Ecrit par Echo du Mardi le 21 mars 2026

La recette de poulpe du chef Christophe Chiavola





Christophe Chiavola est le chef du restaurant Le Prieuré, à Villeneuve-lès-Avignon. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de poulpe à la braise avec nectarine et vierge de légumes au miel.

Recette pour 4 personnes :
Le bouillon :
– 1 carotte
– 1 branche de céleri
– 1 bouquet garni
– 2 oignons rouges coupés en 2
– 4 grosses pincées de sel gros
– 1 cuillère à soupe de miel

Préparer le bouillon en portant à ébullition une grande quantité d'eau avec du gros sel, des oignons, une carotte, du céleri et un bouquet garni, puis nettoyer soigneusement le poulpe à l'eau claire avant de

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Ecrit par Echo du Mardi le 21 mars 2026

l'ébouillanter 2 ou 3 fois. Le cuire dans le bouillon pendant environ 45 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre.

La vierge de légumes :
– 4 nectarines ou pêches
– 70 g d'olives noires dénoyautées
– 50 g de pignons de pin torréfiés
– Une botte de coriandre
– 2 citrons verts
– 2 cuillères à soupe de vinaigre de framboise
– 1 cuillère à soupe de miel
– 2 tomates rouges grappes

Couper 2 nectarines en petites brunoises. Ajouter les 70 g d'olives noires coupées en petits morceaux, 50 g de pignons de pin, et la botte de coriandre émincée finement. Zester les 2 citrons verts. Incorporer les 2 cuillères à soupe de vinaigre de framboise, la brunoise des tomates rouges, les 2 pincées de piment d'Espelette, et une pincée de fleur de sel et une cuillère à soupe de miel.

Le poulpe :
– 1 poulpe de 2 kilos
– 200 ml d'huile d'olive
– Quelques pincées de piment d'Espelette
– Une grosse pincée de fleur de sel

Couper le poulpe en 4 morceaux, en utilisant principalement les tentacules. La tête peut aussi être grillée entière. Couper les 2 nectarines restantes en 2 et les placer sur le gril du barbecue avec un peu d'huile.Griller jusqu'à obtenir une belle coloration.

Dressage :
Placer les tentacules de poulpe grillées au centre de chaque assiette.
Ajouter les quartiers de nectarines grillées autour du poulpe.
Déposer la vierge de légumes au miel autour du poulpe.
Décorer avec quelques fleurs d'ail, des feuilles de coriandre fraîches, et râper 1/2 citron vert sur le tout.

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Ecrit par Echo du Mardi le 21 mars 2026



DR

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !