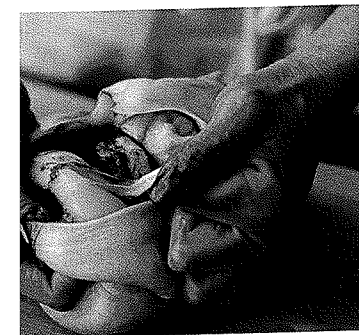
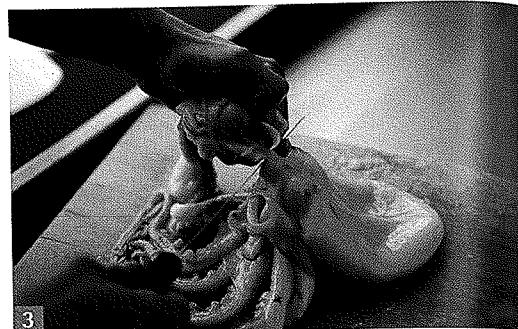


# le poulpe et l'attendrir au four

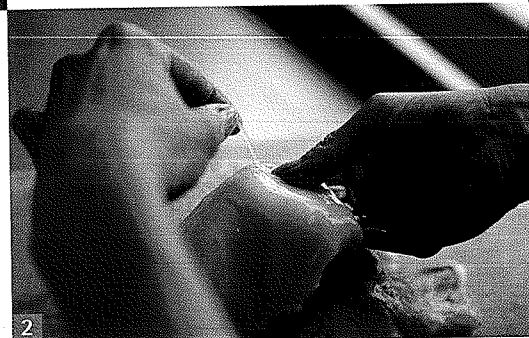
Poulpe aux petits pois et au vin rouge italien (voir recette complète pages 217-218)



2 Retirez et éliminez les entrailles. Arrachez la bande cartilagineuse qui borde tout l'intérieur de la poche.



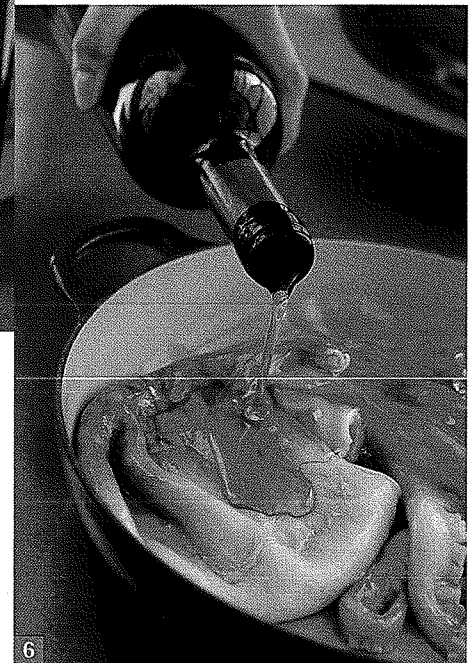
3 Localisez l'estomac dont la taille est approximativement celle d'un noyau d'avocat. Coupez-le et éliminez-le.



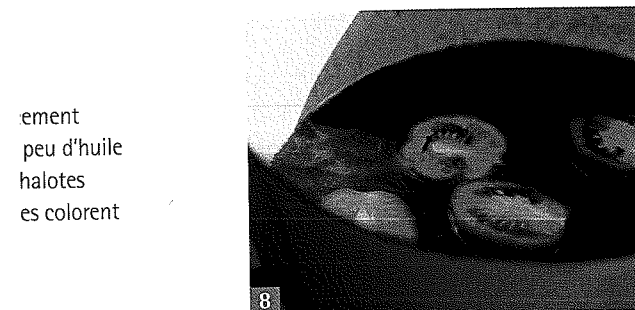
La poche du poulpe est lavée à l'eau froide. La cuisson se fait avec un peu d'huile et de nettoyer le poulpe pour cuire plus facilement.



5 Placez ensuite le poulpe ainsi préparé dans une cocotte.

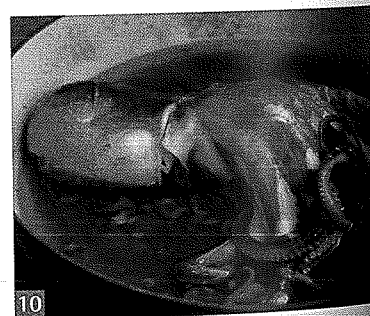


6 Versez de l'huile d'olive, placez un couvercle hermétique au-dessus et faites cuire au four (150 °C, thermostat 3-4) pendant 2 heures pour attendrir les chairs.



