

# Recette Traditionnelle : Daube de Poulpe du Lavandou

---

## Présentation

- Plat emblématique de la cuisine méditerranéenne provençale.
- Une recette lente qui sublime la texture du poulpe.
- Temps de préparation : 20 minutes
- Temps de cuisson : 2 heures
- Portions : 4 personnes

## Ingrédients

- 1 kg de poulpe frais (préalablement congelé 24h pour attendrir les fibres)
- 2 oignons jaunes émincés
- 3 gousses d'ail hachées
- 500g de tomates concassées
- 20cl de vin rouge corsé
- 1 bouquet garni (thym, laurier, persil)
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- Sel, poivre du moulin et une pincée de piment d'Espelette

## Matériel nécessaire

- Cocotte en fonte (idéale pour une cuisson homogène)
- Couteau de chef bien aiguisé
- Planche à découper
- Cuillère en bois

## Étapes de préparation

- Nettoyer le poulpe, retirer le bec et les yeux, puis couper les tentacules en tronçons de 3-4 cm.
- Dans la cocotte, faire revenir les oignons et l'ail dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Ajouter les morceaux de poulpe et laisser rendre son eau à feu vif pendant 5 minutes.
- Déglacer avec le vin rouge et laisser réduire de moitié.
- Incorporer les tomates concassées, le bouquet garni, le sel, le poivre et le piment.

- Couvrir et laisser mijoter à feu très doux pendant 1h30 à 2h, jusqu'à ce que la chair soit tendre.
- Vérifier la cuisson : le poulpe doit être fondant sous la pointe d'un couteau.

### **Conseils de service**

- Servir bien chaud avec des tagliatelles fraîches ou une polenta crémeuse.
- Accompagner d'un verre de vin rosé de Provence bien frais.
- Saupoudrer de persil frais ciselé juste avant de servir pour apporter de la fraîcheur.