



## Cassolette de poulpe aux légumes

17/07/2019 à 08h51

Par [Christophe Leborgne](#)

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 2h

Pour 6 personne(s)

### Ingrédients :

- 1,2 kg de poulpe
- 2 cubes de bouillon de légumes
- 3 poivrons
- 2 oignons nouveaux
- 3 carottes
- 20 cl de coulis de tomate
- 3 gousses d'ail
- sel, piment, herbes, huile de colza

### Préparation :

- Nettoyez les poulpes. Retirez juste la peau.
- Faites cuire les poulpes dans un bouillon de légumes pendant 1h à 1h30.
- Epluchez les oignons, les carottes, l'ail et les poivrons puis coupez-les en dés, faites suer 10 à 15 minutes dans une cocotte avec un peu d'huile de colza.
- Egouttez les poulpes. Assaisonnez puis versez le coulis de tomate; Ensuite finissez la cuisson dans le four avec un couvercle.
- Dressez les poulpes dans des cassolettes.
- Accompagnez avec du riz.

### L'astuce du chef :

Le plat peut se manger chaud ou froid. Essayez de faire nettoyer les poulpes par votre poissonnier. Le poulpe reste très abordable par rapport à la sèche, aux encornets...