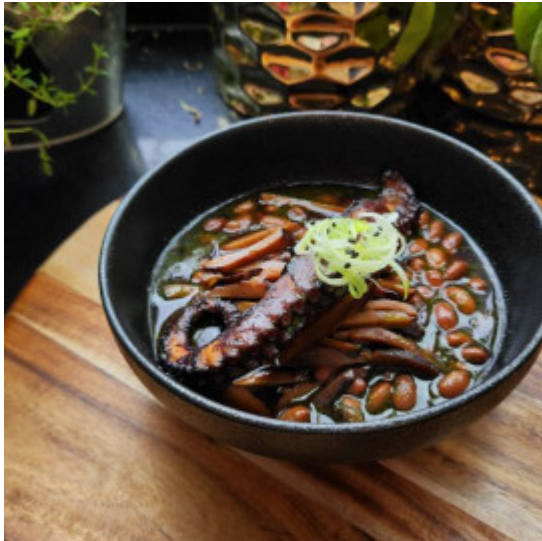


Pieuvre grillée, champignons au sésame, bouillon miso, huile d'ail et ciboulette |

Recette pour 4 personnes



Description

Pieuvre grillée servie sur une garniture de champignons, fèves de soya, mélangés et parfumés. Le tout rehaussé d'un bouillon au parfum japonais.

L'astuce du chef

Vous pouvez congeler la pieuvre afin de casser la fibre musculaire des tentacules, ce processus va permettre d'attendrir la pieuvre sans devoir la battre.

Ingrédients

Pieuvre

- 300 Gr Pieuvre ou Poulpe
- 1 Poignée(s) Gros sel
- 1 Litre(s) Bouillon de cuisson
- 1 Sachet(s) Thé vert
- 100 Gr Fèves de soya
- 100 Ml Saké
- 100 Ml Sauce soya
- 50 Ml Mirin
- 30 Gr Sucre
- 30 Gr Shiitake séché

Champignons

- 150 Gr Champignons de paris
- 1 Cuil. à thé Huile de sésame grillé

Bouillon de cuisson

- 1 Litre(s) Eau
- 40 Gr Bonite

Huile de ciboulette

- 75 Ml Huile de canola
- 4 Gousse(s) Ail
- 10 Brin(s) Ciboulette
- 10 Gr Bébés épinards

Garniture

- 1 Unité(s) Oignon vert
- 1 Cuil. à thé Graines de sésame

Préparation

- Temps de préparation **120 mins**
- Préchauffez votre **four à 400 F°**
- Temps de repos **1440 mins**

Mise en place

Faites tremper les fèves de soya la veille dans de l'eau froide au frais.

Écrasez les gousses d'ail et les mettre au four avec l'huile pendant environ 20 minutes, puis filtrez. Laissez refroidir avant de mixer l'huile d'ail avec la ciboulette.

Réalisez le bouillon de cuisson en chauffant l'eau jusqu'à 80C, ajoutez la bonite et coupez le feu dès que l'ébullition est atteinte. Filtrez le tout et conservez le bouillon.

Taillez en les champignons en juliennes et faites-les cuire dans une poêle chaude avec l'huile de sésame.

Ciselez l'oignon vert.

Pieuvre

Dans un grand bol, couvrez les tentacules de pieuvre de gros sel et frottez-les vigoureusement. Rincez les tentacules et les attendrir à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.

Mélangez le sucre, le saké, la sauce soya, le mirin et la poche de thé dans le bouillon. Portez le tout à ébullition et ajoutez la pieuvre ainsi que les fèves de soya égouttées, laissez frémir à couvert.

Retirez la poche de thé après 5 minutes et laissez le reste mijoter 1h30.

Après cuisson, retirez les tentacules de pieuvre et laissez refroidir.

Avant de servir, grillez au chalumeau les tentacules de pieuvre.

Dressage de l'assiette

Dans vos bols de présentation, déposez au fond le bouillon et les fèves de soya, puis ajoutez-y la pieuvre.

Finalisez avec l'oignon vert, les graines de sésame ainsi que l'huile de ciboulette.

Bon appétit!