



MÉDAILLONS DE POULPE ET
DE POMMES DE TERRE AVEC
SAUCE AUX CHAMPIGNONS



INGRÉDIENTS

POUR LE MÉDAILLON DE POULPE

2 paquets de 500 g de poulpe éviscéré Arbi
2 branches de céleri
1 gros oignon
2 grosses carottes
4 baies de genévrier
7 grains de poivre
4 feuilles de laurier

POUR LE MÉDAILLON DE POMMES DE TERRE

2 pommes de terre de taille moyenne
du thym, romarin, sel
de l'huile d'olive extra-vierge

POUR LA SAUCE AUX CHAMPIGNONS

300g de mélange de champignons surgelés
1 échalote, ½ oignon
une branche de persil
du sel, poivre, de l'huile d'olive



1 Pour les médaillons de poulpe: décongelez le poulpe sous l'eau froide et pendant ce temps, faites bouillir une casserole d'eau avec les légumes nettoyés et les épices, puis faites cuire le poulpe pendant 50-60 minutes et laissez-le reposer dans son eau pendant 10-15 minutes après la cuisson.

2 Préparez une bouteille en plastique d'un litre, coupez le goulot et percez le fond avec un objet pointu, ce qui permettra au liquide de s'échapper, puis pressez le poulpe à l'intérieur de la bouteille à l'aide d'un maillet à viande ou d'un objet approprié, enveloppez-le avec du cellophane (en mettant un poids dessus) et placez-le verticalement dans la partie la plus froide du réfrigérateur pendant 24 heures. À la fin de cette procédure, retirez la bouteille et coupez le poulpe en médaillons de 1,5/2 cm d'épaisseur.



3 Pour les médaillons de pommes de terre : nettoyez les pommes de terre sans enlever la peau et faites bouillir pendant environ 10 minutes, égouttez-les, coupez-les en tranches d'environ 1/1,5 cm d'épaisseur, puis faites dorer les médaillons des deux côtés dans une grande poêle antiadhésive avec un peu d'huile d'olive extra-vierge, assaisonnez avec du thym et du romarin hachés et ajoutez du sel.

4 Pour la sauce aux champignons : lavez et nettoyez l'oignon, l'échalote et le persil, hachez-les et mettez-les dans une poêle, faites sauter le tout, ajoutez les champignons surgelés avec un demi-verre d'eau et faites cuire pendant 5 minutes à feu modéré. Mixez une partie du mélange, en mettant de côté quelques champignons entiers, que vous ajouterez ensuite à la sauce.

5 Finition: avant de commencer à composer le plat, s'assurer que le poulpe est à température ambiante ou légèrement réchauffé au four, puis disposez-le sur un plat de service, ajoutez un filet d'huile et assaisonnez de sel et de poivre, placez la pomme de terre sur le dessus et enduisez un côté de la sauce chaude aux champignons, ajoutez les champignons entiers laissés de côté et garnir de persil.

