LA BELLE VIE | Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Poulpe à la provençale

Pour 2 personnes | **Très facile**

50 min | **6.19€ La portion** (prix indicatif)

On entends déjà le chant des cigales, non ?

Les ingrédients

- **200 g** de Patte de poulpe cuit (tentacule)
- **1 pièce** de Poivron rouge
- **3 pièce** de Tomate
- **0.5 pièce** de Oignon jaune
- **2 gousse** de Ail
- **50 ml** de Vin blanc sec (pour cuisiner)
- **150 g** de Riz long grain
- **3 brin** de Thym frais ou en branche
- **2 brin** de Persil plat frais
- **1 c à c** de Piment d'Espelette

Étapes de préparation

Préparation : 20 min | **Cuisson :** 30 min | **Attente :** 0 min

1. Coupez 3 tomates (350~400 g) en cubes de 1 cm.
2. Épluchez et coupez 2 gousses d'ail en deux.
3. Épépinez un gros poivron de 200 g et coupez des lamelles de 5 mm d'épaisseur. Émincez ½ oignon en lamelles de 5 mm d'épaisseur (100 g). Mettez de côté avec le poivron.
4. Mettez l'ail et un filet d'huile d'olive dans une poêle. Faites chauffer à feu doux-moyen jusqu'à ce que l'ail commence à peine à dorer.
5. Ajoutez l'oignon et le poivron. Salez d'½ càc de sel. Faites mijoter à feu doux environ 10 minutes, en remuant de temps en temps.

6. Après 10 minutes de cuisson (les oignons sont translucides et les lamelles de poivrons ont ramolli), rajoutez si besoin un peu d'huile dans la poêle. Ajoutez les tomates et ½ càc de sel.
   Mélangez. Faites revenir 5 minutes jusqu'à ce que les tomates commencent à peine à ramollir.
7. En parallèle, coupez le poulpe en rondelle d'un centimètre.
8. Après 5 minutes, déglacez la poêle avec 50 ml de vin blanc et ajoutez 1 pincée de saffran si vous en avez. Portez à ébullition à feu fort. Quand le liquide bout, ajoutez le poulpe et 3 brins de thym.
   Faites compoter 10 minutes à feu doux, en mélangeant de temps en temps.
9. En parallèle, faites cuire 150 g de riz selon les instructions indiquées sur le paquet.
10. Hachez les feuilles de 2 brins de persil bien fournis.
11. Après 10 minutes, ajoutez le persil haché et 1 càc de piment d'Espelette. Mélangez, c'est prêt !
12. Servez sans attendre avec le riz.