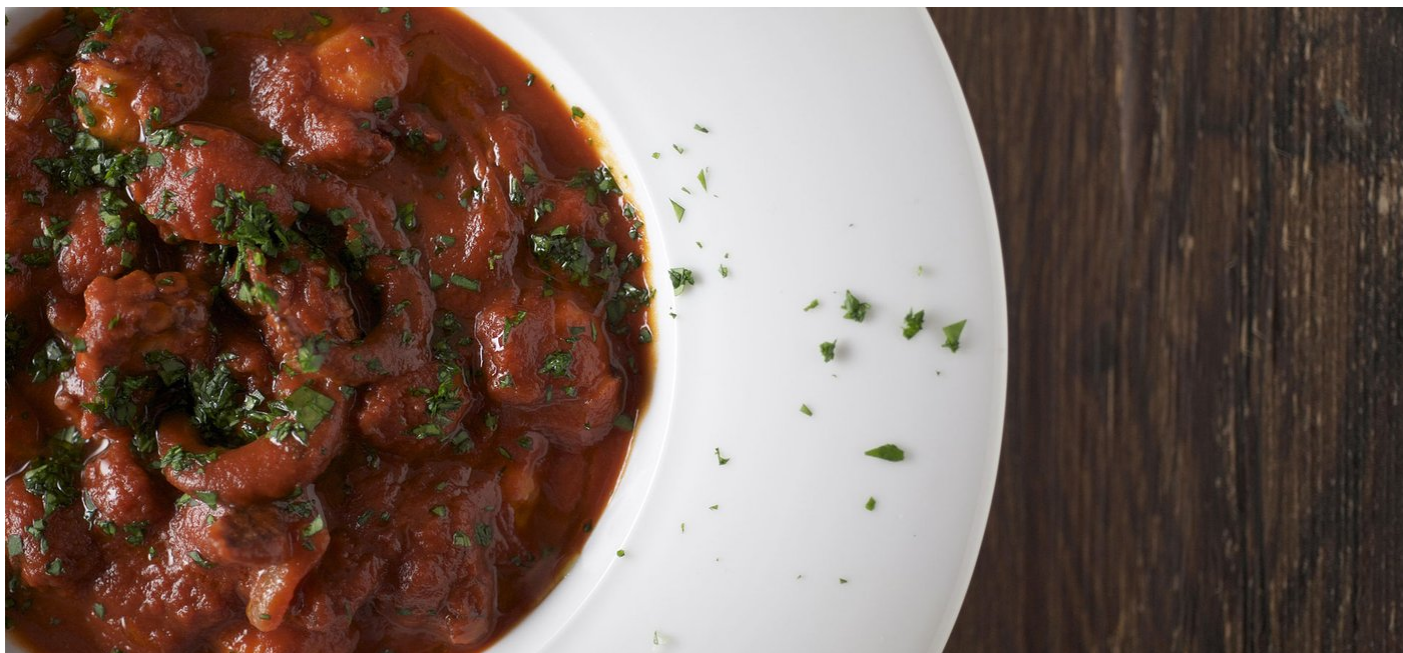




Poulpe à la tomate



Temps de préparation: 40 min.

Difficulté: Moyen

Ingrédients (4 personnes)

- **Ingrédients**

- Pomi Coulis de tomates 750g 300 gr
- Ail 2 gousses
- Huile d'olive vierge extra
- Oignon 1
- Persil
- Poivre
- Poulpe frais 1 kg

Pour cette recette, nous avons utilisé :



Préparation

Nettoyer le poulpe en le rinçant sous l'eau courante et éliminer, en s'aidant d'un couteau, les yeux et la partie centrale proche des tentacules.

Dans une casserole, mettre l'huile, l'oignon finement émincé, les gousses d'ail entières et pelées, un brin de persil, **Pomì coulis de tomates** et le poulpe. Couvrir la casserole et laisser mijoter à feux très doux, en retournant de temps en temps le poulpe pour le faire cuire uniformément de tous les côtés.

Ne pas ajouter de sel, car le poulpe a déjà une bonne sapidité. Les temps de cuisson sont indicatifs car ils dépendent de la grandeur du poulpe. Dans tous les cas, pour vérifier la cuisson, planter une fourchette dans la partie la plus charnue : si elle pénètre facilement, cela signifie que le poulpe est prêt, sinon continuer la cuisson.

À la fin, saupoudrer de poivre et, seulement si nécessaire, ajouter une pincée de sel.