Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par Echo du Mardi le 30 mai 2026

La recette de poulpe du chef Denis Martin



Denis Martin, qui a commencé sa carrière à l'École Hôtelière d'Avignon, est aujourd'hui aux commandes du restaurant La Belle Vie, à Saint-Hilaire-d'Ozilhan dans le Gard. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de poulpe Roc' de Frontignan cuit en cocotte avec velours de roquette, sabayon au vinaigre de fleurs de sureau et jus de racines.

Ingrédients (pour 8 personnes) :
Poulpe :
– 1 poulpe de roche de 1,5 à 2kg
– 10 grains de poivre noir
– 1 feuille de laurier
– Eau
– 8 tranches fines de Lardo di colonata
– 10 gr de pignons de pin

Séparer la tête du corps du poulpe. Bien rincer longuement le poulpe sous l'eau claire afin d'éliminer les impuretés présentes dans ses ventouses. Disposer le poulpe au congélateur pendant 48 h. Décongeler le poulpe et rincez-le à nouveau. Disposer celui-ci dans une cocotte en fonte avec un fond d'eau froide, le

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839
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 30 mai 2026

poivre noir et le laurier. Monter en température à couvert et cuire à frémissement environ 1h30. Vérifier la tendreté du poulpe à l'aide d'une pointe de couteau puis réserver au frais.
Au moment de servir, rôtir le poupe au beurre mousseux avec une gousse d'ail écrasée. Disposer le lard de colonata sur le poulpe encore chaud ainsi que quelques pignons de pins torréfiés écrasés.

Coulis de roquette :
– 500 gr de roquette
– Eau
– Sel
– 50 gr de beurre

Laver la roquette à l'eau claire. Cuire celle si pendant 1 minute à l'eau bouillante salée puis égoutter. Mixer le tout avec le beurre frais. Refroidir aussitôt pour fixer la chlorophylle puis réserver.

Sabayon :
– 2 jaunes d'œufs
– 1 c à s d'eau
– 1 c à s de vinaigre de fleur de sureau
– 100 gr de beurre
– Sel

Faire fondre le beurre sur le coin du fourneau à feu doux afin de séparer le petit lait. Eliminer la pellicule blanche à la surface et ne garder que le beurre clarifié. Dans une petite casserole, disposer les jaunes, l'eau, le vinaigre et sel. Monter le sabayon à feu doux en fouettant constamment. Quand celui-ci est bien mousseux, ajouter le beurre clarifier petit à petit tout en remuant. Réserver au chaud.

Jus de racines :
– 2 carottes
– 1 oignons
– ½ celeri boule
– 1 topinambour
– Huile d'olive
– 50 gr de Beurre

Laver les légumes soigneusement. Tailler en gros dés tout en gardant la peau. Rotir les légumes dans une sauteuse avec de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient bien blonds. Ajouter le beurre puis rôtir à nouveau lentement. Mouiller à l'eau à hauteur et cuire à frémissement pendant environ 35 minutes. Egoutter puis réduire

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 30 mai 2026



DR