

Royaume du Maroc



Ministère de l'Agriculture
et de la Pêche Maritime



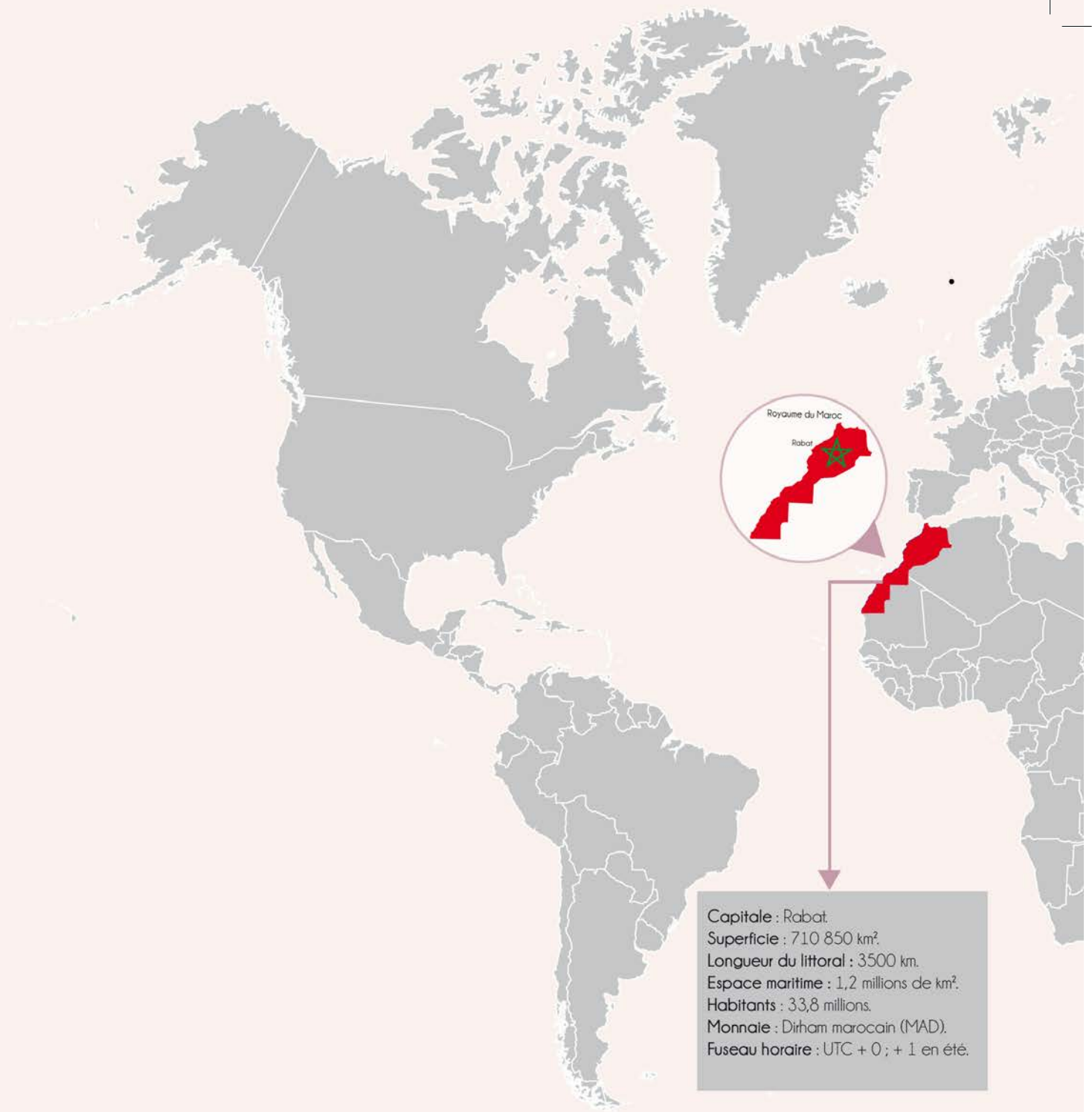
Département de la Pêche Maritime
B.P 476, Agdal, Rabat, Maroc
Tél : (+212) 537 688 295 - Fax : (+212) 537 688 294
E-mail : contact@moroccanseafood.com
Site web : www.moroccanseafood.com



