

Recettes françaises de poisson

Poulpe à la niçoise

Ingrédients pour 2 personnes

- 1 poulpe de 500 gr nettoyé
- Huile d'olive
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 2 tomates
- 1 branche de romarin
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- Sel
- Poivre
- 5 cl de cognac ou rhum vieux

Budget : €

Difficulté : Facile

Préparation : 45 mn

Cuisson : 20 mn

Eplucher et émincer finement les oignons.

Eplucher, dégermer et émincer finement la gousse d'ail.

Mettre de l'huile d'olive à chauffer dans un faitout et y verser les oignons émincés.

Ajouter la gousse d'ail émincer et faire suer l'ensemble.

Emonder les tomates : les plonger 2 mn dans une casserole d'eau bouillante, les égoutter, les refroidir sous l'eau froide et les peler.

Epépiner les tomates et les couper en petits dés.

Verser les tomates coupées dans le faitout sur les oignons et l'ail sués.

Ajouter la branche de romarin, la branche de thym et la feuille de laurier.

Saler, poivrer et mélanger.

Laisser réduire à feu moyen.

Enlever grossièrement la peau du poulpe et le couper en petits morceaux de 2 cm environ.

Verser les morceaux de poulpe dans une casserole et faire chauffer à feu doux en remuant régulièrement.

Le poulpe va rendre de l'eau.

Laisser cuire à feu moyen jusqu'à complète évaporation du jus de cuisson.

Ajouter les 5 cl de cognac ou de rhum vieux dans la casserole et flamber.

Enlever les aromates (romarin, thym, laurier) du faitout.

Mixer les tomates compotées.

Verser la sauce tomate obtenue sur le poulpe dans la casserole.

Bien mélanger et garder au chaud jusqu'au service.