

saute-poulpe_4-epices



Ingrédients

- 1 poulpe
- sel,
- oignons
- huile
- tomates

Préparation

Couper le poulpe en morceaux

Pour que le poulpe soit bien moelleux, taper celui-ci avec un morceau de bois pendant plusieurs minutes

Au pilon, mette en poudre :

- 1/2 càcafé poivre blanc
- 1/2 càcafé de poivre sauvage
- 3 anis étoilé
- 1/2 càcafé curry

POULPE

1 – Dans une marmite sans eau. Faire bouillir les morceaux 10 minutes. Rajouter 1/2 càcafé de sel selon goût).

Réserver

2 – Dans la marmite vide, mettre 2 càsoupe d’huile

3 - Faire revenir les oignons,

4 - Rajouter tomates,

5 – Rajouter le contenu du pilon

6 – bien mélanger, laisser dorer

7 - rajouter les morceaux de poulpe

7 – rajouter 1/2 litre d’eau et laisser cuire 30 à 40 minutes

SERVICE ASSIETTE

Dans l’assiette

1 – déposer les morceaux de poulpe avec la sauce.

2 – servir avec du riz

Nota : Pour les amateurs de sensations fortes, servir à côté dans deux petits ramequins : sauce piment « rond de majunga » et sauce achards (mélange de piments rouge, citrons verts, sel).

ENJOY!