Un peu d'huile et quelques halotes colorées.

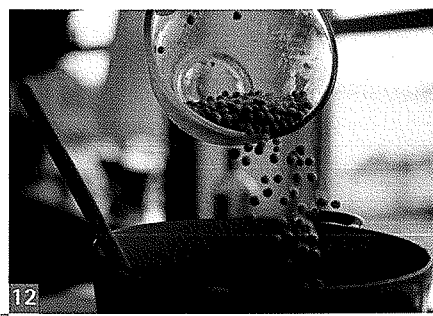
9 Baissez le feu et laissez réduire jusqu'à ce que le liquide soit presque totalement évaporé.



10 Ôtez le poulpe du four. Égouttez-le et réservez le jus de cuisson.



11 Après refroidissement, coupez les chairs en morceaux comme indiqué. Mettez dans une cocotte le poulpe, le vin rouge, le jus de cuisson, la réduction d'échalote et un peu d'eau.



12 Faites bouillir à tout petit feu pendant 15 à 20 minutes pour réduire et concentrer encore les liquides de cuisson. Ajoutez les petits pois et faites cuire 5 minutes de plus. Salez, poivrez, puis ajoutez le persil haché et quelques gouttes d'huile d'olive.



## Coquilles en coquille au gingembre

**PERSONNES**  
**12 coquilles Saint-Jacques préparées (voir page 90)**  
**100 g de gingembre frais haché**  
**10 cl d'huile de sésame**  
**10 cl de sauce soja**  
**10 cl de coriandre grossièrement hachée**  
**10 oignons nouveaux finement émincés**

1 Préchauffez le four en position gril. Pour préparer le beurre aromatisé, étalez les noisettes sur la plaque à rôtir bien propre et faites-les griller en surveillant constamment. Remuez de temps à autre et sortez-les du four lorsqu'elles auront pris une belle couleur dorée. Placez-les dans un torchon propre et secouez-les pour détacher la peau. Laissez refroidir et hachez-les assez grossièrement dans un mixer. Ajoutez le beurre en pommade, la coriandre, le persil, l'échalote, le jus de citron, 1 bonne pincée de sel et de poivre noir. Mixez pour obtenir un mélange homogène mais pas trop fin.

2 Posez les coquilles sur la plaque à rôtir (en plusieurs fois si votre plaque est trop petite) et lustrez les noix avec du beurre fondu, à l'aide d'un petit pinceau de cuisine. Salez, poivrez et comptez 1 min 30 de cuisson.

3 Déposez une généreuse cuillerée à soupe de beurre aromatisé dans chaque coquille et enfournez à nouveau pendant 1 min 30. Servez aussitôt.

4 Déposez une généreuse cuillerée à soupe de sauce soja dans chaque coquille et enfournez à nouveau pendant 1 min 30. Servez aussitôt.



SAINT-JACQUES EN COQUILLE  
AU BEURRE DE NOISETTE ET DE CORIANDRE

## Coquilles en coquille au beurre de noisette et coriandre

**PERSONNES**  
**12 coquilles Saint-Jacques préparées (voir page 90)**  
**100 g de beurre doux fondu**  
**10 cl de poivre noir fraîchement moulu**

**10 cl de beurre de noisette et de coriandre :**  
**100 g de noisettes avec peau**  
**100 g de beurre doux en pommade**  
**10 cl de feuilles de coriandre**  
**10 cl de soupe de persil plat**  
**10 cl d'échalote grossièrement hachée**  
**10 cl de café de jus de citron**

## Coquilles Saint-Jacques aux foies de canard et spaghetti

**POUR 4 PERSONNES**  
**12 belles coquilles Saint-Jacques préparées (voir page 90)**  
**100 g de foies de canard (ou de volaille)**  
**30 cl de fumet de poisson (voir page 222)**  
**12 cl de crème épaisse**  
**12 cl de vin de muscat**  
**175 g de spaghetti**  
**25 g de beurre doux**  
**Sel et poivre noir fraîchement moulu**  
**Quelques brins de persil plat pour le décor**

1 Portez un grand volume d'eau salée à ébullition (comptez 1 cuillerée à café de sel pour 60 cl d'eau). Pendant ce temps, découpez les noix de Saint-Jacques horizontalement en 2 morceaux et détaillez les foies de volaille en sections de taille équivalente, en veillant à bien éliminer toute trace verte.

