



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Poulpe à la provençale

Pour 2 personnes | Très facile

50 min | **6.19€** La portion (prix indicatif)



On entend déjà le chant des cigales, non ?

Les ingrédients

- **200 g** de Patte de poulpe cuit (tentacule)
- **1 pièce** de Poivron rouge
- **3 pièce** de Tomate
- **0.5 pièce** de Oignon jaune
- **2 gousse** de Ail
- **50 ml** de Vin blanc sec (pour cuisiner)
- **150 g** de Riz long grain
- **3 brin** de Thym frais ou en branche
- **2 brin** de Persil plat frais
- **1 c à c** de Piment d'Espelette

Étapes de préparation



Préparation : 20 min



Cuisson : 30 min



Attente : 0 min

- 1 Coupez 3 tomates (350~400 g) en cubes de 1 cm.
- 2 Épluchez et coupez 2 gousses d'ail en deux.
- 3 Épépinez un gros poivron de 200 g et coupez des lamelles de 5 mm d'épaisseur. Émincez ½ oignon en lamelles de 5 mm d'épaisseur (100 g). Mettez de côté avec le poivron.
- 4 Mettez l'ail et un filet d'huile d'olive dans une poêle. Faites chauffer à feu doux-moyen jusqu'à ce que l'ail commence à peine à dorer.
- 5 Ajoutez l'oignon et le poivron. Salez d'½ càc de sel. Faites mijoter à feu doux environ 10 minutes, en remuant de temps en temps.

- 6** Après 10 minutes de cuisson (les oignons sont translucides et les lamelles de poivrons ont ramolli), rajoutez si besoin un peu d'huile dans la poêle. Ajoutez les tomates et ½ càc de sel.
Mélangez. Faites revenir 5 minutes jusqu'à ce que les tomates commencent à peine à ramollir.
- 7** En parallèle, coupez le poulpe en rondelle d'un centimètre.
- 8** Après 5 minutes, déglacez la poêle avec 50 ml de vin blanc et ajoutez 1 pincée de saffran si vous en avez. Portez à ébullition à feu fort. Quand le liquide bout, ajoutez le poulpe et 3 brins de thym.
Faites compoter 10 minutes à feu doux, en mélangeant de temps en temps.
- 9** En parallèle, faites cuire 150 g de riz selon les instructions indiquées sur le paquet.
- 10** Hachez les feuilles de 2 brins de persil bien fournis.
- 11** Après 10 minutes, ajoutez le persil haché et 1 càc de piment d'Espelette. Mélangez, c'est prêt !
- 12** Servez sans attendre avec le riz.