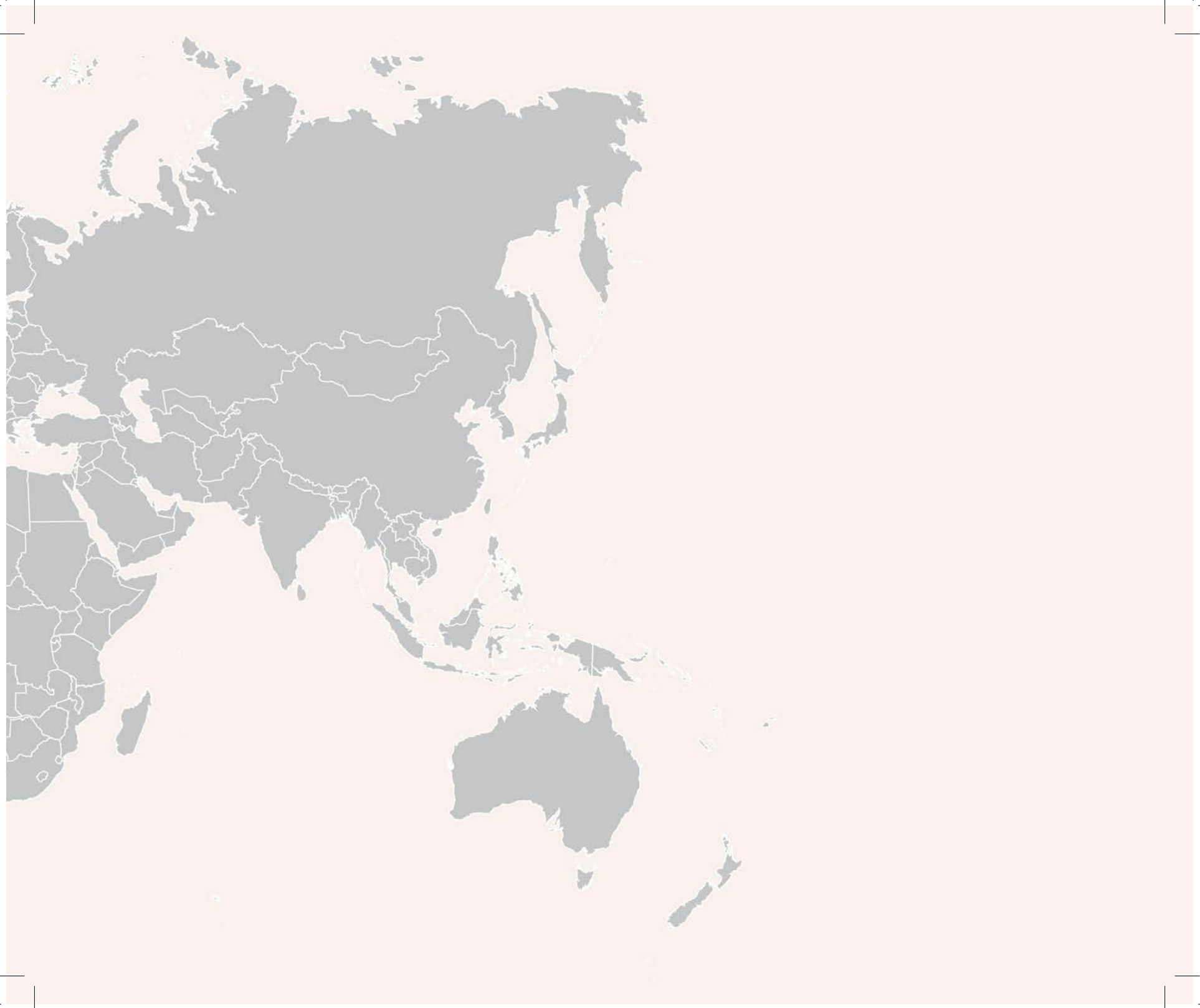
Le poulpe
Marocain

Guide de l'acheteur





Capitale : Rabat.
Superficie : 710 850 km².
Longueur du littoral : 3500 km.
Espace maritime : 1,2 millions de km².
Habitants : 33,8 millions.
Monnaie : Dirham marocain (MAD).
Fuseau horaire : UTC + 0 ; + 1 en été.





The background of the entire page is a close-up, high-resolution photograph of octopus tentacles. The tentacles are a pale, off-white color with prominent, darker-colored suckers. They are arranged in a dense, overlapping pattern, creating a textured, almost abstract background. The lighting is soft, highlighting the moist surface of the tentacles.

Table des matières

Les poulpes du Maroc	P 06
Le poulpe marocain	P 08
Cycle de vie	P 12
Répartition géographique	P 15
Pêche et mode d'exploitation	P 16
Industrie de valorisation	P 20
Qualité nutritionnelle	P 24
Conseils pratiques	P 27
Recettes de poulpes	P 30

Les poulpes du Maroc

Rois des céphalopodes



➤ Les poulpes, une diversité marocaine

Un trésor du patrimoine halieutique marocain, qui trône parmi les espèces emblématiques du Royaume !
Les poulpes demeurent parmi les espèces les plus prisées dans les côtes marocaines, avec deux espèces, à savoir :

Octopus vulgaris

Appelé pieuvre ou poulpe commun, c'est une espèce benthique avec deux rangées de ventouses sur les bras et possède sa poche au noir.
Son manteau est musculeux et peut aller jusqu'à 23cm de long. Les bras latéraux sont plus longs que les bras ventraux et dorsaux.



Eledone cirrhosa

Appelé également poulpe blanc, espèce benthique dont la longueur du manteau va jusqu'à 16cm, les bras possèdent une seule rangée et aucune tache noire sur le manteau.



> Le Poulpe marocain

Une notoriété mondiale



Le poulpe commun, *Octopus vulgaris* est un céphalopode qui arrive au second rang des animaux marins quant à son intelligence, après les dauphins. Il mène une vie solitaire dans les fonds rocheux et sableux.

Le poulpe a le sang bleu froid, à cause de l'absence d'hémoglobine qui est remplacée par l'hémocyanine. Le poulpe possède la capacité de changer de couleur selon les modifications de l'environnement pour se camoufler, il jette un ou plusieurs nuages d'encre secrétée dans sa poche au noir pour échapper à ses poursuivants.

Le poulpe est encore étonnant, par ses trois cœurs, un cœur principal ou systémique et deux petits cœurs branchiaux qui pompent le sang oxygéné par les branchies.