2 Dans une casserole, réunissez le fumet de poisson, 8,5 cl de crème épaisse et le vin blanc. Portez à ébullition et faites réduire le tout pour obtenir une vingtaine de cuillerées à soupe de jus concentré.

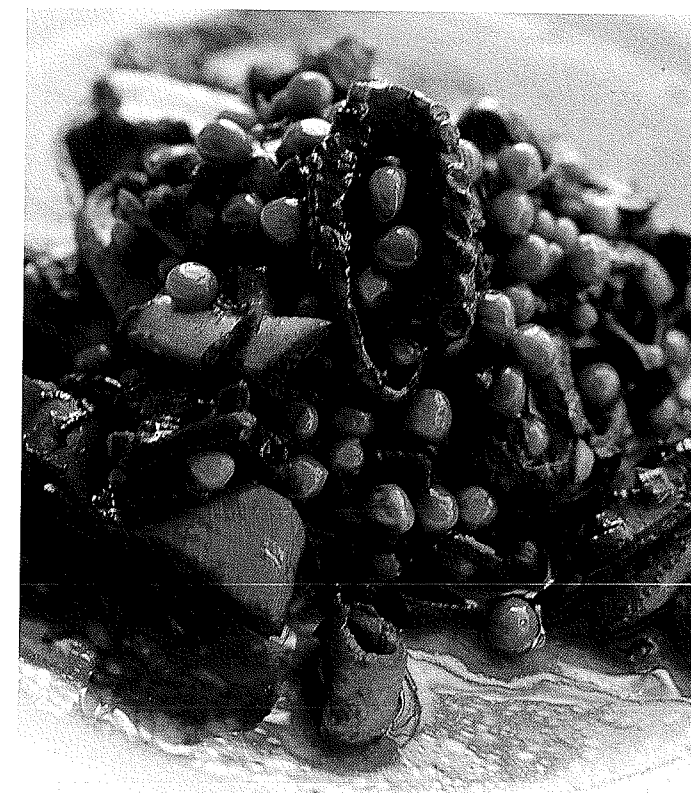
3 Plongez les pâtes dans l'eau bouillante et comptez 4 minutes de cuisson environ. Égouttez les pâtes *al dente* et gardez-les au chaud.

4 Faites fondre à feu vif 1 petite noix de beurre dans une poêle. Commencez par y faire sauter les noix de Saint-Jacques pendant 30 secondes sur chacune de leurs faces. Transférez-les dans une assiette, couvrez et réservez.

5 Ajoutez le reste du beurre et faites sauter les foies de volailles à leur tour en les retournant en cours de cuisson. Gardez-les aussi au chaud.

6 Déglacez la poêle de cuisson avec le jus réduit, portez à ébullition et grattez le fond pour décoller et dissoudre les sucs de cuisson. Filtrez ce jus parfumé à travers une passoire fine, ajoutez la crème, vérifiez l'assaisonnement et gardez au chaud.

7 Au moment de servir, disposez les pâtes cuites en dôme sur 4 assiettes bien chaudes. Posez par-dessus les foies de volaille et les noix cuites. Nappez de sauce et décorez de brins de persil plat.



RAGOÛT DE POULPE AUX PETITS POIS ET AU VIN ROUGE ITALIEN

## Ragoût de poulpe aux petits pois et au vin rouge italien

(voir technique n° 65, page 94)

**POUR 4 PERSONNES**  
**750 g de poulpe paré (voir pages 94-95)**  
**12 cl d'huile d'olive vierge**  
**2 gousses d'ail finement hachées**  
**4 échalotes émincées**  
**60 cl de vin rouge italien**  
**1 c. à soupe de sucre en poudre**  
**2 tomates coupées en deux**  
**100 g de petits pois écossés, frais ou surgelés**  
**1 c. à soupe de persil plat finement haché**  
**Sel et poivre noir fraîchement moulu**

1 Préchauffez le four à la température de 150 °C (thermostat 2). Placez le poulpe dans une petite cocotte avec 8,5 cl d'huile d'olive. Couvrez, enfournez et laissez cuire 2 heures environ. Au terme de la cuisson, la chair du poulpe doit être tendre.

