 2 cuillères à soupe.
- 3) Hacher finement une gousse d'ail.
- 4) Dans un petit bol, mélanger 60ml d'huile d'olive, le jus de citron vert, la coriandre, l'ail, du sel et du poivre noir moulu.
- 5) Réserver pour le dressage

Préparation du poulpe

- 1) Préchauffer le four à 82°C programme Hydracook.
- 2) Nettoyer le poulpe en le rinçant à l'eau froide et retirer la tête, les yeux et le bec. Couper les tentacules en morceaux de taille égale.
- 3) Émincer l'ail, couper le citron vert en quartier, hacher finement et épépiner¹ le piment rouge.
- 4) Dans un grand sac de cuisson sous vide, ajouter les morceaux de poulpe, l'ail émincé, les quartiers de citron vert, le piment rouge finement haché, les feuilles de laurier et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- 5) Assaisonnez avec du sel et du poivre noir moulu, puis fermez le sac hermétiquement.

Cuisson

- 1) Placer le sac dans un plat allant au four, puis enfourner dans le four préalablement préchauffé à 82°C programme Hydracook, pendant 1 heure.
- 2) Une fois la cuisson terminée, sortir les morceaux de poulpe du sac et éponger l'excès d'humidité avec un papier absorbant.
- 3) Dans une poêle, faire chauffer un peu d'huile d'olive à feu vif, puis ajoutez les morceaux de poulpe. Faire revenir pendant environ 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Dressage

- 1) Servir le poulpe poêlé et chaud, accompagné de la sauce citron vert-coriandre fraîche et légère.

Bonne dégustation !

Le petit lexique

¹ Épépiner : ôter les pépins d'un fruit