

Temps : 20 min

Niveau : Moyenne

Personnes : 5

Une recette italienne aux notes hivernales.

Préparation

Etape 1

Dans une cocotte, saisir les tentacules de poulpe à feu vif environ 5 à 7 minutes de chaque côté, jusqu'à obtenir une texture croustillante.

Etape 2

Retirer le poulpe, puis ajouter l'ail et le paprika avant d'incorporer les tomates et quelques olives noires. Assaisonner et laisser revenir quelques instants.

Etape 3

Remettre les tentacules dans la cocotte, réduire le feu et couvrir. Laisser mijoter entre 10 et 15 minutes. Une fois la cuisson terminée, éteindre le feu et laisser reposer une trentaine de minutes.

Ingrédients



1 pièce(s) Poulpe
entier



500 g Ail
coupé



Tomates
concassées



Paprika



Huile d'olive

Valeurs nutritionnelles

Informations pour	100g
Valeur énergétique	278
Matières grasses (g)	0.4
Dont acides gras saturés	2.7
Glucides (g)	3.9
Dont sucres	2
Protéines (g)	5.2
Sel (g)	0.32