



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Insalata di polpo, salade de poulpe à l'italienne

 Pour 2 personnes |  Très facile

 20 min | **7.30€** La portion (prix indicatif)



Ceci est la recette d'une salade de poulpe juste parfaite.
Psst, elle nous a été inspiré d'une petite trattoria parisienne
tenue par un chef sicilien.

Les ingrédients

- **200 g** de Patte de poulpe cuit (tentacule)
- **60 g** de Roquette
- **2 pièce** de Carotte
- **1 tige** de Céleri branche
- **1 pièce** de Citron jaune bio non traité
- **75 ml** de Huile d'olive
- **2 gousse** de Ail
- **2 c à s** de Crème balsamique
- **40 unité** de Olive noire pour salade

Étapes de préparation



Préparation : 20 min



Cuisson : 0 min



Attente : 0 min

- 1** Avec une râpe ou un zesteur, prélevez le zeste d'un citron jaune pour avoir l'équivalent d'une càc. Mettez-le dans un bol avec 75 ml d'huile d'olive, 2 càc de jus de citron, 2 gousses d'ail épluchées et coupées en deux et ½ càc de sel. Mélangez. Laissez mariner au moins 20 minutes.
- 2** Épluchez deux carottes. Râpez-les avec une râpe manuelle ou électrique (trous fins). Mettez de côté.
- 3** Lavez une grande branche de céleri. Épluchez-la si besoin pour enlever les fils les plus

épais : entaillez la base de la branche et tirez dessus en remontant vers le haut de la branche. Coupez le céleri en petites lamelles d'environ 2 mm d'épaisseur. Mettez de côté.

4 Rincez le poulpe. Séchez-le et si besoin enlevez la fine peau à l'aide d'un essuie-tout. Coupez-le en tranches fines d'environ 5 mm d'épaisseur.

5 Pour chaque assiette, répartissez 2 poignées de roquette. Ajoutez dessus des carottes râpées, puis des lamelles de céleri, une vingtaine d'olives noires taggiasche et les lamelles de poulpes.

Arrosez généreusement avec l'huile infusée (mettez les zestes aussi) et de la crème de balsamique. C'est prêt !