



LA BELLE VIE

**Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux**

Spaghetti à l'huile d'olive & poulpe

 Pour 2 personnes Très facile 35 min**7.57€ La portion** (prix indicatif)

Dans la famille des spaghettis aux fruits de mer, je demande le poulpe !

Les ingrédients

- **160 g** de Pâte Spaghetti frais ou sec
- **200 g** de Patte de poulpe cuit (tentacule)
- **6 gousse** de Ail
- **4 brin** de Persil plat frais
- **2 pièce** de Filet d'anchois à l'huile
- **1 pièce** de Piment entier séché
- **115 ml** de Vin blanc sec (pour cuisiner)
- **1 c à s** de Concentré de tomate
- **1 pièce** de Citron jaune bio non traité

Étapes de préparation

**Préparation : 15 min****Cuisson : 20 min****Attente : 0 min**

- 1** Hachez les feuilles de 4 brins de persil bien fournis
Écrasez 2 filets d'anchois pour avoir une pâte et mettez de côté avec la moitié du persil.
Rincez le poulpe. Séchez-le et si besoin enlevez la fine peau à l'aide d'un essuie-tout.
Coupez-le en tranches fines d'environ 5 mm d'épaisseur.
Râpez ou hachez très finement 6 gousses d'ail.
- 2** Portez à ébullition un grand volume d'eau dans une casserole pour y cuire les spaghetti (1L d'eau pour 10 g / 1 càs de sel).

- 3 Faites chauffer dans une poêle large l'huile d'olive.
Ajoutez l'ail haché et du piment sec entier (1 à 3 selon votre tolérance au piment)
Faites revenir une minute jusqu'à ce que l'ail commence à dorer.
- 4 Ajoutez 115 ml de vin blanc, 115 ml d'eau, la moitié du persil haché, l'anchois, 1 càc / 10 g de concentré de tomate, 1 pincée de thym sec si vous en avez et ¼ de càc de sel.
Astuce : utilisez du fumet de poisson. Dans ce cas ne mettez pas de sel.
Mélangez. Faites réduire de $\frac{2}{3}$.
- 5 Faites cuire 160 g de spaghetti al dente dans l'eau bouillante.
Quand les pâtes sont cuites, mettez de côté un verre d'eau de cuisson. Égouttez les pâtes sans les rincer.
- 6 Ajoutez les pâtes cuites dans la poêle. Mélangez. Faites chauffer deux minutes jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide.
- 7 Ajoutez le poulpe, le reste de persil haché et le zeste de citron jaune (commencez par la moitié puis ajoutez-en plus selon vos préférences). Mélangez.
Ajoutez une louche d'eau de cuisson des pâtes.
Couvrez, faites cuire 2 minutes à feu doux.
- 8 Arrosez d'1 càs d'huile d'olive et poivrez. Mélangez, c'est prêt !