Encore le poulpe a la capacité de faire repousser ses bras s'ils sont sectionnés.

» Classification systématique

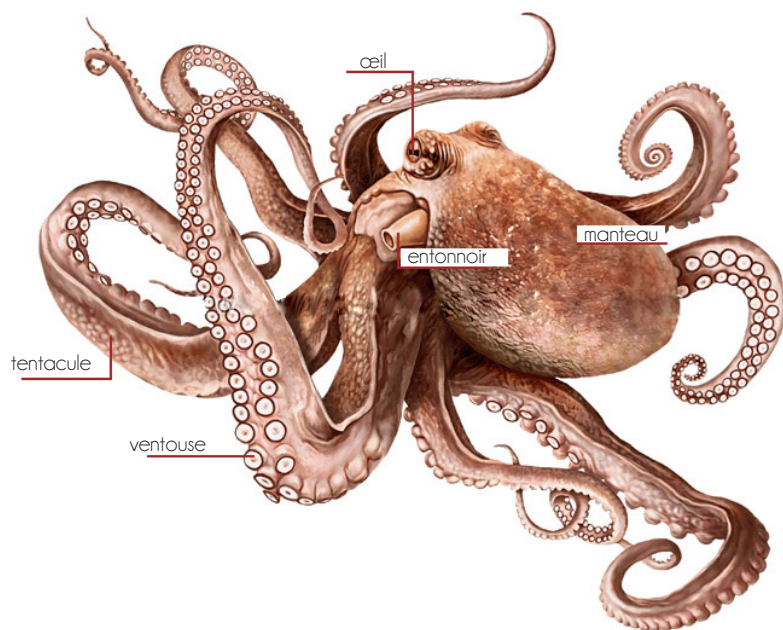
Le poulpe commun (*Octopus vulgaris*) est un céphalopode qui appartient au sous-ordre des *Incirrina*.

Noms locaux	Poulpe, Azaiz, Charlotte, Rottala
Nom scientifique	<i>Octopus vulgaris</i>
Embranchement	Mollusques
Classe	Céphaloda
Famille	Octopodidae
Genre	Octopus

» Description morphologique

Le poulpe commun à corps globulaire se rétrécit légèrement à la jonction avec la tête. Il est caractérisé par le rattachement des bras (tentacules) à la tête. Ses bras sont au nombre de huit, situés autour de la bouche et possèdent deux rangées de ventouses.

Le troisième bras à droite est l'organe reproducteur chez le mâle, il comporte une gouttière qui sert à la transmission des spermatophores (bras hectocotyle). Les yeux et le système nerveux du poulpe sont exceptionnellement développés.



Légende

Entonnoir : Organe musculéux tubulaire et conique permet le renouvellement de l'eau contenue dans la cavité palléale. Il sert à la respiration lors des faibles contractions et pour déplacement lors de fortes contractions.

Manteau : formé par un épais repli de tissus qui protège sa coquille interne.

Oeil : Organe de la vision très développé.

Tentacule : Appendice musculéux, muni de deux rangées de ventouses, servant à la locomotion et à la préhension.

Ventouse : disque adhésif placé sur la face interne qui sert à la fixation et à la succion.

➤ Alimentation tout-terrain

Doté d'une capacité d'adaptation hors normes, le poulpe est considéré comme omnivore généraliste : il fait preuve d'opportunisme, en adaptant son régime en fonction de la disponibilité en proies dans son milieu. Contrairement à d'autres espèces, le régime alimentaire du poulpe ne diffère pas en fonction du sexe mais plutôt de la taille et du degré de maturité sexuelle.

Les immatures se nourrissent davantage de crustacés planctoniques, tandis que les sub-adultes et les adultes s'orientent vers la capture des crustacés benthiques, des céphalopodes et des poissons. Grâce à sa bouche qui possède une radula et ses mandibules en forme de bec de perroquet, le poulpe est capable de venir à bout de n'importe quelle carapace ou coquille.



> Cycle de vie

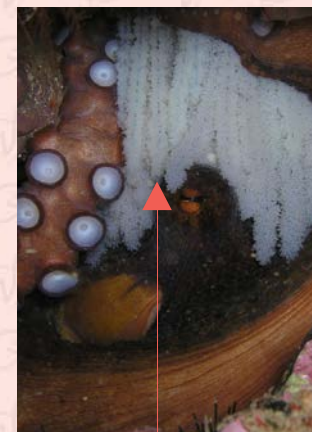
Une vie éphémère

Malgré son intelligence et ses trois cœurs, le poulpe a une durée de vie bien éphémère. Il fait partie des espèces dites « sémelpares » c'est-à-dire qui ne se reproduisent qu'une seule fois dans leur vie. La durée du cycle de vie du poulpe est estimée de un à deux ans et s'achève par la reproduction. Celle-ci peut avoir lieu toute l'année sur l'ensemble du plateau continental avec de plus fortes concentrations dans les zones côtières. Un phénomène de vieillissement après la reproduction affecte fortement la structure démographique de la population, qui ne compte que peu d'individus âgés de plus de 2 à 3 ans.

> La ponte

La ponte des œufs survient après un délai qui dépend de la température de l'eau et de la saison. La période de ponte paraît aller de mai à octobre principalement, avec au maximum deux pondaisons. Au Maroc, la principale ponte a lieu au printemps, avec une répartition sur tout le plateau continental.

