

Salade de Poulpe et Pommes de terre

Sauce



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :15 min

Calories par portion : 340.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 31

Les ingrédients

- 1.0 u Poulpe
- 1.0 kg Pommes de terre
- 1.0 cs Coriandre
- 2.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 u citron
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Conseil: Privilégiez un poulpe congelé que vous laisserez décongeler pour le préparer en salade. Si vous achetez un poulpe frais, faites le congeler (même une nuit) pour éviter qu'il soit caoutchouteux et pensez à le faire vider par votre poissonnier.

Préparation du poulpe

Dans une cocotte minute, mettre de l'eau au 1/3 de la cocotte et y plonger le poulpe. Faites cuire pendant 20 minutes à partir du sifflement de la toupie. Vérifiez la cuisson en coupant dans le poulpe et en le goûtant: il doit être tendre.

Puis coupez le en tronçons. Puis réservez le.

Préparation des pommes de terre

Épluchez et cuisez vos pommes de terres à la vapeur. Attention qu'elles ne soient pas trop farineuses pour éviter qu'elles ne s'écrasent trop dans la salade. Puis coupez les en cube pas trop petits : 2 cm.

Réalisation de la vinaigrette

Mélangez le tout en ajoutant le jus d'un citron, de l'huile d'olive, du sel.

