

Poulpe mariné d'Icaria

Ingédients :

1 kg de Poulpe
10 cl de vinaigre de vin rouge
100 gr de Poivrons rouges
100 gr de Poivrons verts
50 gr de câpres
2 gousses d'Ail
10 gr d'Origan séché
10 gr de plumets de Fenouil
25 cd d'huile d'Olive, Sel



Videz le corps du poulpe et le rincez. Plongez-le, avec les tentacules, dans une casserole remplie d'eau salée, ajoutez 5 cl de vinaigre, portez à ébullition et faire cuire 50 minutes en rajoutant de l'eau si nécessaire. Egouttez le poulpe et le détailler en grosses lamelles. Coupez la chair des poivrons en fine julienne.

Dans un saladier, mélangez le poulpe, les poivrons, les capres, l'ail haché, l'origan séché et les plumets de fenouil ciselé.

Ajoutez l'huile d'olive, les 5 cl de vinaigre restant et le sel. Laissez mariner au frais au moins 1 heure.