Les œufs sont déposés en groupes sur le fond. La femelle couvre la ponte de son corps et de temps en temps renouvelle l'eau autour des œufs par des contractions du manteau. La durée du temps d'incubation des œufs varie selon la température, entre 22 jours à 25°C et 125 jours à 13°C en Méditerranée.



œufs en incubation (attachés en grappes sur la paroi)



➤ L'éclosion et le développement larvaire

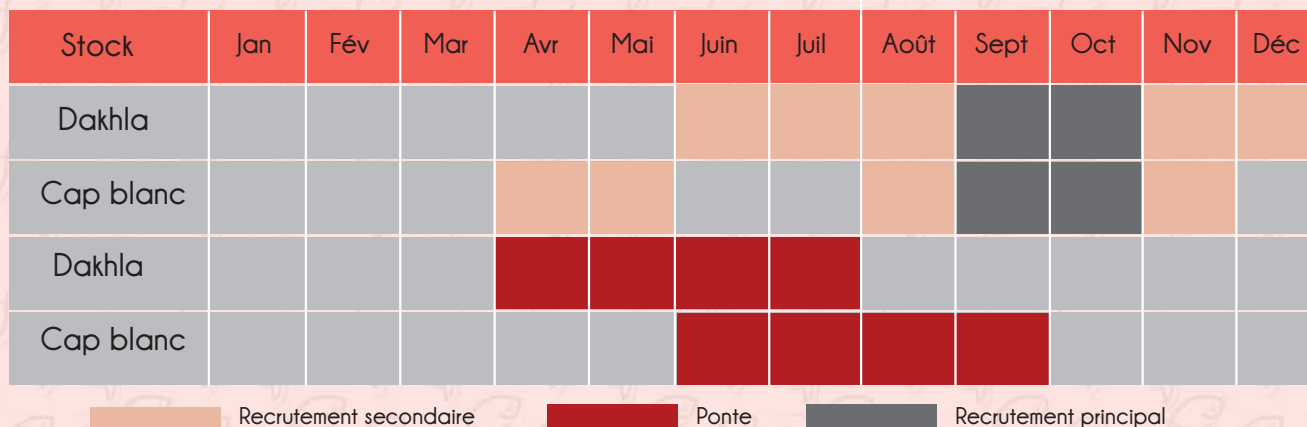
L'éclosion des œufs libère des larves planctoniques peu différentes des adultes. Elles sont pélagiques et semblent se nourrir principalement de larves de crustacés. Les larves pélagiques atteignent la morphologie de l'adulte quand leur longueur totale est de quelques 7 à 8mm. Dans l'Atlantique sud marocain, les larves s'adaptent à la vie benthique 40 jours après l'éclosion, après avoir atteint une taille d'environ 12mm.

La période larvaire est une phase critique dans le cycle de vie du poulpe. La production primaire est très dépendante des conditions environnementales; la survie est liée à la prédation des espèces planctonophages ainsi qu'aux phénomènes de dispersion qui peuvent avoir des répercussions très importantes sur le taux de survie du poulpe. Par la suite, les juvéniles se concentrent au niveau des strates de faibles profondeurs de moins de 50 m où ils sont recrutés.

Le passage à la vie benthique s'accompagne d'un changement de régime alimentaire à l'origine d'une croissance très rapide.

➤ Le recrutement

Les poulpes atteignent la phase de recrutement dans les eaux marocaines durant principalement deux pics. Le principal pic se situe entre août et novembre et le deuxième de moindre importance a lieu au printemps. A l'échelle spatiale, la répartition est très localisée près de la côte durant le recrutement; les stocks de poulpe à maturité occupent d'une manière homogène le plateau continental avec une concentration sur la zone sud pour des raisons encore peu connues.



* **Stock de Dakhla** : la ponte connaît un pic entre avril et juillet alors que le recrutement apparaît dès juin et présente un pic entre août et octobre.

* **Stock de Cap Blanc** : la ponte présente un pic entre juin et septembre et le recrutement a un pic principal entre août et novembre et un pic secondaire entre avril et mai.

> La première maturité

Les mâles atteignent précocement leur maturité sexuelle par rapport aux femelles. La taille de la première maturité est d'environ 8cm de longueur de manteau pour les mâles et de 12 à 13cm pour les femelles. Les poulpes en cours de maturation et matures rejoignent la côte, en effectuant des mouvements qui semblent être liés à l'alimentation ou à la recherche d'abris pour le déclenchement d'un nouveau cycle.

