

# Soupe terre et mer, huile de persil

Une soupe originale facilement réalisée , qui sort des sentiers battus avec une petite touche gastronomique apportée par l'huile de persil. Vous pouvez servir cette soupe en entrée mais elle peut également se déguster comme un plat complet le soir.

Pour la recette adaptée au Thermomix [cliquez ici](#)



Soupe terre et mer, huile de persil

## Matériel

- Microplane Râpe à zesteur: super utile en cuisine pour obtenir un zeste extrêmement fin. Vous pouvez en trouver

en cliquant sur la photo ci-dessous.



Microplane Râpe à zesteur en couleur Noir pour agrumes, parmesan, gingembre, chocolat et noix de muscade avec lame fine - Fabriqué aux États-Unis

- un mini hachoir pour l'huile de persil. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



Kenwood Mini-hachoir Quadblade CH580, Système à 4 lames, Bol de 0,5L, 500 W, Blanc et Gris

## Ingrédients pour 4 personnes

Pour le poulpe

- 15 g de feuilles de persil
- 40 g d'échalote
- Une gousse d'ail
- 10 g de zaatar ( épices libanaises vous pouvez en commander en cliquant ici)
- 25 g d'huile d'olive
- 350 g de tentacules de poulpe coupées en petit morceaux

Pour l'huile de persil

- 100 g d'huile d'olive
- 40 g de persil
- 5 g de vinaigre de riz

Pour la soupe

- 60 g d'échalote
- 10 g d'huile d'olive
- une gousse d'ail
- 8 g de paprika fumé
- 400 g de pois chiches cuits et égouttés
- 400 g de bouillon de légume
- Piment d'Espelette/ zeste de citron

## Préparation

Pour le poulpe :

- Ciselez finement les 15 g de feuilles de persil , les 40 g d'échalote et la gousse d'ail.



Ciselez le persil

- Faites de même avec les 40 g d'échalote.



Émincez finement les échalotes

- Mélangez les 10 g de zaatar avec 25 g d'huile d'olive et l'échalote ciselée et le persil.



Mélangez les 10 g de zaatar avec 25 g d'huile d'olive et l'échalote ciselée et le persil

- Versez dans un plat avec les 350 g de tentacules de poulpe coupées en petit morceaux. Râpez une gousse d'ail par dessus à l'aide de votre râpe Microplan et mélangez bien. Faites mariner 20 minutes le temps de procéder à la suite.



Faites mariner le poulpe

- Pour l'huile de persil : versez 100 g d'huile d'olive, 5 g de vinaigre de riz et 40 g de persil dans un petit mixeur et hachez finement. Rectifiez l'assaisonnement en

sel et poivre et réservez : vous en aurez plus que vous n'en aurez besoin mais vous pouvez l'utiliser par la suite pour une vinaigrette ou une mayonnaise...



Huile de persil

- Ciselez de nouveau 60 g d'échalote. Versez l'échalote ciselée dans un casserole avec 10 g d'huile d'olive. Râpez une gousse d'ail par dessus à l'aide de votre râpe Microplan. Faites cuire environ 5 à 6 mn jusqu'à ce que les échalotes soient translucides. Ajoutez 8 g de paprika fumé, les 400 g de pois chiches et les 400 g de bouillon de légume dans le casserole. Placez un couvercle par-dessus et cuire à feu doux environ 10 mn.



Ajoutez 8 g de paprika fumé, les 400 g de pois chiches et les 400 g de bouillon de légume dans le casserole

- Placez les morceaux de tentacules de poulpe dans votre cuiseur vapeur. Cuire 10 à 12 mn et réservez.



Cuire le poulpe à la vapeur

## Dressage

- Mixez finement les pois chiche. Versez la soupe de pois chiche dans les assiettes et placez des morceaux de poulpe au milieu. Puis ajoutez un peu d'huile de persil par-dessus et assaisonnez avec un peu de piment d'Espelette et de zeste de citron.



Soupe terre et mer, huile de persil