

Recette de l'émission

# «Au secours, je cuisine» du 25.03.16

## Poulpe aux tomates ...

... olives et câpres, sur pommes de terre

### Ingrédients pour 4 personnes

#### ... pour le bouillon

- 4 feuilles de laurier
- 1/2 bouteille de vin blanc
- Une poignée de grains de poivre
- Un oignon rouge grossièrement haché
- 3 gousses d'ail pressé
- 1 poulpe

#### ... pour les pommes de terre

- Env. 10 pommes de terre
- 1 cs de thym
- 3 cs d'huile d'olive
- Sel, poivre

#### ... pour la sauce

- 3 cs d'huile d'olive
- 1 oignon rouge grossièrement haché
- 1 gousse d'ail grossièrement haché
- 1 poignée d'olives dénoyautées
- 1 poignée de caprons
- 4 tomates découpées en dés
- 1 bouquet de persil plat grossièrement haché

**Préparation** Porter tous les ingrédients du bouillon à ébullition dans une grande casserole remplie d'eau, ajouter le poulpe puis laisser cuire durant 45 - 60 minutes. Entre temps, couper les pommes de terre en deux et les cuire al dente dans de l'eau salée. Jeter l'eau de cuisson et mélanger les pommes de terre à l'huile d'olive, au thym, au sel et au poivre. Conserver au chaud. Couper les olives en deux, dans le sens de la longueur et couper les tomates en dés pas trop petits. Pour la sauce, chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle, puis faire revenir l'oignon et l'ail. Ajouter les olives et les câpres et poursuivre la cuisson



env. une minute. Ajouter les tomates et la moitié du persil et poursuivre la cuisson env. 3 minutes. Saler et poivrer. Sortir le poulpe, l'égoutter, couper les tentacules en morceaux, les ajouter au reste des ingrédients dans la poêle et bien mélanger. Puis déposer les morceaux de poulpe sur les pommes de terre, saupoudrer avec le reste du persil et servir.

Plus de recettes sous:

[www.journaldujura.ch/berthoud](http://www.journaldujura.ch/berthoud)

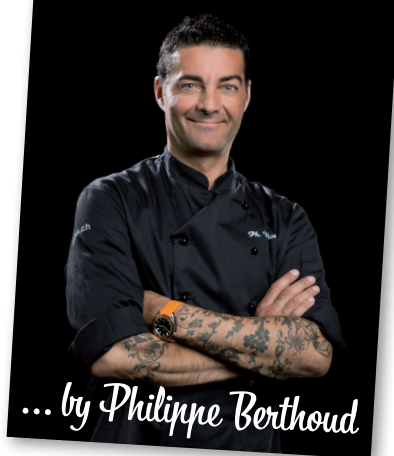
Rediffusion la semaine qui suit, du lundi au vendredi entre 14h et 16h ou entre 18h et 18h30, ou via Live-Player, sur [www.telebielingue.ch](http://www.telebielingue.ch), Facebook et sur les services de TV-Online comme Zattoo, Wilmaa, etc.

MANOR  FOOD



**TeleBielingue**

[www.telebielingue.ch](http://www.telebielingue.ch)



... by Philippe Berthoud