➤ Répartition géographique

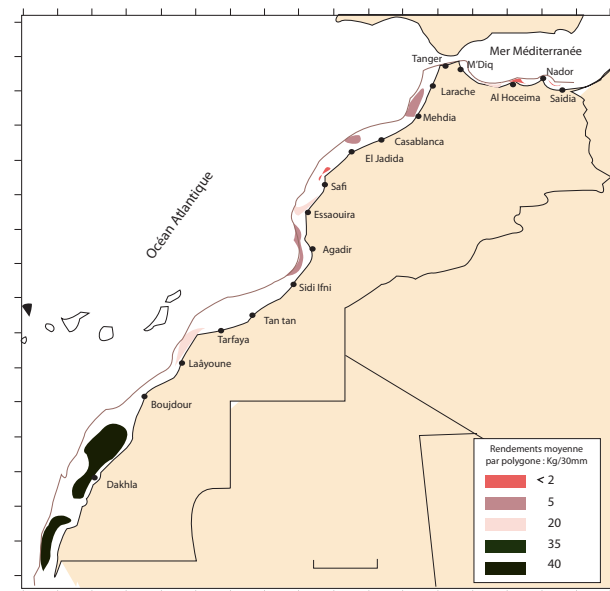
Une forte concentration dans les eaux du Sud

Le poulpe a une très large aire de distribution incluant les eaux maritimes tropicales. Dans le monde, on le trouve surtout dans l'Atlantique Centre-Est qui s'étend du Maroc à l'Angola, en Méditerranée et dans les eaux japonaises. Son importance dans la zone notamment au Maroc, s'expliquerait probablement par la raréfaction de ses prédateurs potentiels (Serranidés, Sparidés) et par les conditions hydro-climatiques favorables.

Le poulpe se présente généralement sur les fonds très côtiers situés entre la côte et la limite supérieure du plateau continental le long de toute la côte marocaine, jusqu'à 200m. Ce mollusque est benthique, néritique et vit sur tous les types de fonds (roches, grottes...) avec une préférence pour les sédiments meubles de sable fin à grossier. Cette préférence serait liée à un facteur alimentaire. Les plus grandes concentrations de poulpe sont situées entre Cap Boujdour (26°00'N) et Cap Blanc (20°50'N), tout particulièrement entre les parallèles 23°N et 25°N.

Au nord de Sidi Ifni, le poulpe connaît une distribution variable et non homogène en fonction de la bathymétrie. En méditerranée, il est plus abondant au niveau d'Al Hoceima et l'Est de Nador.

Zones d'abondance du poulpe
au niveau du littoral marocain en 2012



➤ Pêche et mode d'exploitation

Du sur mesure pour une gestion durable

L'histoire de la pêcherie céphalopodière marocaine a commencé en 1976 par une flotte hauturière ciblant principalement le poulpe (*Octopus vulgaris*), la seiche (*Sepia hierradda*), et le calmar (*Loligo vulgaris*). A la fin des années 90, la pêche artisanale s'est développée en même temps qu'une spécialisation saisonnière de la pêcherie côtière.

L'attractivité que représente la pêche au poulpe a conduit au développement de l'expertise scientifique et technique et des instruments d'exploitation adéquats.

Ceci a permis l'émergence d'une activité poulpière considérable, répondant aux attentes d'une clientèle internationale exigeante.

La production marocaine de poulpes avoisine 50 000 tonnes, représentant 3.6% de la production totale en volume et 28% en valeur.

➤ Les techniques de pêche

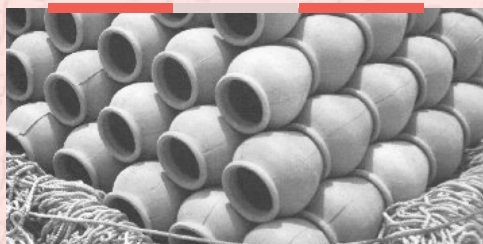
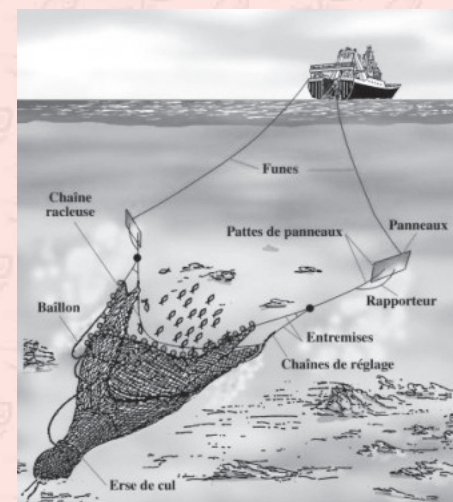
Le poulpe est pêché par les trois segments, hauturier, côtier et artisanal; utilisant différents types d'engins :

Le chalut de fond pour les céphalopodiers congélateurs et les chalutiers côtiers :

Le chalut de fond est un filet de forme conique remorqué par un navire. Il est relié au bateau par des câbles en acier appelés funes. Des panneaux divergents situés en avant du chalut permettent son ouverture horizontale. Des câbles appelés bras relient le chalut aux panneaux.

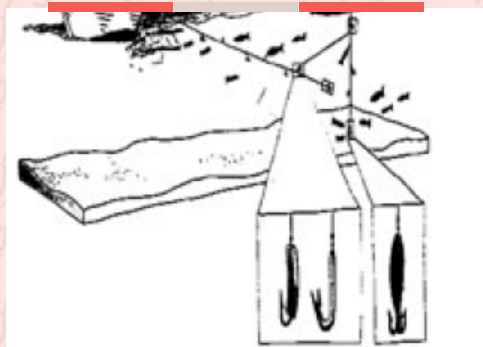
L'ouverture verticale du chalut est assurée par des flotteurs fixés sur sa ralingue supérieure, appelée corde de dos. Un bourrelet fixé sur la partie avant de la nappe inférieure maintient le chalut en contact avec le fond. Ce bourrelet est de forme et de poids variables selon la nature du fond.

