

Poulpe laqué au soja

Poulpe laqué à la sauce soja et accompagné de mini légumes croquants, purée de pomme de terre.



Mise en place

Remplir une casserole d'eau froide, ajouter un bouquet garni et la branche de céleri, une pincée de gros sel et faire bouillir.

Ajouter le poulpe bien lavé et préparé, baisser le feu et cuire à eau frémissante environ 30/40 minutes, l'égoutter ensuite et réserver.

Eplucher les pomme de terre et les cuire dans une bouillante salée.

Laver et préparer le fenouil, la carotte fane et le navet coupé en deux.

Une fois les pomme de terre cuites, les égoutter, les remettre dans la casserole avec le lait, le beurre et une pointe de muscade et curcuma, écraser grossièrement l'ensemble et bien mélanger en rectifiant l'assaisonnement si nécessaire.

Mise en oeuvre

Sur une plancha chaude et légèrement huilé, snacker le fenouil, la carotte fane et le demi navet en les arrosant d'huile d'olive.

Snacker également le poulpe sur la plancha environ 2 minutes en l'arrosant de sauce soja.

Dresser aussitôt avec l'écrasé de pomme de terre, les légumes cuits mais croquants et le poulpe laqué au soja.

Ingrédients	Code SDV	Poids Net
SAUCE GASTRONOMIQUE LE SOJA	7768	5 g
Poulpes		120 g
Pommes de terre		150 g
Beurre cru		30 g
Lait		10 ml
Tomates cerises		30 g
Navets nouveaux		40 g
Fenouil		50 g
Carottes fanes		50 g
Céleri branche		30 g
Curcuma		3 g
Muscade poudre		2 g

