

Pop a la planxa



Ingrédients pour 4 personnes:

Pour la pieuvre:

- 1 grosse Pieuvre (ou 2 petites) d'environ 1,1 kg.
- 2 litres (8 tasses) d'Eau.
- 2 Oignons, coupés en deux.
- 2 branches de Céleri, coupées en morceaux.
- 45 ml (3 cuil à soupe) de jus de Citron.
- 2,5 ml (1/2 cuil. à thé) de Sel.
- 1 cuil à soupe d'Huile d'Olive Extra Vierge *Oliflix*.

Pour la salade:

- 1/2 petit Oignon rouge, émincé, trempé dans l'eau 10 minutes et égoutté.
- 60 ml (1/4 tasse) d'Huile d'Olive Extra Vierge *Oliflix*.
- 10 g (1/4 tasse) de Persil plat, ciselé.
- 15 ml (1 c. à soupe) de Câpres.
- 20 ml (4 c. à thé) de jus de Citron.
- 1 pincée de flocons de Piment broyés.

Préparation:

La pieuvre:

- Rincer la pieuvre sous l'eau froide. Égoutter.
- Couper les tentacules à la base de la tête de façon à retirer le bec qui ressemble à celui d'un perroquet.
- Parer la tête et jeter le bec.
- Séparer les tentacules les unes des autres (voir note).
- Dans une grande casserole, déposer la pieuvre et le reste des ingrédients, poivrer et porter à ébullition et laisser mijoter 50 minutes ou jusqu'à ce que la pieuvre soit tendre et que la peau se retire facilement. Égoutter.
- Frotter délicatement les tentacules sous l'eau froide afin d'en retirer la peau.
- Préchauffer la plancha huilée à puissance élevée.
- Badigeonner la pieuvre d'huile et la griller sur la plancha 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée.
- Couper les tentacules en rondelles de 1 cm d'épaisseur.

La salade:

- Dans un grand bol, mélanger la pieuvre et le reste des ingrédients.
- Saler, poivrer et mélanger.
- Servir tiède ou froid.

Note:

On trouve la pieuvre déjà parée dans certaines poissonneries. On peut aussi demander à son poissonnier de la préparer.