Le maillage de la poche de récupération est adapté à l'espèce ciblée, il est de 60mm pour les côtiers et 70mm pour les céphalopodiers congélateurs, selon la réglementation en vigueur.



Les poulpiers: pour les barques artisanales

Le poulpier ou le pot à poulpe (Ghourraf) est un engin cylindrique ouvert aux deux extrémités et déposé en filière sur le fond marin pour piéger le poulpe. La période principale de pêche avec cet engin au niveau de la zone maritime de la région de Dakhla se situe entre Novembre et Mars. Une barque lague en moyenne 300 poulpiers par marée.



La turlutte ou kerracha

En fin 1994, l'activité de pêche du poulpe a connu l'introduction d'un engin appelé localement 'Kerracha', utilisé en raison de son faible coût et de moindres risques de perte par rapport au pot à poulpe.

C'est un engin de pêche destiné à la pêche du poulpe, formé d'une tige rigide sur laquelle sont fixés plusieurs hameçons. Ces hameçons ne doivent pas être disposés exclusivement à l'extrémité de la tige en couronne formant un grappin.

» Le plan d'aménagement de la pêche poulpière

Le plan d'aménagement de la pêche poulpière vise la préservation et la reconstitution du stock du poulpe, la consolidation des investissements engagés dans la pêche à un niveau assurant la rentabilité et la durabilité des intervenants, et la maximisation des retombées socio-économiques dégagées de cette pêche.

Plan d'aménagement de la pêche poulpière au sud de Sidi Lghazi

Le système de gestion actuel de la pêche poulpière est organisé en deux campagnes de pêche, « hiver et été » et deux périodes d'arrêt de pêche généralisées sur tout le littoral national (printemps et automne).

Le quota global exploitable est fixé pour chaque campagne de pêche suite aux campagnes d'évaluation de l'INRH (Institut National de Recherche Halieutique) et réparti entre les trois segments ciblant cette ressource conformément à la clé de répartition fixée dans la matrice de 2004.





La matrice 2004 constitue une plate-forme d'aménagement, de gestion et d'exploitation durable. Elle définit pour chaque segment, les mesures techniques propres à cette pêcherie, l'effort de pêche et les zones de pêche. Les mesures de gestion, les conditions de reprise de campagne (TAC «Total Admissible de Capture» global, quota par segment, zone de pêche, engins autorisés..) et les périodes d'arrêt de pêche dans l'unité d'aménagement de la pêcherie poulpière sont fixées après avis de l'INRH.

Aménagement de la pêcherie poulpière au nord de Sidi L'ghazi

Pour permettre une organisation efficace de l'activité de la pêche de poulpe, afin d'assurer une exploitation durable et rationnelle de la pêcherie poulpière au nord de Sidi Lghazi et lutter contre les circuits illicites, le Département de la Pêche Maritime a mis en place, depuis 2010, un ensemble de mesures de gestion, notamment la fixation de plafonds de capture de poulpe par circonscription maritime, l'instauration d'arrêt de pêche le long du littoral national, ces deux mesures ont été accompagnées par d'autres dispositions pour contrecarrer la pêche illicite.

➤ Industrie de valorisation

De hauts standards

Le poulpe étant l'une des espèces marocaines les plus prisées, sa valorisation est soumise à des normes très exigeantes. La principale finalité étant de fournir un produit de très haute qualité. La valorisation a pour objectif également de préserver l'innocuité du produit ainsi que sa qualité organoleptique et nutritionnelle et bien entendu, de satisfaire toutes les exigences sanitaires nationales et internationales.

Les établissements de transformation du poulpe sont tous agréés par le Département de la Pêche Maritime et font l'objet de contrôles et de suivis réguliers. Toutes ces unités adoptent la démarche HACCP, afin d'évaluer et de maîtriser les dangers qui menacent la salubrité des aliments. La congélation du poulpe est l'activité principale des industriels marocains; avec certaines unités qui font des produits plus élaborés comme le poulpe cuit ou mariné.

➤ La congélation du poulpe

Cette activité concerne 140 unités de congélation à terre situées essentiellement à Dakhla, Laâyoune et Agadir ainsi que 226 navires congélateurs, répartis entre Agadir et Tan Tan. Toutes ces unités de congélation sont dotées de tunnels de congélation permettant un abaissement rapide de la température du produit (inférieur à -18°C à cœur) ainsi que des chambres froides négatives pour l'entreposage. Aucun additif ou conservateur n'est utilisé dans le procédé de congélation du poulpe.

Le poulpe est congelé soit en bloc, en barquettes ou individuellement en IQF (Individual Quick Frozen), le choix se fait généralement selon les demandes des clients et également selon la taille du poulpe. Les grandes tailles sont généralement destinées à la congélation en bloc.

Tailles commercialisées	T1 = + de 4,5 kg	T5 = 1,2 à 1,5 kg
	T2 = 3 à 4,5 kg	T6 = 0,8 à 1,2 kg
	T3 = 2 à 3 kg	T7 = 0,5 à 0,8 kg
	T4 = 1,5 à 2 kg	T8 = 0,3 à 0,5 kg



Le processus de congélation du poulpe

Réception

La réception du poulpe se fait soit à l'état frais ou à l'état congelé. Un contrôle de la température, de la qualité organoleptique, des conditions de transport et des documents de traçabilité sont effectués.