Chauffer le reste de l'huile d'olive dans une grande poêle peu de temps. Ajouter l'échalote puis laisser cuire et colorer à feu doux. Verser le vin rouge, ajouter les tomates, le sucre, l'ail et laisser évaporer presque complètement. Éliminer les tomates.

Retirer le poulpe de la cocotte et détailler-le en petits morceaux. Passer à la cuisson du poulpe à la réduction de vin rouge avec le jus de citron. Amener à ébullition puis laisser mijoter 15 à 20 minutes à feu doux avec un jus parfumé et concentré.

Placer les petits pois, laisser-les cuire 5 minutes. Saler et poivrer. Servir enfin la chair de poulpe cuit et le persil. Servir dans des assiettes avec du pain italien.

## Poulpe à la Galicienne

POUR 4 PERSONNES

- 450 g de poulpe**
- 1 citron pelé**
- 1 bouquet de laurier**
- 2 c. à café de paprika**
- 1 cuillère à soupe de poivre de Cayenne**
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive**
- 1 c. à café de fleur de sel**

Préparer cette demande à être entreprise bien à l'avance. Placer le poulpe dans un sac en plastique et laisser-le 2 semaines au congélateur (pour le tendrir). Par précaution, demander à votre poissonnier que vous achetez n'a pas déjà été congelé. La veille de la préparation de la recette, placer le poulpe congelé dans le réfrigérateur pendant 24 heures de décongélation.

Après la préparation, préparer le poulpe comme indiqué page 94. Servir dans une grande casserole d'eau avec l'oignon et le laurier.

Placer le poulpe dans le liquide bouillant et laisser-le cuire pendant 15 minutes. Goûter-le : s'il reste encore un peu dur, poursuivre la cuisson. Éviter toutefois de trop faire cuire le poulpe car il perdrait ainsi de ses arômes délicats.

Après le poulpe cuit. Poser-le sur une planche à découper et couper les tentacules diagonalement en tranches de 5 mm d'épaisseur. Servir le corps de l'animal de la même manière.

Placer les tranches de poulpe dans 4 assiettes plates chauffées et saupoudrer de poivre de Cayenne et de paprika. Faire chauffer l'huile dans une petite poêle et répartir-la sur les 4 assiettes. Servir avec la fleur de sel et servir avec des tranches de pain de campagne.

## Pâtes au corail d'oursin, citron et persil

(voir technique n° 67, page 97)

POUR 4 PERSONNES

- 450 g de spaghetti**
- 4 c. à soupe d'huile d'olive**
- 1 gousse d'ail finement hachée**
- 1 petite pincée de piments secs moulus**
- 50 g de coraux d'oursin**
- 2 c. à soupe de persil plat haché**
- 2 c. à café de jus de citron**
- Sel et poivre noir fraîchement moulu**

1 Faire cuire les spaghetti dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant 8 minutes environ. Les pâtes doivent être tenues *al dente* (comptez 1 cuillerée à café de sel pour 60 cl d'eau).

2 Quelques instants avant d'égoutter les pâtes, réunir l'huile d'olive, l'ail, les piments dans une grande poêle et faire sauter à feu modéré pendant 1 minute environ.

3 Égoutter les pâtes cuites. Ajouter les coraux d'oursin, le jus de citron, le persil dans la poêle et faire-les réchauffer à feu doux pendant 1 minute. Mélanger délicatement les pâtes chaudes et égouttées avec la préparation d'huile d'olive et de coraux d'oursin. Saler, poivrer et servir aussitôt.

