



*Seafood Maison*

LE POULPE EN SALADE



## IDÉES RECETTES

# Seafood Maison

## Le poulpe en salade

---

### Pour 4 personnes

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : -

---

**350g ou 4 tentacules de poulpe** • 1 belle salade • herbes fraîches : persil plat, menthe, coriandre • jus de citron vert • huile d'olive Alexis Muñoz • vinaigre balsamique Bertoni • sel • piment d'Espelette

---

Lavez la salade et plongez le poulpe 2 minutes dans l'eau bouillante pour le tiédir. Réalisez une vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le jus d'un demi citron vert. Assaisonnez.

Coupez le poulpe en rondelles puis mélangez avec la salade et la vinaigrette. Dégustez à température ambiante.