Entreposage

L'entreposage se fait à une température $< 2^{\circ}\text{C}$ pour le poulpe frais et à $< -18^{\circ}\text{C}$ pour le congelé.

Triage - Lavage

Le tri et calibrage sont effectués pour classer le poulpe selon la taille.

Eviscération

L'éviscération consiste à éliminer toutes les viscères soigneusement en évitant de contaminer la chair.

Formage en IQF, bloc, barquette

Le formage en IQF vient juste après le malaxage dans une baratte pour lui donner une forme en fleur. Le malaxage se fait avec de la saumure glacée. Pour le poulpe en bloc ou en barquette, il ne subit pas de malaxage.

Congélation

La congélation se fait dans des tunnels jusqu'à une température à cœur du poulpe de -18°C .

Glasurage

Le glasurage se fait pour certains produits, il consiste à tremper le produit congelé dans de l'eau glacée pour éliminer les couches de glaces sur la surface et protéger la peau du produit contre le dessèchement. Le taux de glasurage est de 2 à 3%.

Emballage



» Autres transformations

Il existe d'autres unités qui produisent du poulpe sous d'autres formes soit cuit, ou en marinades. Cette activité ne concerne encore que quelques unités installées à Agadir et Casablanca.

Le Maroc dans le Top 3 mondial des exportateurs de poulpe

Le Maroc est un des principaux producteurs et exportateurs de poulpe à l'échelle mondiale, avec un volume d'exportation allant jusqu'à 44 000 tonnes.

Le secret de la réussite du poulpe marocain? les trois éléments essentiels de la réussite et de la notoriété du poulpe marocain sont la gestion durable de la ressource, la qualité assurée tout au long de la chaîne de valeur et, bien sûr, ses qualités sensorielles liées aux spécificités de son habitat au niveau des côtes marocaines.



Qualité nutritionnelle

Une véritable mine de nutriments



➤ Le poulpe marocain au menu

Apprécié par les gastronomes et recommandé par les nutritionnistes, le poulpe marocain est tout simplement un produit unique au monde. D'une saveur qui transporte instantanément vers l'Atlantique Sud du Maroc, sa dégustation procure une véritable détente.

➤ Le poulpe excellent pour la santé

Saviez-vous que le poulpe regorge de nutriments excellents pour la santé, en particulier la vitamine B12 et les oméga-3?

Sa consommation régulière réduirait le risque de cancer colorectal et d'infarctus du myocarde. C'est également un aliment idéal pour les personnes soucieuses de leur ligne, en raison surtout de la richesse en protéines de son manteau tout en étant pauvre en graisses. Le poulpe est ainsi recommandé dans un régime hypocalorique pour des repas légers et équilibrés.

Le poulpe est riche en acides gras oméga-3; surtout l'acide eicosapentaénoïque (AEP) et l'acide docosahexaénoïque (ADH) qui favorisent un bon fonctionnement immunitaire, circulatoire et hormonal.

Ceci sans oublier qu'il est également très riche en minéraux et en oligo-éléments nécessaires à notre équilibre. Excellente source de cuivre, de sélénium et de la vitamine B12, il contient de nombreux autres micro-nutriments essentiels à la santé.

Les valeurs nutritionnelles de base du poulpe sont :

Poids		Poulpe cru, 100 g
Calories		82 Kcal
Protéines		14,9 g
Glucides		2,2 g
Lipides		1,04 g
	Saturés	0,22 g
	Mono insaturés	0,169 g
	Polyinsaturés	0,239 g



➤ Conseils pratiques

Pour vous faciliter la vie !

Voici quelques conseils pratiques pour utiliser, cuisiner et apprécier le poulpe marocain.

➤ Pour bien choisir son poulpe

Acheté frais chez le poissonnier, il devra être luisant, glissant et non poisseux; évidemment son odeur ne doit pas être désagréable. De préférence choisir les poulpes de petite taille.



➤ Pour préparer mon poulpe



1

Commencer par rincer le poulpe. Plusieurs rinçages seront utiles.



2

Correctement lavés, les poulpes peuvent être découpés en séparant la tête et tentacules.



3

Vider la tête des organes internes, retourner comme un gant, parer en enlevant le tissu nerveux interne qui se décolle facilement.



4

Retourner à nouveau et «épilucher» la membrane qui se décolle avec facilité.



5

Répéter l'opération pour les tentacules. S'il s'agit d'un gros poulpe, on peut sauter cette étape ou y procéder après pré-cuisson.
Les poulpes sont prêts à être cuisinés.

» Pour attendrir mon poulpe

La plupart des cuisiniers s'entendent pour dire que la congélation est le meilleur moyen de l'attendrir. On recommande de mettre le poulpe frais de six à huit heures au congélateur avant de l'apprêter, ou de l'acheter surgelé.

» Pour précuire mon poulpe

Dans la plupart des recettes, on fait précuire le poulpe dans un court-bouillon avant de le cuisiner : il faut généralement compter de 15 à 45 minutes dans l'eau bouillante car tout dépend de la taille des poulpes et de leur dureté.

Pour s'assurer que le poulpe est à point, on plante la pointe d'un couteau ou une fourchette dans la chair : on peut aussi commencer la cuisson à froid, porter à ébullition, laisser cuire pendant une trentaine de minutes, retirer du feu et laisser refroidir dans l'eau.

Si on n'a pas retiré la peau des gros poulpes au moment de la préparation, c'est le moment.

