



Conserves de poulpe à l'huile

Niveau de difficulté : moyen

Temps de préparation : 35 minutes

Temps de traitement thermique : 1 heure

Recette pour 2 kg de poulpe

Ingrédients

- 2 kg de poulpe (il n'en restera que 800 g après cuisson)
- Huile d'arachide et / ou huile d'olive (un mélange des deux est recommandé)
- Aromates : sel, poivre du moulin, thym émietté...

Matériel

- Terrines Le Parfait 350

1. Mettre les poulpes au congélateur 24 h à 48 h avant pour attendrir la chair. La congélation qui dégrade habituellement les aliments en brisant les fibres et les déshydratant est ici une alliée.
2. Faire cuire les poulpes dans un grand volume d'eau avec une feuille de laurier, 30 minutes à petit bouillon. Laisser ensuite refroidir puis supprimer le « bec » et les éventuelles parties dures, vider les entrailles et leur encre, enlever les petites ventouses en passant le poulpe sous un filet d'eau.
3. Enfin couper des morceaux de 3 à 5 cm et bien les sécher avec un linge propre.
4. Placer le poulpe dans les bocaux. Assaisonner selon ses goûts, sel, poivre, thym... Couvrir d'huile jusqu'à 2 cm du bouchon, fermer et procéder immédiatement au traitement thermique, 1h à 100°C.

Bon à savoir

Cette recette se conserve plusieurs années (limiter à 12 mois est recommandé)
stocker les bocaux dans un endroit sec et frais à l'abri de la lumière.

Cette recette est également valable pour les calamars ou encornets.

Attention : le poulpe perd 60 % de son poids à la cuisson (sur un kg reste 400 gr).

Ne pas employer des poulpes trop petits, ils se désagrègent à la cuisson.