

Salade de poulpe, fenouil et harissa

Recette de Reine Sammut
de l'Auberge de la Fenièrre à Lourmarin

► **Pour 4 personnes :**

1 poulpe de 800g
1 bouchon de liège
1 citron
3 bulbes de fenouil
Sel, poivre
Huile d'olive
Harissa

Plonger le poulpe et le bouchon dans une marmite d'eau bouillante salée. Laisser cuire une heure. Egoutter le poulpe dans une passoire. Pendant ce temps, préparer une vinaigrette avec le jus d'un citron, sel, poivre, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et une pointe de couteau de harissa. Râper le fenouil à la mandoline. Couper le poulpe en tronçons et le mélanger à la vinaigrette. Parsemer le fenouil sur le poulpe.

N.B : le bouchon de liège permet d'attendrir le poulpe pendant la cuisson.



Servir accompagné d'un Château Fontvert Rosé.

CHÂTEAU FONTVERT

Chemin de Pierrouret - 84160 Lourmarin

Tél : +33 (0)4 90 68 35 83 - Fax : +33 (0)4 90 68 35 89 - Email : info@fontvert.com

www.fontvert.com