On peut également le braiser en cocotte, sans eau, avec un peu d'huile d'olive, en le laissant cuire à couvert pendant 20 à 30 minutes.

Dans tous les cas, on sale légèrement en fin de cuisson pour ne pas durcir les chairs.

Après cette première cuisson, on déguste le poulpe immédiatement en salade ou on le cuisine à sa guise : en ragoût, grillé, au four... Il y en a pour tous les goûts.

Recettes de poulpes

Faites plaisir à vos papilles



Salade au poulpe

Ingédients :

1kg de poulpe,
3 tomates,
2 poivrons verts,
Huile d'olive,
1 citron,
Persil,
Sel et poivre.



Préparation :

1. Précuire le poulpe (de 15 à 45 min selon la taille et la dureté) dans une cocotte.
2. Découper les tomates et les poivrons en petits dés.
3. Préparer la vinaigrette : huile, citron, persil, sel et poivre.
4. Le poulpe étant précuit, le couper en morceau de 2 à 3 cm.
5. Mélanger tout à la vinaigrette et mettre au réfrigérateur.
6. Servir frais.

Tajine au poulpe



Ingrédients :

1 kg de poulpe,
3 cuillères à soupe d'huile de table,
2 oignons,
2 Poivrons,
6 gousses d'ail écrasées,
4 petites tomates pelées,
1 bouquet de persil,
1 cuillère à café d'épices pour tajine
(gingembre, cumin, piment fort),
1 cuillère à café de paprika,
Sel, poivre.

Préparation :

1. Faites cuire le poulpe dans une eau bouillonnante (mettez le poulpe quand l'eau est à ébullition), et découpez-le en tronçons après.
2. Faites revenir dans de l'huile de table les poivrons crus émincés. Quand ceux-ci commencent à être cuits, ajoutez les oignons émincés. Rajoutez ensuite l'ail finement coupé.
3. Dès que l'on sent l'odeur de l'ail qui commence à cuire (2min), rajoutez les tomates pelées (préalablement coupées, et écrasées).
4. Rajoutez du paprika et des épices pour tajine, sel/poivre au poulpe. Laissez réduire à feu d'un tiers (ou plus si on veut une sauce épaisse), rajoutez un peu d'eau si besoin et mélangez régulièrement,
5. Au dernier moment rajoutez quelques branches de persil,
6. Servez chaud.

Couscous au poulpe

Ingrédients :

500 g de semoule de couscous* fine du commerce,
Un poulpe de 800 g,
25 g smen*,
Une feuille de laurier, deux clous de girofle,
Un petit verre d'huile d'olive,
Un oignon râpé,
2 poivrons verts,
2 courgettes coupées en gros morceaux,
3 pommes de terre,
100 g de pois chiches trempés depuis la veille,
100 g de petits pois frais,
Des piments verts, Sel et poivre, 3 grosses cuillères à soupe de tomate concentrée,



Préparation :

1. Faites bouillir le poulpe dans de l'eau avec le laurier et les clous de girofle, une dizaine de minutes, puis coupez en tronçons et réserver.
2. Dans l'huile, faites revenir l'oignon puis ajoutez la tomate diluée avec un peu d'eau, le poulpe et les pois chiches et laissez 10mn sur le feu.
3. Ajoutez de l'eau, et à ébullition plongez-y les légumes ; carottes, pomme de terre, poivrons et enfin petits pois.
4. Préparez et faites cuire le couscous à la vapeur en deux fois. Surveillez le niveau du bouillon en ajoutant de l'eau au besoin et débarrassez les légumes déjà cuits.
5. Quand le couscous est cuit, mettez une noisette de smen et arrosez avec de la sauce jusqu'à ce que vous obtenez la texture désirée. Décorez avec des légumes et du poulpe.

* Smen : Beurre, sel et organ (à laisser rançir) * couscous : semoule de blé dur

Soupe au poulpe

Ingrédients :

400 g de poulpe frais,
2 cuillères à café d'huile d'olive,
1 cuillère à soupe de graines de coriandre,
Une cuillère à café de paprika,
2 gousses d'ail finement écrasées,
1 oignon,
3 à 4 tomates fraîches,

1 cuillère à soupe de purée de tomates,
150 g de blé d'orge,
Sel, poivre et cumin.
3 cuillères à soupe de vinaigre,
1 cuillère à soupe de câpres,
½ citron confit coupé en dés,
1 poivron taillé en dés,
Quelques feuilles de coriandre.



Soupe au poulpe

Préparation :

1. Lavez, rincez, puis séchez le poulpe et découpez le en petits morceaux.
2. Mixez toutes les épices, l'ail, l'oignon, la tomate fraîche à l'aide d'un mixeur.
3. Versez l'huile d'olive, le poulpe et le contenu du mixeur, dans une casserole et faites cuire pendant deux minutes, puis ajoutez la purée de tomate.
4. Arrosez d'un litre d'eau chaude et faites cuire pendant 20 minutes à feu moyen.
5. Vingt minutes plus tard, versez le blé d'orge et laissez cuire encore environ 20 minutes.
6. La soupe doit avoir une consistance un peu épaisse.
7. Dès que le blé est ramolli, ajoutez les citrons confits, poivron et vinaigre.
8. Rectifiez l'assaisonnement en sel.
9. Décorez de quelques feuilles de coriandre ciselées.



