

Votre poissonnier vous présente son

**POULPE** grillé aux  
herbes et frites au four



## **POULPE** grillé aux herbes et frites au four

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min.

Marinade : 30 min.

Cuisson : 25 min.

1 kg de poulpe

5 cl de sauce teriyaki

1 pincée de piment  
de Cayenne

2 c. à s. d'huile d'olive

1 c. à s. d'origan

1 oignon nouveau haché

1 kg de pommes de terre

4 c. à s. d'huile d'olive

Sel et poivre du moulin

1. Découpez la tête en lanières et les tentacules en deux dans leur longueur.
2. Placez les morceaux de poulpe dans un saladier avec la sauce teriyaki, le piment de Cayenne, l'huile d'olive, la moitié de l'origan et l'oignon nouveau haché. Mélangez bien et laissez mariner 30 minutes environ.
3. Pendant ce temps, préchauffez le four à 200°C. Rincez les pommes de terre puis coupez-les en forme de frites, sans les éplucher.
4. Placez les frites dans un plat creux, saupoudrez du reste d'origan, d'huile d'olive, puis assaisonnez de sel et de poivre.
5. Mélangez délicatement pour bien enrober les frites, puis étalez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour une vingtaine de minutes de cuisson en les retournant régulièrement.
6. Faites chauffer une poêle. A feu vif, saisissez les tentacules à la poêle 5 minutes en remuant régulièrement. Servez le poulpe avec les frites.