



Gaspacho et sa Julienne de Poulpe au curry

Ingrédients

1 boîte de 400 g de pulpe en dés de tomates BIO Cirio 2 poulpes frais 2 courgettes 1 oignon rouge Huile d'olive extra vierge Vinaigre de cidre Curry Basilic Aneth Thym Persil Sel et poivre noir

Préparation

1. Coupez les poulpes dans le sens de la longueur en fines lamelles.
2. Laissez-les mariner 15 minutes dans une fine couche d'huile d'olive. Ajoutez du sel, une cuillère à café de curry, du thym, du persil et du basilic.
3. Coupez l'oignon en tranches fines et plongez-le, pendant 20 minutes, dans de l'eau avec un peu de vinaigre de cidre.
4. À l'aide d'un mélangeur à main, mixez les tomates en dés BIO Cirio avec l'huile d'olive, le sel, le poivre noir et l'aneth.
5. Pelez les courgettes et divisez-les en 3 parties, puis découpez-les en fines lamelles que vous assaisonneriez avec un peu d'huile d'olive et de sel.
6. Faites revenir pendant 2 minutes les poulpes dans une poêle après avoir enlevé les herbes de la marinade. Salez si nécessaire. Dans votre assiette, versez d'abord la tomate et les courgettes, puis rajoutez les poulpes par-dessus.
7. Ajoutez quelques fines tranches d'oignons et du basilic finement haché comme touche finale.