## Risotto de seiche à l'encre

POUR 4 PERSONNES

- 450 g de petites seiches non préparées**
- 1,2 litre de fumet de poisson (voir page 222)**
- 25 g de beurre**
- 3 c. à soupe d'huile d'olive**
- 2 grosses échalotes finement hachées**
- 3 gousses d'ail finement hachées**
- 350 g de riz arborio**
- 15 cl de vin blanc sec**
- 3 c. à soupe de persil plat haché**
- 1 c. à soupe de parmesan**
- Sel et poivre noir fraîchement moulu**

1 Préparer les seiches comme indiqué page 96 en prélevant soigneusement les petites poches argentées sans les percer. Couper ces petits sacs et vider l'encre dans le fumet de poisson. Ouvrir ensuite complètement les poches pour récupérer le plus d'encre possible. Porter le fumet de poisson coloré à ébullition puis garder-le au chaud. Couper le corps des seiches en fines lamelles et détailler les tentacules en morceaux de 4 cm de long.

2 Faire chauffer le beurre et 1 cuillerée à soupe d'huile dans une poêle à fond épais. Faire suer l'échalote et l'ail sans laisser colorer. Verser le riz et mélanger-le intimement au mélange ail-échalote et à l'huile de cuisson. Ajouter le vin, réduire l'intensité du feu et laisser s'évaporer le liquide complètement en remuant sans arrêt.

3 Ajouter 1 louche de fumet de poisson coloré toujours en agitant avec une cuillère en bois. Lorsque le liquide a été absorbé, verser une seconde louche de fumet et répéter cette opération jusqu'à épuisement du liquide de cuisson. Compter 20 à 25 minutes de cuisson au terme desquelles les grains de riz seront cuits tout en restant *al dente*.

4 Chauffer le reste de l'huile dans une autre poêle. Faire sauter les lamelles de seiche pendant 1 min 30 à feu vif. Sortir du feu, ajouter le persil haché et assaisonner de sel et de poivre. Incorporer le parmesan au riz cuit, saler et poivrer.

5 Répartir le risotto bien chaud dans 4 assiettes de service et disposer la seiche cuite tout autour. Servir aussitôt.

### POISSON DE SUBSTITUTION

Vous pouvez aussi utiliser le calmar pour cette recette mais vous risquez de ne pas avoir assez d'encre. Dans ce cas, demander à votre poissonnier des petits sacs d'encre prélevés sur d'autres calmars. Pour cette recette, il faut au moins 4 petits sacs d'encre.

## Salade de seiche crue à la tomate et salade de roquette

(voir technique n° 66, page 96)

POUR 4 PERSONNES

- 1 petite seiche non préparée, très fraîche**
- 6 tomates moyennes et bien mûres**
- Le jus de 1/4 de citron**
- Huile d'olive vierge**
- 40 g de salade roquette**
- Fleur de sel et poivre noir grossièrement concassé**

1 Préparer la seiche comme indiqué page 96 et réserver les tentacules pour une autre recette. Nettoyer le corps de la seiche, couper-le en long puis dans la largeur en très fines lamelles.

2 Détailler aussi les tomates en fines lamelles.

3 Au moment de servir cette salade, disposer 6 lamelles de tomate au fond des assiettes pour faire un lit qui recevra les autres éléments de la recette. Disposer 25 g de seiche crue par assiette sur les tomates. Verser par-dessus quelques gouttes de jus de citron et saler avec la fleur de sel. Disperser un soupçon de poivre noir concassé et quelques gouttes d'huile d'olive vierge. Décorer avec les feuilles de roquette et servir aussitôt.

## Calmars frits à l'aïoli

POUR 4 PERSONNES

- 350 g de calmars nettoyés (voir page 92)**
  - 1 aïoli (voir recette page 224)**
  - 50 g de farine légèrement salée et poivrée**
  - Huile de tournesol pour la friture**
  - Quelques quartiers de citron**
- POUR LA SALADE DE TOMATE ET D'ANETH :
- 2 tomates mûres finement émincées**
  - 1 brin d'aneth concassé**
  - Fleur de sel et poivre noir grossièrement moulu**

1 Couper les calmars en anneaux, saler-les, poivrer-les, puis fariner-les. Plonger-les dans la friture (huile à 190 °C) pendant 1 minute. Égoutter-les et éponger-les rapidement dans du papier absorbant.

3 Pour préparer la salade, étaler 3 ou 4 tranches de tomate dans les assiettes avec les brins d'aneth et un peu d'assaisonnement. Disposer les calmars frits et croustillants sur ce lit, puis servir la sauce aïoli en même temps. N'oubliez pas de proposer les quartiers de citron.