

# Tartare de poulpe et sa nage de poivron (recette basse température)

J'adore le poulpe mais la plupart du temps il est surcuit et sa chair devient très caoutchouteuse, désagréable à la dégustation. Et c'est là, qu'une fois de plus la cuisson sous vide basse température entre en jeu et le résultat est un poulpe extrêmement tendre à savourer...



Tartare de poulpe et sa nage de poivron

Pour plus d'informations sur la cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#).



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées comme dans le blog.

## **Ingrédients pour le Tartare de poulpe et sa nage de poivron (4 personnes)**

- 600 g de petits poulpes nettoyés
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- le jus d'un citron vert pour la marinade (et son zeste après cuisson)
- sel et poivre blanc

Pour le coulis de poivron

- 3 poivrons (j'ai choisi des jaunes et rouges pour obtenir un beau coulis orangé)
- une échalote
- 50 g de tranches d'ananas frais

- une noix de beurre
- sel
- poivre du timut: c'est un poivre originaire du Népal également appelé "poivre pamplemousse", qui exhale des notes fraîches et acidulées

Pour le tartare de tomate

- 250 g de tomates cerises (j'ai utilisé des minis tomates jaunes et rouges pour donner de la couleur)
- 50 g de tranches d'ananas frais
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- un jus de citron vert et son zeste
- feuilles d'estragon fraîches
- sel et poivre

## Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver [ici](#):



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:



Aicok Cuisinier Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

- Et pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche d'excellente qualité, permettant entre autre de mettre des liquides sous vide, je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant [ici](#) et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**



## Préparation

- On commence par la découpe des poivrons. Coupez le dessus des poivrons. A l'intérieur il y a le cœur avec les pépins; pour les ôter facilement coupez les parties blanches qui relient le cœur à la chair puis ôter le cœur avec les doigts: tous les pépins viennent avec.



Coupez le dessus du poivron

- Pelez le poivron: sa peau est indigeste et beaucoup de gens ont du mal à la digérer.



Pelez le poivron

- Puis détaillez les poivrons en fine brunoise (tout petits dés). Réservez.



Puis détaillez les poivrons en fine brunoise (tout petits dés)

- Ciselez l'échalote.



Taillez l'échalote en tous petits dés

- Détaillez l'ananas en tout petits dés. Vous aurez besoin de 50 g d'ananas pour le tartare de tomate et 50 g supplémentaires pour le coulis de poivron.



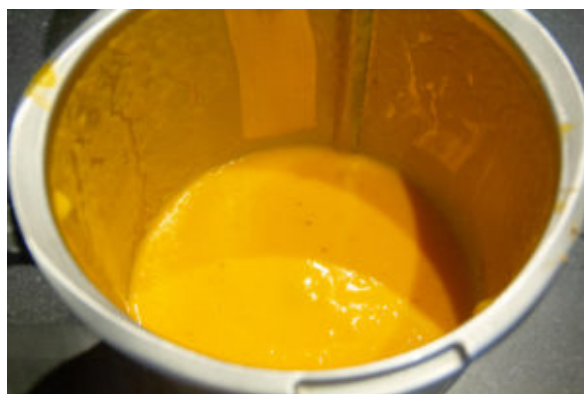
Détaillez l'ananas en tout petits dés

- Faites revenir l'échalote dans une poêle avec une noix de beurre. Ajoutez les poivrons, les 50 g d'ananas et laissez cuire doucement. Le tout doit être bien cuit.



Ajoutez l'ananas et les poivrons

- Mixez le tout finement en fin de cuisson pour obtenir un beau coulis bien lisse et rectifiez l'assaisonnement. Réservez.



Mixez le tout finement

- Ciselez quelques feuilles d'estragon.





Ciselez quelques feuilles  
d'estragon

- Préparez le tartare de tomates; pour cela coupez les tomates cerises en 8 et ôtez les pépins. Puis détaillez les morceaux en fines brunoise. Mélangez les dés de tomates avec les 50 g de dés d'ananas restants, l'estragon ciselé, l'huile d'olive et le jus de citron vert. Salez et poivrez. Réservez au frais.



Coupez les tomates en quatre  
et ôtez les pépins. Coupez  
les en brunoise

Pour le poulpe:

- Détaillez vos poulpes nettoyés en petits morceaux.



Détaillez vos petits poulpes  
en petits morceaux

- Mélangez les morceaux de poulpe avec l'huile d'olive, le jus d'un citron vert. Salez et poivrez. Si vous ne possédez pas de machine sous vide à cloche type Multivac (qui n'aspire pas les liquides) laissez mariner le poulpe pendant une heure au frais puis égouttez-le bien avant de le mettre sous vide. Si vous possédez une machine type Multivac mettez directement le poulpe dans votre sachet avec un peu de marinade et mettez sous vide. Cuisez le poulpe sous vide au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 70° pendant 15 minutes.



Mélangez les morceaux de  
poulpe avec l'huile d'olive,  
le jus d'un citron vert

- Après cuisson sortez le poulpe du sachet et égouttez-le.



Égouttez le poulpe après cuisson

- Zestez un citron vert sur le poulpe, mélangez et rectifiez assaisonnement.



Zestez un citron vers dans le poulpe

## Dressage

- Dressez votre tartare de tomate au fond de l'assiette à l'aide d'un petit cercle.



Dressez votre tartare de tomate au fond de l'assiette à l'aide d'un petit cercle

- Remplissez-le à moitié puis complétez avec le tartare de poulpe. Décorez avec des feuilles d'estragons entières;



Complétez avec le tartare de poulpe

- Et versez le coulis de poivron tout autour... Et voici une petite entrée tout en fraîcheur!



Versez le coulis tout autour