

# coeur-de-raphia\_salade-poulpes

## Ingrédients

- poulpe
- sel,
- oignons,
- huile
- vinaigre
- poivre noir pillé
- cœur de raphia



## Préparation

Conseil : pour que le poulpe soit bien moelleux, taper celui-ci avec un morceau de bois pendant plusieurs minutes.

Couper le calamar en tranches

Sauce vinaigrette : oignons coupés en petits dés, huile d'olive, vinaigre, poivre noir pillé

### POULPE

- 1 – cuire le poulpe dans une cocotte avec une pincée de sel fin,
- 2 – une fois cuit, découper le corps en tranches fines et les tentacules en petites longueurs,
- 3 - Réserver

### RAPHIA

- 1 – enlever la partie dure et conserver le cœur,
- 2 – autour du cœur enlever les fines lamelles blanches et réserver
- 3 - couper le cœur en rondelles et réserver

### DRESSAGE ASSIETTE

- 1 – disposer les feuilles blanches du raphia au centre de l'assiette
- 2 – rajouter le cœur du raphia sur le pourtour de l'assiette
- 3 – disposer les morceaux de poulpes au centre de l'assiette
- 4 – napper avec la sauce vinaigrette

ENJOY!