



Salade de poulpe mariné et grillé, poivrons verts, courgettes crues, petits pois, cébettes, feta émietlée et pousses de roquette

Niveau de difficulté : facile

Temps de marinade : 1 h

Temps de préparation : 30 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

Pour la marinade

- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive Terra Delyssa
- 600 g de poulpe cuit à la vapeur
- 1 citron jaune
- Sel et poivre

Pour la salade

- 1 poivron vert
- 1 courgette
- 300 g de petits pois frais
- 1 oignon cébette de taille moyenne
- 150 g de roquette
- 200 g de feta

Pour la vinaigrette

- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive Terra Delyssa
- 1 citron biologique
- 2 pincées de piment d'Espelette
- Fleur de sel
- Poivre 5 baies

Minimum 1 heure avant le repas, réaliser la marinade

1. Dans un récipient, mettre le poulpe avec l'huile d'olive Terra Delyssa, le jus de citron, le sel et le poivre.
2. Couvrir et réserver au frais.

Préparer la salade

1. Cuire les petits pois écosés dans de l'eau bouillante salée pendant 8 minutes. Egoutter et rincer à l'eau froide pour préserver le vert des petits pois, puis laisser refroidir.
2. Laver la roquette et la disposer dans un grand saladier.
3. Tailler le poivron vert en brunoise et ciseler l'oignon cébette.
4. Couper finement la courgette en tranches à l'aide d'une mandoline.
5. Ajouter l'ensemble des ingrédients dans le saladier puis verser les petits pois refroidis.

Réaliser la vinaigrette

1. Verser l'huile d'olive Terra Delyssa dans un petit bol. Zester le citron par-dessus puis en prélever le jus.
2. Ajouter le sel, le piment d'Espelette et le poivre 5 baies.
3. Bien mélanger et réserver au frais.
4. Avant de servir, émietter la feta puis l'ajouter à la salade.
5. Arroser la salade de vinaigrette et mélanger le tout délicatement.

Le poulpe

1. Dans une poêle ou à la plancha, mettre le poulpe à griller à feu vif durant 5 minutes tout en remuant.
2. Déposer sur la salade et servir.