



Poulpe à l'huile citronnée

Cuisson sous vide

Recette pour 10 personnes

1000 g de pieuvre, petite, prête à poêler
10 g de zeste de citron
1 dl d'huile de tournesol pressée à froid
5 g de thym frais
1 g de fleur de sel

Préparation

- Mettre l'huile de tournesol avec le zeste de citron et le thym dans un récipient et bien mélanger
- Placer le récipient dans le Hold-o-mat et laisser mariner toute la nuit à 60 °C
- Passer l'huile aromatisée au chinois et laisser refroidir
- Bien laver le poulpe à l'eau froide et le sécher, puis en couper les tentacules et les découper en morceaux d'environ 15 cm de long

Préparation

- Placer le poulpe découpé dans des sacs sous vide résistants à la cuisson et conditionner sous vide avec un peu d'huile parfumée au thym et au citron
- Passer à présent les sacs au bain-marie sous vide à 80 °C pendant 5 heures
- Sortir le poulpe du sac sous vide, le passer brièvement au grill et assaisonner de fleur de sel
- Servir en salade ou avec une timbale de maïs et des épinards à la crème, comme sur la photo

Préparation avec les systèmes de cuisson suisses

Congélation choc professionnelle: après la cuisson, surgeler le poulpe dans le FrigoJet prérefroidi

Durée de conservation: 6 mois

Toutes les durées de conservation doivent être confirmées par des tests en laboratoire (contrôle autonome)

Régénération: régénérer le poulpe en bain sous vide pendant 10 minutes à 65 °C