

# Recettes créoles de la mer

## Fricassée de chatrou (poulpe)

### Ingrédients pour 4 personnes

- 800 gr de chatrou nettoyé
- 5 pieds de cive ou 50 gr de cive émincée
- 2 citrons verts
- 2 gousses d'ail
- 15 gr de persil plat ciselé
- 2 feuilles de bois d'Inde
- 2 branches de thym
- 1 pointe de couteau de purée de piments antillais
- 1 piment frais
- 5 cl de rhum vieux
- 1 cuillère à café de quatre épices en poudre
- Eau
- Huile
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche liquide entière
- 1 oignon

Budget : €

Difficulté : Facile

Préparation : 25 mn

Cuisson : 35 mn

Couper le chatrou en petits morceaux d'environ 3 cm.

Eplucher et émincer l'oignon et la cive.

Eplucher les gousses d'ail.

Mettre un peu d'huile dans une casserole et y déposer les morceaux de chatrou et cuire pendant 10 mn dans l'eau que le chatrou va rendre.

Egoutter ensuite le chatrou en pensant à garder l'eau de cuisson.

Dans une grande poêle, mettre de l'huile et faire revenir oignon, cive, gousses d'ail écrasés, persil ciselé, thym, feuilles de bois d'Inde.

Bien mélanger et ajouter une pointe de couteau de purée de piment.

Ajouter le chatrou, mélanger et faire revenir quelques minutes.

Ajouter le jus de cuisson du chatrou.

Presser les citrons verts et verser le jus sur le chatrou.

Ajouter le rhum vieux et un peu d'eau si nécessaire.

Saupoudrer de quatre épices moulues.

Déposer un piment frais sur le chatrou, couvrir et laisser mijoter à feu doux 20 mn.

En fin de cuisson, retirer le piment délicatement et ajouter les cuillères à soupe de crème fraîche.

Mélanger, c'est prêt.

Une fois refroidi, il est possible de congelé le chatrou en le réservant dans un plat adéquat.